

# Manger local, c'est Génial



## DÉFI 100% LOCAL

Du 1er au 30 septembre, les citoyens sont invités à augmenter le nombre de produits locaux dans leur assiette. Les participants choisiront un ou des objectifs à atteindre comme visiter un marché public ou découvrir des vins d'ici.

Inscrivez-vous au défi !  
[defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca)

### Du Terroir à l'armoire

Une nouvelle plateforme, gérée par le Pôle agroalimentaire de Lotbinière, permet aux citoyens de commander en ligne une grande variété de produits locaux et écoresponsables, qui sont livrés à domicile ou récupérés à des points de chute.

[www.duterroiralarmoire.com](http://www.duterroiralarmoire.com)

Visitez le site de Goûtez Lotbinière pour connaître les entreprises agroalimentaires et les fermes près de chez vous

[demainlotbiniere.ca](http://demainlotbiniere.ca) ou [goutezlotbiniere.com](http://goutezlotbiniere.com)

## ATELIERS CULINAIRES

*Cuisiner local,  
c'est Génial*

### LES SAMEDIS

**ATELIERS VIRTUELS AVEC  
ELISABETH PARADIS,**  
Dt.P. nutritionniste diététiste

De 9 h 30 à 11 h

**12 septembre :** La congélation  
et la mise en conserve sans autoclave

**19 septembre:** La mise en conserve à l'autoclave

**7 novembre :** Le vide frigo: Manger local en  
limitant le gaspillage alimentaire - **Gratuit**

**ATELIER EN PRÉSENTIEL  
AVEC MISS CONSERVES**

**COMPLET**

De 13 h à 17 h à Saint-Apollinaire

**19 septembre:** Mise en conserve à l'autoclave

**ATELIERS VIRTUELS AVEC LE CHEF-CUISINIER  
SIMON MCGRATH-MARTEL**

De 9 h à 11 h 30

**17 octobre:** Cuisine de tous les jours,  
version végété

**24 octobre:** La cuisine végétarienne  
aux saveurs d'automne

15 \$ par personne par atelier

Places limitées / Inscription obligatoire

[demainlotbiniere.ca](http://demainlotbiniere.ca) ou [goutezlotbiniere.com](http://goutezlotbiniere.com)

**INFORMATIONS :** Karine Marcoux, SADC de Lotbinière | 418 728-3330, poste 226

