



Une coopérative de Saint-Esprit offre des paniers de légumes certifiés biologiques. Leur formule est la suivante :

1. Vous payez votre fermier au printemps ;
2. Votre fermier utilise cet argent pour payer les semences, le chauffage des serres et les employés ;
3. Vous obtenez des légumes frais chaque semaine tout l'été et vous économisez ;
4. Vous rencontrez votre fermier chaque semaine et avez la chance d'échanger avec lui.

Vite ! Allez voir leur site Internet à l'adresse suivante <https://lashopalegumes.ca/> et si le cœur vous en dit, abonnez-vous à leurs fabuleux paniers. Gardez en tête que manger des produits du Québec c'est encourager les producteurs d'ici, mais aussi, vous aidez la diminution des émissions de CO2, car vos aliments n'ont pas à être transportés outre-mer avant d'atterrir dans votre assiette.



**ASTUCE**  
Resteindre sa consommation de capsules à café individuelle.



**Savourez sans vous déplacer !** *MIAM!*

Chloé vous concocte des pâtisseries véganes sans oeuf, sans lait, sans beurre et sans crème qui sont tout à fait décadentes !

Vous pouvez vous faire livrer votre boîte de biscuits à domicile ou avoir recours à ses services pour votre mariage.

Source : Cloclo choco



**Éco-Boutique**  
**Un Monde à Vie**

Connaissez-vous l'éco-boutique Un Monde à Vie ?

Située à Mascouche, elle offre des produits bio, biodégradables et de santé naturels. Visitez le site Internet <https://www.mondeavie.ca/>.

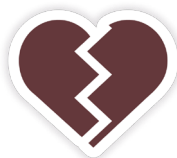
On y trouve vraiment de tout !

**Coup de cœur**



Prendre les transports en commun ou aller travailler à bicyclette ou à pied.

**Maux de cœur**



Suremballer les aliments.

### Les 3 fougères

C'est une épicerie tendance zéro déchet située à Joliette étant à la fois un bar à kombucha, un café et une herboristerie. En plus, elle offre des ateliers et des conférences. Suivez les sur <https://www.instagram.com/les3fougères/>

### Suggestion littéraire

75 belles recettes pour cuisiner les fruits et légumes d'ici !

Disponible à la Bibliothèque.



**Défi du mois :**

**Acheter tout pour vos lunches en gros format et transvider dans des plats réutilisables.**