

SAVIEZ-VOUS QUE MANGER DES FRUITS ET DES LÉGUMES LOCAUX ...

- Génère moins de gaz à effet de serre, car la distance entre le producteur et le consommateur est plus courte.
- Nécessite moins d'emballage (réduction des déchets).
- Favorise la fraîcheur, un meilleur goût et souvent une meilleure valeur nutritionnelle.
- Encourage l'économie locale.

SOURCE : [HTTPS://JOURDELATERRE.ORG/QC/](https://jourdelaterre.org/qc/)

C'EST LE TEMPS DES POMMES, TESTEZ CETTE RECETTE DE CROUSTADE AVEC DES POMMES RÉCOLTÉES AU VERGER DU COIN

1. Dans un bol, mélangez :
 - ½ tasse de farine
 - 1 ½ tasse de flocons d'avoine
 - 1 tasse de cassonade
 - ½ tasse de beurre mou
 - 1 cuillère à thé de cannelle
2. Déposez vos pommes au fond d'un plat allant au four.
3. Recouvrez les pommes du mélange.
4. Laissez cuire au four pendant 40 minutes à 350 °F.