

# Manger des fruits et des légumes tout en économisant!

**CULTIVER UN POTAGER** Même avec peu de moyens et d'espace, il est possible de cultiver certains légumes et d'économiser considérablement. C'est particulièrement vrai pour les tomates cerises et les fines herbes. Les économies effectuées grâce au potager sont encore plus substantielles si vous démarrez vos semis vous-même. Avec une enveloppe de semences biologiques à 3 \$, vous obtiendrez une trentaine de plants de tomates, comparativement à l'achat de plants coûtant 2 à 3 \$ l'unité. Des semences biologiques sont en vente aux **Jardins de l'Écoumène** [🔗](#).

**MANGER SELON LA SAISON** Les fruits et légumes locaux en période estivale et automnale sont plus frais, plus savoureux, plus écologiques et plus économiques. Consultez le répertoire des produits de saison sur le site Internet d'**Équiterre** [🔗](#).

**FAIRE LE PLEIN LORS DES PÉRIODES D'ABONDANCE** Il y a plusieurs fruits et légumes qui se conservent bien l'hiver. On n'a qu'à penser à nos ancêtres qui cultivaient des légumes de conservation, tels carottes, pommes de terre, choux, navets, oignons et courges. Prolongez la fraîcheur de vos aliments en consultant le **guide d'Équiterre** [🔗](#).

**LES PANIERS BIO** Le rapport qualité/prix est souvent imbattable et un bon maraîcher vous fera découvrir des variétés de légumes insoupçonnées. Vous trouverez plusieurs maraîchers sur Internet avec la recherche « panier bio ».

**TRANSFORMER/CONSERVER** Congeler, mettre en conserve, mariner, déshydrater, sécher et blanchir sont tous des moyens simples de transformer et de conserver des fruits et légumes de saison pour une consommation à l'année. Il faut évidemment se renseigner et posséder certains produits et/ou outils de cuisine selon les différentes méthodes. Quelques astuces sont disponibles sur le site Internet d'**Économie et cie** [🔗](#).

**VISITER LES MARCHÉS ET KIOSQUES LOCAUX** Les marchands en kiosque produisent généralement plusieurs des produits qu'ils vendent. Les fruits et légumes qu'ils fournissent sont frais, économiques et ont une empreinte écologique plus faible. Les municipalités de Joliette, Mascouche, Terrebonne et Lanaoie tiennent des marchés publics. Pour la liste complète, **cliquez ici** [🔗](#).

**BOÎTE D'ICI ET CIE** Il s'agit d'une entreprise d'économie sociale qui intervient sur les saines habitudes de vie des Lanaudois en rendant accessibles des fruits et légumes frais à juste prix. Pour plus de détails, consultez le site Internet de **Boîtes d'ici et cie** [🔗](#).