



### Sauve ta bouffe, mieux s'outiller pour moins gaspiller

Conférence le 25 septembre à 19 h au CCVC | Les AmiEs de la Terre de Québec



Réalités, enjeux et solutions au gaspillage alimentaire. La conférence consiste en une introduction générale à la problématique et vise à conscientiser le public non averti. L'approche de cette conférence se veut positive et mobilisatrice : nous présentons l'ampleur du gaspillage alimentaire et ses impacts et proposons certains trucs et astuces anti-gaspillages généraux ainsi que d'autres plus spécifiques, par aliments. Quels sont les bons gestes à poser en épicerie? Que faire avec les queues de brocoli? Comment savoir si un œuf est encore frais? Les consommateurs peuvent agir sur la réduction du gaspillage alimentaire en posant des gestes simples et rapides à la maison, découvrez comment!



Pour s'inscrire, veuillez contacter la réception au 450 839-3671 poste 7600

### Bilan des objets récupérés pour l'année scolaire 2018-2019

Pour les projets des élèves de Saint-Jacques et de Saint-Alexis.

- Attaches à pain: 12,9 kg
- Goupilles: 17 kg
- Piles: 196,4 kg
- Cartouches d'encre: 529
- Crayons: 940
- Lunettes: 143
- Bouchons de liège: 1488
- Sacs de lait: 1600



Coup de coeur



Faire sécher ses vêtements sur la corde à linge

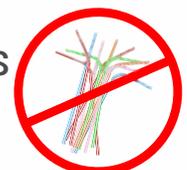
Maux de coeur



Laisser son terrain en friche



**Défi du mois** : Commander ses breuvages sans paille !



### Recette : Chia déjeuner sur le pouce

#### Ingrédients :

- 1/3 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/2 tasse de lait ou de boisson de soya originale
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- Une pincée de cannelle
- 1/2 tasse de fruits frais ou congelés

#### Étapes :

- 1. Mélanger tous les ingrédients dans un pot.
- 2. Mettre au réfrigérateur pour toute la nuit.
- 3. Savourer.



### Suggestion littéraire

Que faire avec votre récolte du jardin ?

Le temps des marinades plus de 100 recettes.

Disponible à votre bibliothèque municipale.

Vous cherchez une façon originale à la fois locale, durable et pratique de réaliser une campagne de financement ?

OMAÏKI vous offre cette possibilité. De plus, les commandes se font en ligne et l'expédition se fait directement chez vos acheteurs. Pour plus de renseignements : [info@omaiki.com](mailto:info@omaiki.com)

OMAÏKI

Fait tout près d'ici, à Rawdon, ces cométiques sont véganes, 100 % naturels et non testé sur des animaux.

Suivez-les sur instagram <https://www.instagram.com/pravibeaute/>

pravi  
COMÉTIQUES VÉGANES

Cette entreprise de Sainte-Mélanie offre une variété impressionnante d'épices forestières, de champignons, de tisanes et de soins corporels.

<https://comptoirforestier.ca/>



### LOCO

Ce sont des épiceries Zéro Déchet situés à Montréal et sur la Rive-Sud. Une belle idée pour une petite escapade en amoureux!

Allez visiter leur site internet <https://www.epicerieloco.ca/>.

Ils offrent entre autres les cure-oreilles réutilisables Lamazuna <https://www.lamazuna.com/fr/>

le 5<sup>e</sup>

C'est un café convivial, coopératif et écologique, mais surtout, un café Zéro Déchet qui est situé à Verdun.