



La terre est entre vos mains\*

## Suggestions pour le lunch à l' étoile filante **verte**

**Achat** : aliments et jus achetés **en vrac** & transférés dans des petits contenants **réutilisables** ; fruits & légumes **locaux et de saison** le plus possible.

**Préparations** : Soupes et repas **maison** ; fruits & légumes découpés à la **maison** et placés dans des petits contenants ; desserts **maison**.

*Tuyau* : Galettes en 25 minutes, sans sucre mais bon : Les **Ayoyeski**  
Instruction ici: <http://madamelabriski.com/recettes/les-ayoyeski/>

*Info*: Saisons fruits & légumes au Québec :  
<https://equiterre.org/fiche/produits-de-saison>

**Emballage** : sac ou boîte à lunch **réutilisables** ; contenants réutilisables, ustensiles réutilisables ; Bouteille d'eau/jus ou thermos réutilisable/**remplissable**

### **Plus d'information :**

Recycler chez soi :

[http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ENVIRO\\_FR/MEDIA/DOCUMENTS/VMTL-DEPLRECYGENEJUI13-WEBV3.PDF](http://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/docs/PAGE/ENVIRO_FR/MEDIA/DOCUMENTS/VMTL-DEPLRECYGENEJUI13-WEBV3.PDF)

Zéro déchets Québec : <http://www.aqzd.ca/>

Flyer lunch zéro déchet : <http://www.eco-quartiers.org/documents/Quoi%20mettre%20dans%20ma%20boite%20a%20lunch%20zero%20dechet.pdf>

*\*Slogan gagnant dans un atelier « zéro déchet » en Mai 2018*

*Image: Olivier; Flyer-Design: Aljoscha*