



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

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