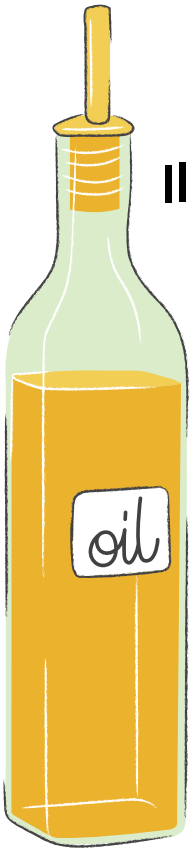
2021

Aliments du québec



Il en existe d'autres, mais voici les huiles les plus populaires

- huile de canola
- huile de caméline
- huile de tournesol
- huile de chanvre
- huile de lin
- huile de soya

Les produits protéinés

- Légumineuses : Tous les haricots et les pois sechés, mais très peu de lentilles et de pois chiches

- Tofu : Marques « Unisoya », « SoyXpert »

• Œufs : Pour qu'elles proviennent de poules réellement en liberté, il faut opter pour les œufs biologiques ou se les procurer directement d'une ferme.

• Viande : Quelques fermes offrent un panier de viande en plus de leurs paniers de légumes. Visitez le site des Fermier.ère de famille du Québec pour plus d'information.

Les produits céréaliers

Surtout :

- maïs
- soya
- blé
- orge
- avoine
- canola

Mais aussi:

- cameline
- sarrasin
- seigle
- chanvre
- épeautre
- tournesol
- lin

Bonne découverte, bonne dégustation!