

# Recettes à petit prix pour vos événements d'été

Pour obtenir du support dans la préparation de vos menus lors de vos événements, communiquez avec l'équipe des saines habitudes de vie du CIUSSS de votre territoire :

- Installations Arthabaska-Érable : 819 751-8511, poste 2310
- Installations Drummondville : 819 474-2572, poste 33298
- Installations Bécancour-Nicolet-Yamaska : 819 293-207, poste 53001

*Cliquer sur les images pour accéder aux recettes*



*Salade de chou*



*Trempeuse ensoleillée*



*Smoothie*



*Salade de tomates et melon*



*Eau fruitée*



*Garniture au tofu*



*Utilisez des produits locaux*

## Astuces pour rentabiliser vos recettes !

1. Choisissez des produits locaux ;
  - salade de chou : carottes, chou et oignons
  - smoothie : petits fruits et yogourt
  - trempeuse ensoleillée : yogourt nature, canneberges séchées, compote de pommes et poivrons rouges
  - salade de tomates et melon : tomates cerises, melon d'eau, ail, fromage feta, sirop d'érable
  - eau fruitée: fruits et fines herbes
  - sandwich : tofu, yogourt, oignons, carottes, sirop d'érable, pain
2. Parlez aux producteurs, votre événement pourrait leur offrir une belle visibilité ;
3. Pensez aux aliments économiques comme les légumineuses et les fruits congelés, surveillez les spéciaux !