



MARCHÉ FERMIER

Conseils d'achat

1. Décidez quels fruits et légumes sont de saison.

Légumes d'été

- Concombres
- Tomates
- Poivrons
- Courge
- Haricots
- Verdures
- Patates douces
- Gombo
- Mais

Fruits d'été

- Pastèques
- Pêches
- Myrtilles
- Cerises
- Framboises

Légumes d'automne

- Tomates (vers le fin d'hiver)
- Salade verte (octobre)
- Épinard
- Poireaux
- Haricots verts
- Concombre
- Courge d'été (ex : courgette)
- Betteraves
- Navets
- Rutabaga
- Céleri-rave
- Mais
- Courge d'hiver

Fruits d'automne

- Framboises (fin août de l'hiver)
- Raisins (jusqu'à la mi-octobre)
- Poires (jusqu'à la mi-octobre)
- Pommes (jusqu'à la fin octobre)



2. Sélectionnez et stockez vos produits

- Demandez au vendeur quelques conseils faciles.
- Choisissez des produits qui ne sont pas abîmés ou endommagés.
- Scannez le code QR ci-dessous pour obtenir des conseils sur la conservation des produits.
- Envisagez de congeler ou mettre en conserve.

Conseils de stockage
des produits,
scannez ici



3. Décidez comment utiliser vos produits frais

- Demandez au fermier quelques idées de recettes !
- Coupez les patates douces en frites et faites-les rôtir au four !
- Faites bouillir ou griller du maïs et dégustez-le en épis !
- Ajoutez des baies fraîches au yaourt!
- Dégustez des pommes tranchées ou du céleri avec du beurre de cacahuète pour une collation rapide !
- Coupez le concombre en tranches et ajoutez-le aux salades vertes fraîches !

RAPPELS

- Vous devez échanger vos bons d'achat avant le 31 octobre.
- Les agriculteurs ne peuvent pas rendre la monnaie pour vos bons de 5 \$, alors utilisez-les avec précaution.
- Vous pouvez choisir de payer la différence si votre total est supérieur que le nombre de bons dont vous disposez.
- Les bons perdus ou volés ne peuvent pas être remplacés, alors conservez-les précieusement !



SNAP/Link est également accepté au Marché Fermier

RESTER CONNECTÉ

Suivez les marchés fermiers Champaign-Urbana sur Facebook pour plus d'informations et pour suivre les événements hebdomadaires!

- @ ChampaignFarmersMarket
- @ UrbanaMarket
- @ CUFarmersMarket



Cette institution est un prestataire qui adhère au principe de l'égalité des chances.



WIC COMTÉ DE CHAMPAIGN

2025

MARCHÉ DES FERMIERES

PROGRAMME

NUTRITIONNEL

Veillez déguster des fruits et légumes locaux avec les bons d'achat du marché fermier WIC!



Scannez pour une vidéo de ce document en français.



MARCHÉ FERMIER WIC PROGRAMME DE NUTRITION

À PROPOS DU PROGRAMME

- Chaque participant actif de WIC est éligible pour recevoir des bons d'achat pour le marché fermier WIC
 - Femmes, enfants et nourrissons de 6 mois et plus
- Une valeur totale de 30 \$ (six bons de 5 \$) par participant peut être émise
- Visitez un marché fermier dans le comté de Champaign et échangez vos bons auprès d'un vendeur éligible en échange de fruits et légumes frais

ALIMENTS AUTORISÉS

- LÉGUMES
- FRUITS
- VERDURES COUPÉES

ALIMENTS NON AUTORISÉS

Légumes en conserve, Produits de boulangerie, Jus/cidre
Citrouilles ornementales/courges/maïs, miel,
Tout aliment transformé (tels que : gelées/confitures),
popcorn, Noix, haricots/pois secs, œufs, fleurs, herbes en
pot/plantes

PROGRAMME DE MATCH

- Les bénéficiaires du WIC dans le comté de Champaign sont éligibles pour recevoir des bons de contrepartie à dépenser au marché de fermier de Champaign ou au marché d'Urbana à la place
- Les bons de match ne peuvent être retirés qu'au marché de fermier de Champaign ou au marché d'Urbana à la place.

Pour plus d'informations, visitez:
www.thelandconnection.org/fmnp-match/

NUTRITION

Les fruits et les légumes sont d'excellentes sources de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments pour garder votre corps fort et en bonne santé.

Mangez plus de couleur. Remplissez votre assiette de fruits et légumes colorés pour obtenir des vitamines, des minéraux et des nutriments.

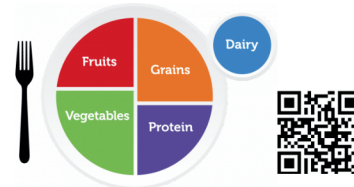
*les petits changements comptent et font une **GRANDE** différence*



Pour obtenir des ressources supplémentaires, veuillez consulter le site:
<https://www.wichealth.org/>

RESSOURCES MYPLATE

L'USDA MyPlate est un excellent guide pour créer une assiette nutritive.



LIVRES DE CUISINE ET RECETTES ÉCONOMIQUES

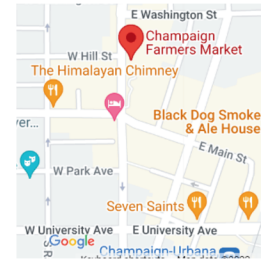


Scannez pour une vidéo de ce document en français.

LIEUX ET HORAIRES

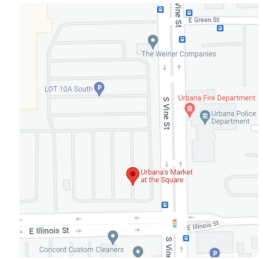
CHAMPAIGN Marché fermier

Centre-ville Champaign:
Neil et Washington
Tous les mardis de 15h00 à 18h00



URBANA Marché à la place

Parking du centre commercial
Lincoln Square
Tous les samedi : 7h00-12h00



VEUILLEZ CHERCHER CE PANNEAU



Ce panneau indique que le vendeur est en mesure d'accepter vos bons d'achat pour le marché fermier.

Marché Urbana à la place



Pour trouver les arrêts de bus près du marché
Scannez ici



Marché des fermiers de champaign