Programme WIC de Massachusetts

Marché de producteurs

Programme de nutrition

Tout savoir sur
Coupons WIC pour les marchés de producteurs

Les coupons pour les marchés de producteurs sont fournis par le programme WIC et ne peuvent être utilisés que pour acheter des fruits, des légumes et des herbes fraîches, cultivés et vendus par des agriculteurs locaux sur des marchés de producteurs agréés.

Le choix de fruits et légumes peut varier d'un marché à l'autre et selon la période de la saison. Tous les marchés ne proposent pas les mêmes produits – cela dépend de ce que cultive votre agriculteur local !

Les coupons sont différents de l'allocation WIC pour les fruits et légumes et ne peuvent pas être utilisés à l'épicerie.

Utilisez vos coupons WIC des marchés fermiers dans les marchés et les étals agricoles locaux

- Vérifiez les dates d'ouverture et de fermeture des marchés sur **www.mass.gov/massgrown**.
- Utilisez la fonction de recherche de la carte MassGrown pour trouver les sites participants en sélectionnant « WIC FMNP » dans la section Programmes de nutrition .
- Chaque coupon a une valeur de 5,00 $ et aucune monnaie ne peut être rendue. Apportez des petites coupures et de la monnaie au cas où vous dépasseriez le montant prévu : vous pourrez payer la différence. Vous pouvez également demander à un ami ou à un membre de votre famille de faire les courses pour vous.

SNAP & HIP Information

De nombreux marchés de producteurs acceptent également les prestations SNAP. Rendez-vous sur le site **mass.gov/massgrown** pour savoir si votre marché les accepte, ou renseignez-vous auprès du responsable d'un marché de producteurs près de chez vous.

Le Programme d'incitation à la santé (HIP) crédite de l'argent sur votre carte EBT lorsque vous utilisez SNAP pour acheter des fruits et légumes sains, cultivés localement, auprès de vendeurs agricoles partenaires du programme HIP. Cliquez sur **mass.gov/HIP** pour en savoir plus.

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
WIC

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

Qu'est-ce qui pousse dans le Massachusetts ?

Magasiner des produits d'été et d'automne

- Pommes
- Roquette
- Asperges
- Haricots verts
- Betteraves
- Myrtilles
- Chou de Chine
- Brocoli
- Chou
- Cantaloups
- Carottes
- Chou-fleur
- Céleri
- Blette
- Maïs en épi
- Concombres
- Canneberges
- Aubergine
- Ail
- Poireaux
- Laitue
- Haricots mungo
- Champignons
- Pêches
- Poires
- Pois
- Poivrons
- Pommes de terre
- Citrouilles
- Radis
- Framboises
- Oignons verts
- Épinards
- Chou de Bruxelles
- Courges
- Tomates
- Navets

Recette

Salade de pêches d'été

- 3 pêches mûres, coupées en dés
- 3 tomates mûres, coupées en dés
- 1 petit oignon rouge, pelé et coupé en dés
- ½ avocat, coupé en dés
- ½ botte de coriandre, hachée
- ½ piment Jalapeno, épépiné et coupé en dés (facultatif)
- Le jus d'un citron vert
- Sel et poivre au goût

Mélangez tous les ingrédients et déguster avec des tortillas de grains entiers ou des tranches de concombre ! Conservez au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.

@MassWIC

Cette institution joue un rôle essentiel dans la promotion de l'égalité des chances.

WIC

mass.gov/wic

DPH

Form #391 French