Programme WIC de Massachusetts

Marché de producteurs

Programme de nutrition

mass.gov/wic

Form #391 French

@MassWIC

Cette institution joue un rôle essentiel dans

la promotion de l'égalité des chances.

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

Tout savoir sur

Coupons WIC pour les marchés de producteurs

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.

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

Tout savoir sur

Coupons WIC pour les marchés de producteurs

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.

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.

Qu'est-ce qui pousse dans le Massachusetts ?

Magasiner des produits d'été et d'automneMagasiner 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

Salade de pêches d'étéSalade 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.

Recette

Qu'est-ce qui pousse

dans le Massachusetts ?

Magasiner des produits d'été et d'automneMagasiner 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

Salade de pêches d'étéSalade 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.

Recette

Programme WIC de Massachusetts

Marché de producteurs

Programme de nutrition

mass.gov/wic

Form #391 French

@MassWIC

Cette institution joue un rôle essentiel dans

la promotion de l'égalité des chances.