

## ÉCOHABITATION VOUS DONNE LES MOYENS D'ÉCONOMISER SUR VOTRE PANIER D'ÉPICERIE !

Issue d'une collaboration inédite avec Yves Gagnon, agroécologiste, semencier et auteur, cette toute nouvelle formation en ligne sur la conservation des aliments vous permettra de réduire vos dépenses et de manger sainement à l'année !

**Montréal, 13 juillet 2022** – Depuis le printemps, la hausse du prix des aliments exerce une pression sur le panier de tous les Québécois. Les sécheresses et autres événements liés aux changements climatiques menacent aussi la sécurité alimentaire sur le long terme.

Face à cette nouvelle donne, il devient vraiment intéressant de développer des stratégies pour continuer à savourer les fruits, légumes et herbes du Québec à des prix abordables.

Voilà pourquoi Écohabitation a développé, en collaboration avec Yves Gagnon, une toute nouvelle formation en ligne, **disponible à prix réduit pour un temps limité sur le site d'Écohabitation**.

### **Pourquoi cette formation et pourquoi maintenant ?**

Les Québécois ont compris que l'avenir est dans l'autonomie alimentaire : 53 % d'entre eux cultivent des fruits, légumes et herbes, dans un potager ou sur leur balcon, selon un sondage mené par l'Université Dalhousie et la firme Angus Reid en avril 2022. Cette tendance, accentuée depuis la pandémie, place le Québec au 2<sup>e</sup> rang au Canada pour le nombre de ses nouveaux adeptes, majoritairement de jeunes urbains.

Mais les récoltes personnelles ne répondent que rarement à tous les besoins d'un foyer ; **d'autres solutions accessibles à tous les budgets offrent également un grand potentiel de manger local, sain et savoureux**. Parmi les traditions estivales québécoises, l'autocueillette et les achats en gros au marché public permettent de profiter des récoltes en pleine saison et faire de belles économies.

C'est là que maîtriser **les techniques de conservation des aliments** devient décisif ! Et quoi de plus agréable que de prolonger la dégustation de fraises du Québec à l'automne, de se régaler d'une chaudière de maïs réconfortante quand l'hiver s'est installé, ou

d'agrémenter ses plats de pesto fait maison, alors qu'il n'y a pas encore de feuilles aux arbres ?



Yves Gagnon aux Jardins du Grand-Portage© Écohabitation

## Beauté, saveurs et économies !

Dans cette formation vidéo de 3h30, Yves Gagnon révèle ses secrets pour mieux récolter et conserver ses aliments soi-même.

La série de vidéos éducatives produites par Écohabitation présente comment maîtriser les techniques de conservation en chambre froide, la lactofermentation, le séchage passif, la congélation, la déshydratation et la mise en conserve. Enseignant généreux et rigoureux, Yves Gagnon présente de nombreux conseils pour assurer des résultats de conservation de qualité, et livre même ses meilleures recettes, comme la gelée de tomates épicée et le chutney d'aubergines. **Inscrivez-vous avant le 17 juillet 2022 et profitez d'une offre de lancement imbattable (47 \$ au lieu de 97 \$).**

Contact média :

July Paquin, Responsable des formations

T : 514.985.0004 poste 609

[jpaquin@ecohabitation.com](mailto:jpaquin@ecohabitation.com)

—

#### **À PROPOS D'ÉCOHABITATION**

Écohabitation est un organisme à but non lucratif qui facilite l'émergence d'habitations saines, économes en ressources et en énergie, abordables, accessibles à tous et caractérisées par leur durabilité. L'organisme réalise des activités de promotion, de sensibilisation, de formation et d'accompagnement auprès du grand public, des intervenants du secteur de l'habitation et des décideurs.

#### **À PROPOS D'YVES GAGNON**

Fondateur des Jardins du Grand-Portage, un domaine enchanteur dans Lanaudière, l'agroécologiste Yves Gagnon exerce depuis 43 ans ses talents de jardinier, maraîcher et semencier artisanal.