



Pourquoi l'adopter?

Parce qu'il nous fait carburer! En plus de pouvoir être utilisé comme un carburant (éthanol) pour des véhicules, le blé d'Inde est un aliment précieux, qui apporte des avantages au niveau du contrôle du poids en favorisant la satiété tout en diminuant le risque de certains cancers.

Petite question piège : le maïs est-il un légume? Non, même si on le mange souvent comme un légume, le maïs fait partie de la famille des céréales. Il est un grain entier qui regorge de vitamines et de fibres.



Disponibilité : juillet à octobre

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.