



## Pourquoi l'adopter?

**Pour vos beaux yeux!** Le bêta-carotène contenu dans les carottes est transformé par l'organisme en vitamine A, reconnue pour ses bienfaits sur la vue, notamment pour l'adaptation de l'oeil à l'obscurité.

**Pour être à la mode!** La carotte est un des légumes les plus consommés au Québec. Légume racine très convoité pendant l'hiver, il regorge de vitamines et de fibres.

### Pourquoi manger local?

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



Disponibilité : août à mai