# 10 conseils pour profiter au maximum de votre visite au marché fermier

Il n’y a rien comme une visite au marché fermier : l’ambiance festive, les produits frais aux couleurs vives, une rare occasion de rencontrer et de jaser avec les gens qui font pousser votre repas... et des échantillons de nourriture à déguster!

Si vous visitez le marché fermier pour la toute première fois, cette courte introduction vous permettra de profiter au maximum de votre expérience ; vous saurez quoi faire, quoi demander et comment vous comporter puisque vous connaîtrez l’étiquette générale des visites au marché.

1. Avant de partir, effectuez une recherche sur Google pour vérifier si le marché possède un site Web ou une page sur les médias sociaux. Examinez-les pour trouver les règlements généraux. Par exemple, le marché accepte-t-il les chiens (la plupart ne les acceptent pas pour des raisons de santé et de sécurité), y a-t-il des activités pour enfants prévues cette journée-là ou des activités spéciales tout au long de la saison ou des mesures d’accessibilité pour les gens en fauteuil roulant, etc.
2. Apportez vos sacs réutilisables et assurez-vous d’avoir suffisamment de petites coupures et de monnaie. Il est plus facile de rendre la monnaie d’un billet de 10 ou de 20 dollars que d’un billet de 50 ou de 100 dollars, particulièrement en début de journée.
3. Déambulez dans le marché pour évaluer ce que les marchands vous offrent. Si deux kiosques ou plus offrent des produits similaires, découvrez lequel offre les produits les plus frais ou le meilleur prix puisque les prix des marchands sont, pour la plupart, non négociables.
4. Si vous souhaitez rester dans les limites de votre budget, suivez la même règle que vous suivez lorsque vous allez à l’épicerie. Mangez avant d’y aller. Vous éviterez ainsi d’effectuer des achats impulsifs et de dépasser votre budget.
5. Respectez le légume... Ou le fruit! Si vous n’êtes pas certain de la maturité du produit, ne le serrez pas trop fort et ne l’écrasez pas ; demandez à l’agriculteur de vous aider.
6. Demandez aux marchands s’ils ont des fiches de recettes sous la main ou des recettes, des conseils ou des vidéos didactiques sur leur site Web. Vous pouvez également leur demander s’ils offrent une carte de fidélité (p. ex. : dépensez 50 $ et obtenez gratuitement des produits pour une valeur de 5 $) afin d’épargner un peu tout au long de la saison.
7. Ne vous rendez pas esclave de l’étiquette indiquant que l’aliment est « certifié biologique ». La culture biologique certifiée coûte cher et l’absence du sceau officiel d’approbation sur les produits d’un agriculteur (peut-être qu’il ne veut pas des tracas de la certification ou de la paperasse nécessaire pour la garder) ne veut pas dire qu’ils n’ont pas d’excellents produits riches en nutriments. De plus, l’argent qu’il a épargné sur les coûts de certification peut ensuite vous être refilé.
8. Si vous voulez éviter la foule et profiter du meilleur choix, allez au marché au moment de l’ouverture. En revanche, si vous recherchez les meilleurs prix, allez-y un peu avant l’heure de fermeture.
9. Ne soyez pas timide et posez des questions. La plupart des agriculteurs parlent de ce qu’ils font et racontent leurs histoires avec enthousiasme, alors n’hésitez pas à leur poser des questions au sujet de leur ferme ou sur la méthode utilisée pour faire pousser les aliments. Si vous cherchez un aliment qui a été produit d’une certaine façon et que vous n’en voyez pas l’enseigne ou le sceau de certification, posez la question.
10. Si vous prévoyez passer quelques heures au marché à écouter de la musique, à regarder les enfants participer aux activités ou encore à diner sur place au kiosque d’un marchand ou si vous demeurez relativement loin du marché, apportez votre glacière pour vous assurer que la viande ne dégèlera pas et que les produits resteront croustillants et frais.

Et si vous visitez la région, le marché est un endroit intéressant pour vous procurer un souvenir au goût unique !

Alors, appliquez une épaisse couche de lotion solaire, attrapez votre panier et amusez-vous!