



MANGER LOCAL

*Le guide des
Cantons-de-l'Est*

2021



**Créateurs
de saveurs**
Cantons-de-l'Est

MARIEPIER BARIL
CRÉATEURS DE SAVEURS CANTONS-DE-L'EST

Le guide Manger Local



03 Manger local?

Éditorial

Une petite définition

05 Approvisionnement

Manger local en 5 étapes

Cuisine nordique - Article

10 Planification & Menu

Avec cette formule clé en main
planifier vos semaines

19 Alternatives

Une petite liste accessible pour faire
votre transition un ingrédient à la fois

22 Annexe

Trouvez ici un éventail d'outils
incontournables

- 22 Calendrier des aliments de saison
- 23 Bottin des bonnes adresses des Cantons
- 28 Outils
Calendrier/ planification à remplir

Le saviez-vous?

Le défi est porté par l'organisme
Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est

Une certification qui regroupe près de
175 entreprises toutes issues des
Cantons. On parie que vous trouverez
ce qu'il vous faut!

**Créateurs
de saveurs**
Cantons-de-l'Est

- 10 Inspiration recettes Septembre
- 12 Menu hebdomadaire & liste d'épicerie complète!
- 17 Planifiez vos menu de semaine sans casse-tête
3 étapes pour survivre!

Page couverture: Yan Kaczynski/
Ferme des Trois Cultures Sherbrooke

CRÉDITS 2021

Rédaction / Design graphiques

Mariepier Baril - Créateurs de Saveurs Cantons-de-l'Est

Défi 100% Local & Partenaires

Photos: Libres de de droits & Yan Kaczynski

info@createursdesaveurs.com

*Tout droits réservés. Toute modification, reproduction doivent être approuvés



Manger local Pourquoi? Comment?

-Un texte de Mariepier Baril

Conseillère en développement bioalimentaire. *Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est*

Concevoir de manger local à l'année au Québec est tout un pari! Impossible? Non. Toutefois, cela demande souvent d'acquérir un niveau supplémentaire d'organisation et de connaissances. **On ne le dira jamais assez, mais la perfection n'existe pas. Manger local, c'est un geste qui s'apprend, qui se construit. Avec quelques trucs en main, c'est beaucoup plus facile qu'on le pense!** Mais pour réussir ce défi, il faut d'abord savoir pourquoi on l'entreprend et quels seront nos objectifs. En chemin il faut souvent retravailler quelques habitudes pour atteindre ceux-ci. Et ça, c'est souvent le vrai défi!

Alors, pour vous soutenir dans cette petite (ou grande) aventure, vous trouverez au travers de ces pages plusieurs articles qui vous guideront facilement dans votre transition locale. On a touché un peu à tout ; s'approvisionner, planifier, des bonnes adresses, des recettes et une liste de référence pour faciliter la découverte d'alternatives!

On pense souvent que manger local n'est possible que si l'on mange 'gastronomique', mais détrompez-vous, pas besoin d'être fin bec ou richissime pour y parvenir, Prenez le temps de nous lire, on se lance le défi que vous y trouverez au moins 2-3 trucs que vous adopterez avec amour! Du marché, à l'épicerie, à la boulangerie en passant par le Costco (oui on le sait que vous y aller) vous trouverez partout des choix locaux! **Il suffit d'être attentif un geste à la fois!**

On vous souhaite de belles découvertes et on est heureux de vous accueillir dans cette transition! Manger local est un geste essentiel à notre société, à notre environnement et à notre économie. Bon appétit!



Ferme les Brousailles
Fromagerie

Manger local Une petite définition

Bien qu'il y a plusieurs discours et opinions sur la question, le Défi et les TCBQ (Tables de concertations bioalimentaires du Québec) définissent l'alimentation locale comme ceci :

Manger local, c'est s'approvisionner le plus près possible! À commencer par les aliments qui poussent dans notre jardin, puis les producteurs de notre communauté, de notre région et finalement, les produits du Québec!

Le défi 100% local porte comme valeurs un rapprochement entre les consommateurs et les producteurs, une meilleure connaissance de nos richesses alimentaires régionales et une responsabilisation des individus dans leurs découvertes et le développement de leurs aptitudes culinaires.

5 étapes vers le local
Page 6



APPROVISIONNEMENT

votre assiette est-elle équilibrée?



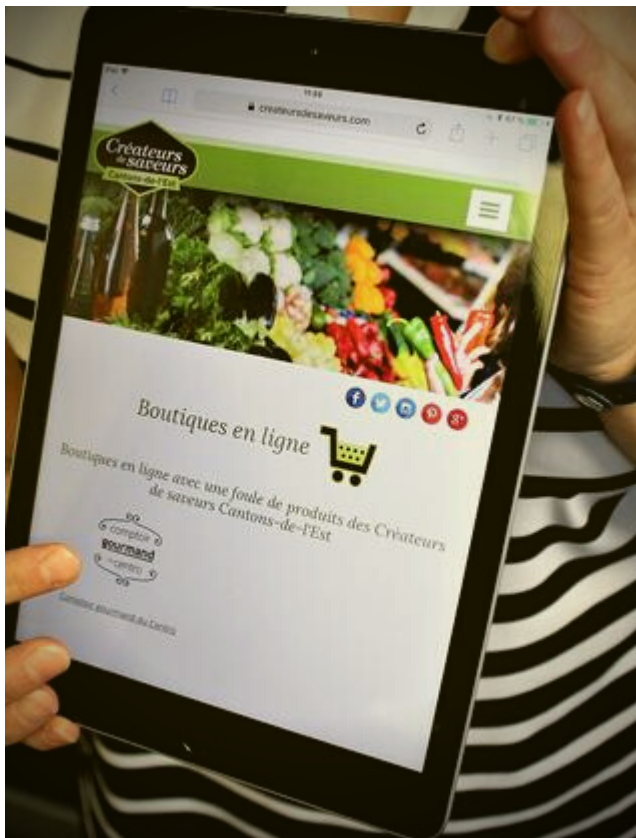
Par où commencer?

5 étapes vers le local

Ce guide, écrit en toute simplicité, se veut un outil simple pour vous accompagner dans vos nouvelles habitudes ou pour approfondir vos connaissances actuelles. Dans tous les cas, ce n'est pas toujours évident de s'y retrouver!

Étape par étape vous trouverez ici des conseils et astuces pour gérer l'ensemble des aspects du locavorisme. Approvisionnement, planification, alternatives culinaires, recettes. Commencer doucement. Ne cherchez pas la perfection. Suffit, simplement de commencer.

C'est plus simple que vous ne le pensez!



1- Soyez curieux

C'est la première étape. Et pour être bien honnête, c'est souvent la plus difficile.

Pourquoi pensez-vous que le mouvement se nomme le '**Défi 100% local**' ?

Heureusement, vous verrez que les bonnes habitudes se prennent rapidement. Lire quelques étiquettes ici et là, faire une ou deux transitions alimentaires par semaine, ajouter une petite destination de plus à votre itinéraire et hop, vous verrez rapidement votre panier se transformer!

Il y a mille et une façon d'y arriver.

Prenez ce premier pas et référez-vous au guide. Il vous accompagnera tout au long de l'année.



Menu
septembre
Page 17

2- Cuisinez les saisons

D'accord, suivre les saisons ce n'est pas toujours évident...mais c'est loin d'être impossible!

Durant le mois de septembre, c'est le festival des récoltes abondantes partout. Prenez un petit après-midi ou deux entre amis ou en famille pour préparer/congeler des aliments. (Voir guide idées recettes) Abonnez-vous aux paniers d'hiver, par exemple, ou bien encore trouvez de nouvelles façons d'aimer les légumes racines. Voir même de nouvelles saveurs.

Difficile de résister à la tentation des fraises en janvier, ou des avocats au déjeuner. Mais, comme on disait, le but n'est pas d'être parfait! Gardez vos tentations pour les grandes occasions!

3- Cuisine nordique

Si ce n'est pas déjà fait, c'est sans contredit, LA nouvelle cuisine à découvrir!

À proximité du 54^e parallèle nord, une vaste majorité des aliments disponibles au Québec, se retrouvent aussi dans la culture culinaire des pays scandinaves. Légumes racines, viandes, poissons, produits laitiers, petits fruits, champignons. Des ingrédients de choix pour une assiette locale.

En plus d'avoir des techniques de conservation variées, la cuisine nordique a beaucoup à nous apprendre (ou à nous réapprendre). Une belle façon créative de revenir aux sources. C'est notre identité culinaire!



Cuisine
nordique
Page 9

4-Variez les sources

Manger un peu plus local nécessite parfois de sortir de notre itinéraire habituel. Soyons sincères, un petit détour de plus ça agrmente la semaine! En manque de temps? Commandez en ligne? C'est franchement pratique pour varier votre approvisionnement!

Vous pourriez composer votre épicerie de ;

- Paniers fruits& légumes de fermier de familles ET/OU dans un marchés public.
- Boîtes de viandes directement chez le boucher ET/OU chez le producteur.
- Commander en ligne auprès des marchés, des coopératives alimentaires ou des producteurs directement.
- Faites un petit détour à la boulangerie, à la fromagerie, chez le boucher. Pensez petites entreprises



Dossier
Approvisionnement
Page 10 à 14



La Fruitière des Cantons

5-Entrenez un changement à la fois

Au travers de la routine, des activités, des passe-temps, de la vie sociale, familiale, il reste souvent un temps limité pour planifier vos repas!

On pense souvent qu'il faut être parfait pour se dire locavore. Détrompez-vous! Manger local se fait un aliment à la fois. Comme tous les changements d'habitudes il faut prendre son temps.

En intégrant une petite modification à la fois, il sera plus facile de réussir vos objectifs.

Justement le mois de septembre est un bon moment pour les tester. Amusez-vous!

Cuisine Nordique

Des racines profondes

De l'autre côté de l'Atlantique dispersé dans les pays scandinaves, se tissent depuis des décennies un renouveau et une réappropriation des traditions culinaire. Un phénomène qui attire l'attention de nombreux chefs à travers le monde. Mais, qui reste encore bien méconnu des Québécois. Devons-nous vraiment nous intéresser à la cuisine nordique?

Avec des similitudes climatiques bien marquées, le Québec est bel et bien un pays nordique. Malgré des milliers de kilomètres de séparation, l'alimentation locale de nos pôles respectifs est étonnamment comparable. **Viandes et gibiers, poissons, légumes racines, produits laitiers et céréaliers variés.** Un garde-manger bien garni selon certains et plutôt triste pour d'autres. Contrairement à nos voisins de l'est, nous tardons justement à réintégrer les aliments de chez nous par faute d'attrance. Pourtant, les principes de bases de la cuisine nordique ont tout pour plaire: **simplicité, proximité et saisonnier.**

En y pensant bien, que cherchons-nous en cuisine lorsque nous avons besoin de réconfort et de simplicité? La réponse se trouve souvent là, bien ancrée dans nos souvenirs, dans nos racines. Des plats simples, concoctés avec soin avec les légumes du jardin ou avec le fromage du coin. Et si l'on s'inspirait de la cuisine nordique pour redonner ses lettres de noblesse aux aliments de proximités? En sortant de nos références habituelles, fort à parier que l'on se laisserait charmer à nouveau par les betteraves, le chou, la carotte, la pomme, et certains produits laitiers. Végé ou non, difficile ou pas, c'est dans notre ADN, la cuisine nordique c'est comme être chez soi.



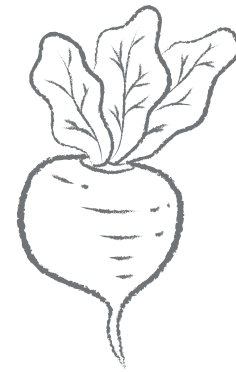
PLANIFICATION

Besoin d'aide pour mieux planifier,
moins gaspiller et sauver du temps?



SEPTEMBRE

Menu d'inspiration locale simple



PLANIFIER

On le sait, planifier les repas c'est tout un casse-tête! Contrairement à ce que l'on peut penser, intégrer des alternatives à nos habitudes n'est pas aussi complexe qu'il ne le semble!

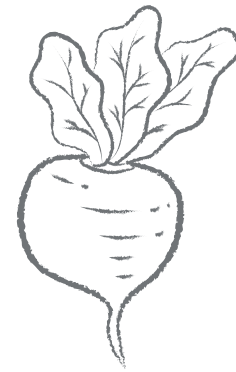
Vous trouverez dans ce dossier un menu de références locales pour inclure plus de local dans votre quotidien! Vous y trouverez surtout un calendrier de planification de repas pour 4 semaines > incluant la liste d'épicerie! Une formule clé en main pour vous accompagner à manger localement en tout temps! Trouvez dans ce guide parfaitement impartfait;

- UNE LISTE DE RÉFÉRENCE RECETTE
- 4 PLANIFICATIONS HEBDOMADAIRE POUR QUATRE PERSONNES
 - **LIENS CLIQUABLE** VERS DES RECETTES LOCALES
- ALTERNATIVES D'ALIMENTS
- CONSEILS DE PRÉPARATION/PLANIFICATION POUR LA SEMAINE 5
- LISTE D'ÉPICERIE *
- UNE LISTE D'ALTERNATIVES COMPLÈTE À VOS ALIMENTS
- UN LIEN VERS LE CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON

Avec cette formule tout-inclus vous avez mille et une bonnes raisons de participer au Défi! **Important; **La liste d'épicerie offerte devra être vérifiée** en fonction des quantités et variations choisies pour s'assurer qu'elle soit complète!

Bon Appétit

MENU D'INSPIRATION SIMPLE & LOCAL



DÉJEUNER

GRUAU PAS TRISTE

Créez votre mélange d'avoine avec des grains comme le lin, des flocons entiers d'épeautres, d'orges, d'avoines, de millet. Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable. Ajoutez-y des petits fruits ou pommes et pourquoi pas des épices!?

GAUFFRES ET CRÊPES PRÉ-CUITES

Saviez-vous qu'une fois cuites, vous pouvez les congeler? Pratique pour les restants du dimanches ou les matins pressés!

LES TOASTS VERSION TARTINE

Un touski-reste sur pain. Ajoutez-y du fromage, des charcuteries, des œufs, des pommes, les légumes de la veille, soyez créatifs! Bonjour cuisine nordique!



YOGOURTS GARNIS

On garde souvent le yogourt en collation, c'est aussi parfait en déjeuner. Ajoutez-y des fruits, des granolas, des compotes,

REPAS PRINCIPAUX

3 SOUPES - 5 INGRÉDIENTS

30 MINUTES



La blogueuse culinaire **Christelle is Flabbergasting** vous offre ICI la méthode parfaite pour savourer des soupes originales tout en sauvant du temps!

LA QUICHE



SANS CHI-CHI

Lesoeufs.ca vous proposent une quiche de base avec plein de variantes! En manque de temps? Utilisez une pâte préparée locale. Psst, c'est parfait au déjeuner aussi.

POKE BOWL +



Si vous n'utilisez pas du riz, on vous conseille l'orge, le millet ou le boulgour. Ajoutez-y des légumes grillés, du poisson local; truite, lotte, crevettes de Matane ou votre protéine préférée. Essayez-le tempeh!

LE CLASSIQUE TRIO

Protéine, légume, accompagnement. Indémorable!

GRILLED-CHEESE ET



CROQUES-MONSIEUR

Pourquoi s'en passer? Avouez que c'est réconfortant! C'est le moment parfait pour revisiter cet incontournable. Tomates, sautés de bettes à carde, restant de viande pré-cuite, pesto! Allez-y!

LES PÂTES



Sauce tomates, béchamel, pesto... Spaghetti, fettucine, petites coquilles...restants. Que dire de plus? Vous savez les possibilités!

1 POULET

1000 RECETTES



Cuire un poulet complet c'est payant! Mais on l'oublie souvent. C'est parfait pour faire un bouillon (soupe), des sandwiches, des poke bowls, des pâtes, en salade. C'est infini!



Cliquez sur la main pour accéder au lien



Option végétal au goût



Recette zéro gaspillage restants et/ou légumes tristes

Menu local-Semaine 1

WEEKEND	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
GAUFFRES ET CRÊPES	GRUAU PAS TRISTE	CRÊPES DU WEEKEND*	TOASTS TARTINE	YOGOURTS GARNIS	YOGOURTS GARNIS
<u>QUICHE *</u> <u>SANS CHI-CHI</u>	QUICHE & LÉGUMES	SOUPE & CROÛTONS	SANDWICH AU POULET	SALADE MIX DE TACOS	<u>WRAP AUX OEUFS À LA GRECQUE</u>
<u>POULET RÔTI & LÉGUMES GRILLÉS</u>	<u>SOUPE TOMATES POIVRONS & GRILLED-CHEESE</u>	<u>TACOS & SALADE CHOU -(VÉGÉ OU BOEUF)</u>	<u>RISOTTO ORGE & TRUITE</u>	<u>PÂTES AUX LÉGUMES</u>	SOIRÉE RESTO OU PRÊT À MANGER LOCAL

Produits laitiers

3x Yogourt nature
1 douzaine oeufs
Beurre & Lait
500g Fromage d'ici pour grilled-cheese
1xFromage tout-aller (Pâtes,quiches,tacos)
1x crème

Condiments

Huile, Sel,Poivre, origan,basilic, oignons, gousse d'ail

Produits céréalier

1x sac avoine cuisson rapide
1xsac épeautre
1xsac graines de lin broyés
1x pâte à tarte (pour 2 fond)
2 x Pain campagne/miche
12 Tortillas
900g linguine
1 sac orge perlé

Viande & substituts

2 x Poulet Entier
700 gr Truite des Bobines
1 Bloc Tofu Unisoya

Fruits & Légumes

6x Poivrons
10x Tomates Italiennes
2x Verdure (laitue, épinards)
1xcitron (ou sumac)
1xaubergine
1xcourgette
1x Sac de carottes (crudités, pour bouillon)
1x Chou vert
2xbte Haricots noirs 19oz

ALTERNATIVES

Risotto: Utilisez de l'orge à la place du riz!
Gruau: Un mélange maison coûte environ 4x moins cher. En plus, avec cette quantité vous en aurez pour longtemps! Mangez le chaud, froid et agrémentez le de sirop d'érable, miel et fruits!

Tacos: La recette présenté en lien est végété, vous pouvez toutefois changer le tofu pour du boeuf.

ASTUCES

Psst faites des recettes doubles: crêpes ou gauffres cuites pour la semaine, recettes du soir pour le lendemain. Soyez créatif avec vos restants pour les lunches!

****Liste épicerie:** ajouter vos ingrédients de quiche selon votre variation

Poulet: Conserver la carcasse et faites un max de bouillon pour la soupe et le risotto

Menu local - semaine 2

WEEKEND	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
SANDWICH DÉJEUNER OEUF JAMBON, FROMAGE & PATATES	GRUAU PAS TRISTE	CRÊPES DU WEEKEND*	TOASTS TARTINE	YOGOURTS GARNIS	GRUAU PAS TRISTE
	BOEUF BRAISÉ À LA BIÈRE	WRAP RESTANT DE RATATOUILLE	CROQUE- MONSIEUR & CRUDITÉS	SALADE CREVETTES NORDIQUES	RAVIOLI
<u>BOEUF BRAISÉ À LA BIÈRE</u>	SPAGHETTI À LA RATATOUILLE	<u>SOUPE À L'OIGNON À LA BIÈRE & CROÛTON AU FROMAGE</u>	<u>SALADE CROQUANTE AUX CREVETTES NORDIQUES</u>	<u>RAVIOLI LÉGUMES & CRÈME AIL/BASILIC C</u>	SOIRÉE RESTO OU PRÊT À MANGER LOCAL

Produits laitiers

3x Yogourts naturels
1 douzaine oeufs
Beurre & Lait
500g Fromage d'ici au
choix (sandwich,pâtes)
1x Feta

Condiments

Huile, Sel, Poivre,
origan, basilic, oignons,
gousse d'ail, Farine

Produits céréalier

600gr Ravioli au choix
2 x Pain campagne/miche
1x sac couscous
900 gr Spaghetti
*mélange gruau maison

Viande

2 lbs x Rôti Boeuf Français
8-10 Tranches de jambon
1x Sac Crevettes marque
Caravelle (Gaspésie)

Fruits & Légumes

1x sac oignons
1x sac patates russet
1 x sac de carottes
2x Bouquet (basilic,persil)
3-Poivrons
2x courgettes
6-concombres libanais
1x aubergine
1x celeri
1 bte tomates en dés

ALTERNATIVES

Couscous: Vérifier la provenance du produit: on préfère Québec ou Canada!

Produits laitiers: Vérifier que la petite vache bleu soit sur votre étiquette. À moins que ce ne soit une petite fromagerie/laiterie locale, si la vache n'y est pas, ce n'est pas québécois!

ASTUCES

Crème basilic: Si vous n'avez pas de noix de pin, pas de soucis, votre recette sera réussi quand même! * gardez un peu de basilic pour assaisonner vos recettes

Boeuf: Conserver le jus de cuisson et créez un bouillon pour la soupe à l'oignon!
* Achetez le morceau en rôti et coupez vous-même les cubes, économique!

Menu local - semaine 3

WEEKEND	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
CASSEROLE DÉJEUNER (PATATES, LÉGUMES, VIANDE, FROMAGE..)	GRUAU PAS TRISTE	CRÊPES DU WEEKEND*	TOASTS TARTINE	YOGOURTS GARNIS	GRUAU PAS TRISTE
	CASSEROLE DÉJEUNER	SALADE DE TRUITE	QUICHE * & CRUDITÉ YOGOURT AUX HERBES	POIVRONS FARCIS	MACARONI AUX FROMAGES
TARTARE D'AGNEAU OU DE BOEUF PRÉPARÉ	<u>CROQUETTES DE TRUITE SAUCE AUX HERBES SALÉE & SALADE</u>	QUICHE * SANS CHI-CHI *RECETTE DOUBLE	POIVRONS FARCIS À LA MEXICAINE *RECETTE DOUBLE	MACARONI AUX FROMAGES & BACON *DOUBLE	SOIRÉE RESTO OU PRÊT À MANGER LOCAL

Produits laitiers

2x Yogourts naturels
1 douzaine oeufs
Beurre
500g Fromage d'ici pour macaroni fromage
250 ml crème sure

Condiments

Huile, Sel, Poivre, oignons, gousse d'ail, Farine, Chapelure, câpres, mayonnaise, citron

Produits céréalier

2 x Pain campagne/miche
500gr macaroni
*mélange de gruau maison
Viande
400 gr Agneau de la Bêlerie ou Boeuf Face de Boeuf
700 gr Truite des Bobines
100 gr Bacon/Pancetta

Fruits & Légumes

*restant patates de la semaine 2
1x échalotte française
1 bouquet ciboulette et d'aneth
1 botte épinards frais*
3-4x mais en épis*
2xConcombre anglais
8xPoivrons
Légumes de casserole

THÉMATIQUES DE LA SEMAINE

Polenta: Encore peu utilisé la polenta est un intéressant substitut par exemple pour la purée ou pour le risotto... essayez-la!

Gruau: N'oubliez pas de varier votre combinaison de gruau. Poires/Pommes cuites, petits fruits congelés de votre autocueillette, confiture! Soyez créatif!

ASTUCES

Légumes congelés: Puisque la fin de saison n'assure pas toujours la disponibilité pensez transitionner vers les légumes congelés, la marque Artic Garden est 100% québécoise!

Truite: Un poisson local éco-responsable dans les Cantons? Oui!, Découvrez la truite de la Ferme piscicole des Bobines! Utilisez les restes pour les lunchs.

Menu local - semaine 4

WEEKEND	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
BRUNCH OEUFS PATATES CRÊPES VÉGÉPÂTÉ TOAST DORÉES	GRUAU PAS TRISTE	TOAST DORÉES DU WEEKEND*	TOASTS TARTINE	YOGOURTS GARNIS	GRUAU PAS TRISTE
	SALADE* TOMATES, CROÛTONS & FROMAGE	FETTUCINE CARBONARA	CÔTELLETES DE PORC & COURGES	SOUPE & CROQUE- MONSIEUR	POKE BOL
<u>POLENTA FETA</u> & <u>TOMATES</u> <u>CONFITES</u>	<u>FETTUCINE</u> <u>CARBONARA</u> * <u>RECETTE</u> <u>DOUBLE</u>	<u>CÔTELLETES</u> <u>DE PORC &</u> <u>COURGES</u> <u>GRILLÉES</u>	<u>SOUPE</u> <u>CAROTTES&</u> <u>POMMES</u> <u>CROQUE-</u> <u>MONSIEUR*</u>	<u>POKE BOL</u> <u>POISSON OU</u> <u>VÉGÉ</u> <u>TEMPEH OU</u> <u>TOFU</u>	SOIRÉE RESTO OU PRÊT À MANGER LOCAL

Produits laitiers

3x Yogourts naturels
1 douzaine oeufs
Beurre & Lait
200g fromage pâte très
ferme type parmesan
250 ml crème 35%

Condiments

Huile, Sel, Poivre, herbes
sèches, oignons, gousse
d'ail, Bouillon légumes ou
poulet, Sirop érable, Cari

Produits céréalier

2 x Pain campagne/miche
1x sac Polenta (semoule de
mais)
900 gr Spaghetti

Viande

2 lbs x Carré de porc (16
côtelettes)
250g pancetta
*poisson local/ ou Tempeh

Fruits & Légumes

2x paquet tomates cerises
2-3 patates russet*
2x Bouquet (basilic, thym)
1 courge poivrées
7-8 carottes avec fanes
2 pommes
1x chou rouge
4-5 radis
Brocoli/ Choux fleur

ALTERNATIVES

Polenta: Encore peu utilisé la polenta (semoule de maïs) est un intéressant substitut d'accompagnement. Par exemple pour la purée ou pour le risotto... essayez-la!

Tempeh: Encore hésitant pour les alternatives végété? Le tempeh bien mariné et grillé est un vrai délice. Osez!

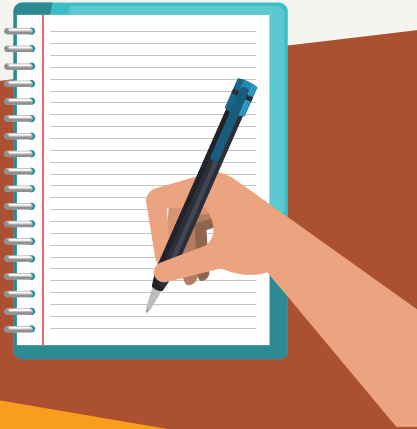
ASTUCES

Porc: Parfois il est plus économique d'acheter un carré de porc et couper soi-même ses côtelettes!

Tomates confites: Faites cuire 2x plus de tomates et créez une salade le lendemain pour votre lunch, ajoutez-y du fromage et un croûton de pain!

Croque-monsieur: Pain, viande, fromage grillé, un touski parfait à gratiner!

Planifier simplement votre menu, 3 étapes pour survivre!



1-Écrivez vos bases

On a tous une petite liste mentale de nos recettes préférées de semaine. Vous savez, celles où l'on ne se pose pas de questions!

Prenez un cahier puis faites une liste en écrivant vos recettes et leurs ingrédients!

De cette manière, vous saurez toujours ce que vous avez besoin pour les réussir. Une fois écrit, ça devient plus facile de planifier votre semaine!

2-Créez des catégories!

Plutôt que de chercher votre inspiration de midi à quatorze heures, **séparez vos recettes en catégories** (ex: catégorie soupe, pâte etc.) votre menu de la semaine se fera rapidement!

Inspirez-vous du modèle disponible en pièce jointe et intégrez-y vos recettes favorites. Un moyen efficace de créer votre menu de la semaine et d'y mettre de la variété.



Découvrez
notre menu
de référence à la
page suivante



3-Trouvez vos alternatives

Maintenant que votre menu est créé, **cherchez peu à peu des alternatives locales à vos ingrédients habituels.**

Pensez aux aliments saisonniers puis à vos petits commerces de quartier!!

Allez-y tranquillement, pas besoin de tout changer.
N'oubliez pas que chaque geste compte!

Semaine 5
MES RECETTES DE RÉFÉRENCES

À VOUS DE JOUER POUR LA DERNIÈRE SEMAINE
UTILISEZ LA MÉTHODE ET L'INSPIRATION DES PAGES PRÉCÉDENTE ET
PLANIFIER CHAQUE SEMAINE VOTRE MENU

Oeufs

Pain

Poulet

Porc /
Boeuf

Pâtes

Riz &
Légumineuses

ALTERNATIVES

Comment faire
des choix différents



Manger local

Faire la transition un geste à la fois

Si vous faites vos premiers pas vers l'alimentation locale, il se peut que vous ne sachiez pas encore par où commencer. Alors voici une petite liste d'objectifs pour poursuivre votre transition selon les différents niveaux de connaissances alimentaires. Pour faire une transition durable, commencez un ingrédient à la fois, une habitude à la fois et changez peu à peu. Un jour, nous souhaitons que vous trouvez le chemin pour mettre un peu plus de local dans votre assiette!

QUEL EST VOTRE PROCHAIN OBJECTIF?
VOYEZ COMMENT MODIFIER QUELQUES HABITUDES



Je vais seulement à l'épicerie

Je choisis mes aliments selon les spéciaux seulement

Je décide des repas de la semaine rendu en magasin

Je commence à un peu à m'intéresser au local

Je ne sais pas encore comment ni par où commencer

Je vais à l'épicerie et dans les commerces du coin

Je choisis mes aliments selon les spéciaux et mes recettes

Je décide des repas parfois à l'avance ou en magasin

Je m'intéresse au local mais je n'y arrive pas toujours

Je lis les étiquettes et je sais où aller, mais je manque de temps/motivation

Je vais à plusieurs endroits différents pour mes achats

Je choisis mes aliments selon les recettes et les saisons

Je décide des repas de la semaine à l'avance

J'adore le local mais je cherche encore certaines alternatives

Je connais toujours la provenance et j'ai quelques magasins de références

J'achète mes aliments aux producteurs au marché ou en épicerie spécialisée

Je choisis mes aliments selon les saisons et en vrac

Je fais mes choix basés sur les saisons et l'environnement

Je mets beaucoup d'attention dans mes choix et ma planification

J'adore le local et je ne déroge presque jamais de l'approvisionnement de chez-nous

Naturellement, nous vous invitons à manger plus local, mais si votre épicerie est présentement composée d'aliments importés, n'oubliez pas que l'objectif principal c'est de se rapprocher le plus de la maison. Canada, Québec, région, ville... allez-y doucement! Chaque geste compte!

Pas toujours évident de trouver des alternatives lorsqu'on a des habitudes bien précises. Ici, vous trouverez une courte liste d'inspiration pour entreprendre du changement. Bien qu'elle pourrait être encore plus grande ou plus précise et elle n'a pas la prétention d'être complète, c'est un outil simple pour stimuler vos réflexions.

Pour un répertoire complet régional visitez createursdesaveurs.com
Un petit bijou pour des solutions locales savoureuses!

	Je débute	Un peu plus	Très local
Huiles	Canola	Tournesol	Cameline
Agrumes	Vinaigres de fruits	Sumac	Argousier
Farines	Five Roses	La milanaise	Ferme de promelles
Riz	Orge	Millet	Riz d'avoine
Pâtes	Catteli	Pâtes fraîches locales	Pâtes Alegria
Pains	Boulangeries québécoises	Boulangerie locale	Fait maison
Viandes	Voir note	Boucherie	Chez le producteur
Légumes à l'année	Artic Garden	Variétés canadiennes en conserve	Conserves maison ET Légumes de saison
Vinaigrettes		Producteurs régionaux	Fait maison
Fromages	Découvrez les fromageries d'ici avec le Circuit Têtes Fromagères		
Bières	Découvrez les bières d'ici avec le Circuit Brasseurs des Cantons		
Poissons	Pêche Québécoise	Ferme Piscicole des Bobines Fumoir Gosselin	Je pêche moi-même

Aiguisez votre oeil en magasin et repérez les marques d'ici. Les alternatives possibles dans la région vous surprendrons!

Produits disponible dans les Cantons-de-l'Est
Page 5

CUISINEZ LES SAISONS

Découvrez ici
le calendrier
des produits
de saison

Le calendrier a été conçu par
L'association des producteurs maraîchers du Québec



S'approvisionner autrement

Petit bottin des Cantons-de-l'Est



Maraîchers



Marchés publics



Épiceries



Entreprises agroalimentaires



Restaurants locaux



Marchés en ligne

Cliquez sur les pastilles

Découvrez les références régionales



La marque signature des Cantons-de-l'Est



Depuis maintenant 10 ans, Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est est LA certification des produits agroalimentaires de la région! Au coeur de la marque vous découvrirez plus de **270 entreprises** ayant des **produits certifiés** incluant fruits, légumes, fromages, viandes, bières, vins et beaucoup plus!

Le site web est LE répertoire de recherche pour l'ensemble des Cantons-de-l'Est! C'est un incontournable pour découvrir les meilleurs produits et alternatives locales.

- Découvrez les projets et les circuits agrotouristiques -



-Circuit touristique-

23 microbrasseries des Cantons-de-l'est



-Circuit touristique-

15 fromageries des Cantons-de-l'est



-Autocueillette-

47 entreprises de petits fruits/légumes/fleurs



-Marchés publics-

Les 27 marchés dans les Cantons-de-l'Est



-Restaurants complices-

Produits locaux des créateurs au menu



-En magasin-

Produits locaux des créateurs en vente

Les territoires gourmands

Les Cantons débordent d'adresses, de circuits touristiques et d'incontournables gourmands! Découvrez ceux près de chez vous.

- Cliquez sur les bannières pour satisfaire votre curiosité locale -



-Brome-Missisquoi-
J'achète Brome-Missisquoi



Saveurs locales
Haut-Saint-François
Plus près, plus frais!

-Haut St-François-
Les saveurs locales du Haut St-François



-Coaticook-
Produits de la ferme



-Val Saint-François-
Produits locaux du Val Saint-François



-Sherbrooke-
Agriculture Sherbrooke



-Haute-Yamaska-
Les haltes gourmandes



-Memphrémagog-
J'achète Memphrémagog



-Des Sources-
J'achète les sources!



-Granit-
Produits étoile du Granit



Encore plus de découverte régionales

La nouvelle application de l'Union des producteurs agricoles (UPA) permet de repérer facilement sur le territoire québécois les fermes, les marchés et les transformateurs qui font de la vente directe au public. On

peut y créer des circuits pour **s'approvisionner à proximité** de son domicile ou planifier une virée gourmande pour découvrir les attraits d'une région. Un **blogue** offre aussi d'en apprendre plus sur la filière agroalimentaire du Québec. Tout pour réussir votre défi!

Aliments du Québec

Depuis mars 2013, il existe deux déclinaisons des marques Aliments du Québec et Aliments du Québec bio.

Un **Aliments du Québec**, c'est tout produit entièrement québécois ou tout produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

Un **Aliments préparés au Québec**, c'est tout produit entièrement transformé et emballé au Québec. De plus, lorsque les ingrédients principaux sont disponibles au Québec en quantité suffisante, ils doivent être utilisés.



Aliments du Québec Bio

Issues d'un partenariat avec la Filière biologique du Québec et le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV), la **déclinaison bio associe le mode de production à la certification de provenance**, afin d'offrir un repère aux consommateurs québécois en quête de produits répondant à leurs préoccupations et leurs valeurs.



Les produits ayant obtenu la certifications répondent ainsi à la fois aux critères de provenance des Aliments du Québec et Aliments préparés au Québec, et à ceux imposés et validés par le CARTV, Une double garantie!

Réseau des fermiers de familles

Le Réseau des fermiers de famille est un réseau solidaire de producteurs maraîchers et de consommateurs soucieux de leur alimentation et de l'environnement. Il regroupe **132 fermes certifiées** ou en pré-certification biologique au Québec et au Nouveau-Brunswick.

le Réseau fait le pont entre les producteurs locaux certifiés biologiques et les citoyens par la formule des **paniers bio**. Notre mise en marché de proximité est basée sur les principes de l'agriculture soutenue par la communauté, c'est-à-dire qu'il n'y a aucun intermédiaire entre vous et votre producteur local.



Comment s'y retrouver?

S'approvisionner localement implique de **connaître** ceux qui travaillent à produire, à transformer et à préparer nos aliments. En tissant des liens avec ces **producteurs**. Il n'y a pas de quête de perfection, mais simplement une volonté de continuer à être **solidaire** envers l'alimentation d'ici.

L'important c'est de trouver ce qui fonctionne pour vous!

**OUTILS DE
RÉFÉRENCES**

ANNEXE

Pratique
**CRÉEZ VOTRE PROPRE
-LIVRE DE RECETTE-**

Référez vous
à la méthode
en page 16

INTÉGREZ VOS RECETTES FAVORITES À UNE CATÉGORIE ET
UTILISEZ CETTE RÉFÉRENCE POUR VOUS INSPIRER CHAQUE SEMAINE

COMPOSITION CLASSIQUE

Protéines	Légumes	à côtés

PAR ALIMENTS

Oeufs	Pains
Poulet / Porc	Pâtes
Boeuf	Riz / Légumineuses

CUISINE DU MONDE

Italien	Mexicain
Asiatique	Découverte
Cuisine nordique	Cuisine traditionnelle

THÉMATIQUES SEMAINE

Lundi - Sans viande
Mardi - Nouilles
Mercredi - Sandwich surprise
Jeudi - Touski Salade
Vendredi - Nos favoris surprises
Samedi - Pizza
Dimanche - Mijoteuse / Soupe

REPAS

Repas principal Lunch Accompagnements Collations Gâteries

Calendrier de planification

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	WEEKEND

Liste

Alternatives de la semaine

Itinéraire d'achat
Commande en ligne

Créez votre propre calendrier de planif

**SIMPLE
ACCESSIBLE
LUDIQUE**

BON



**PARTAGEZ VOS TROUVAILLES
POSEZ VOS QUESTIONS
INSPIREZ-VOUS**

facebook.com/groups/deficantonsdelest.estrie



La ferme des trois cultures

**Créateurs
de saveurs**
Cantons-de-l'Est

**CHOISISSEZ LES
ALIMENTS DE
*chery nous!***

createursdesaveurs.com