MANGER
LOCAL
Le guide de
Lanaudière
Goûtez
Lanaudière!
Défi
je mange
local

Le guide Manger Local

03 **Manger local?**

Éditorial
Une petite définition

06 **Un pas à la fois**

5 étapes vers le local

09 **Approvisionnement**

Une foule de bonnes adresses pour manger local et s'approvisionner autrement

11 **Planification**

La clé

Le saviez-vous?

Le défi est porté par le Conseil de développement bioalimentaire de Lanaudière et son identifiant régional Goûtez Lanaudière! qui regroupe plus de 130 entreprises toutes issues de Lanaudière.

On parie que vous trouverez ce qu'il vous faut!

Goûtez Lanaudière!

11 Inspiration de recettes
12 Calendrier des produits de saison
13 La transition un pas à fois

CRÉDITS 2021
Rédaction / Design graphique
Mariepier Baril - Créateurs de Saveurs Cantons-de-l'Est
Marie-Josée Demers - Goûtez Lanaudière!
Défi 100% Local & Partenaires

*Tous droits réservés. Toute modification, reproduction doit être approuvée

Un texte par Marie-Josée Demers
Coordonnatrice agrotourisme et tourisme gourmand, *Conseil de développement bioalimentaire de Lanaudière*, *Goûtez Lanaudière!*

Manger local, de plus en plus local, est une volonté de société, c'est un souhait individuel qui n'a jamais autant été d'actualité. Traverser des moments difficiles collectivement nous a permis notamment de réaliser que s'il est une chose qui demeurera toujours au cœur de nos préoccupations, c'est de manger, bien manger! Des **hommes** et des **femmes** passionnés mettent cœur et énergie à produire et transformer des aliments à deux pas de chez-nous. Ces produits se retrouvent dans les supermarchés, les marchés publics, les marchés virtuels et même les kiosques à la ferme, mais encore faut-il poser le geste de les **chercher**, de les **choisir**...

La liste des avantages de l'achat local au niveau de **l'environnement**, de **l'économie** et de la **santé** est longue et très parlante, mais par où commencer ou continuer pour mettre plus de produits locaux dans l'assiette? Vous trouverez dans cet humble guide des trucs, de l'inspiration et des adresses, plein d'adresses pour y arriver.

Suivons les saisons, soyons curieux et remettons au menu les richesses de nos terres lanaudoises et québécoises. Donnons-nous surtout l'occasion de changer les choses un pas à la fois dans le **plaisir**!

Crédit photo: La Courgerie

Manger local
Une petite définition

Bien qu'il y ait plusieurs discours et opinions sur la question, le Défi et les TCBQ (Tables de concertation bioalimentaire 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 je mange 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?

Goûtez Lanaudière!

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.
Commencez 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 je mange 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 façons d'y arriver.
Prenez ce premier pas et référez-vous au guide. Il vous accompagnera tout au long de l'année.

Menu septembre Page 11

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.
Fouillez dans vos livres de recettes et trouvez de nouvelles façons d'aimer les légumes racines ou autres aliments méconnus.

Le but n'est pas d'être parfait mais de se conscientiser un peu plus à la provenance de ce que nous consommons tout au long de l'année.

3-Variez les sources

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

Vous pourriez composer votre épicerie de:

- Paniers de fruits & légumes de fermier de familles et/ou d'un marché public;
- Boîtes de viandes directement du boucher et/ou du producteur;
- Commandes en ligne auprès des marchés, des coopératives alimentaires ou des producteurs directement;
- D'aliments frais provenant de visites à la boulangerie, fromagerie ou chez le boucher par exemple. Pensez petites entreprises.

Dossier Approvisionnement Pages 9 et 10

4-Entreprenez un changement à la fois

À 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!

5-Produisez votre nourriture

Il y a quelque chose de franchement satisfaisant au fait de consommer ce que l'on a produit.

Un désir d'autosuffisance mêlé à la satisfaction du travail de la terre incite de plus en plus de citoyens à faire le pas.

Commencez petit, contemplez et goûtez aux fruits de votre labeur, vous y reviendrez!

Peu d'espace? Pourquoi pas un plant de tomates sur le balcon ou des fines herbes à l'année à l'intérieur!

Défi je mange local

S'approvisionner autrement

Guide des bonnes adresses

Achats à la ferme

Marchés publics

Épicerie

Entreprises agroalimentaires

Restaurants locaux

Autres événements gourmands

Cliquez sur les pastilles

L'identifiant régional dans Lanaudière

Depuis 2008, Goûtez Lanaudière! est le logo à rechercher quand il s'agit de produits alimentaires, de tourisme gourmand et de restauration dans la région de Lanaudière. Il identifie les aliments produits et/ou préparés chez-nous, les détaillants et restaurateurs mettant ces produits en vedette et propose 6 circuits touristiques gourmands.

Notre objectif : vous faire découvrir la région de Lanaudière et goûter les produits d'ici.

D'autres découvertes – Cliquez sur les logos pour en savoir plus

Lanaubière
15 microbrasseries de Lanaudière

Circuits touristiques gourmands
6 circuits à découvrir dans Lanaudière

L'application **Mangeons local** 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!

Un *Aliment du Québec*, c'est tout produit entièrement québécois ou 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 *Aliment préparé 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.

SEPTEMBRE

Menu d'inspiration locale simple

DÉJEUNER

Gruau pas triste

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

Gaufres et crêpes pré-cuites

Saviez-vous qu'une fois cuites, vous pouvez les congeler? Pratique pour les matins pressés. Pourquoi se gâter juste le weekend?!

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!

Yogourts garnis

Le yogourt est parfait autant en collation qu'au 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! Psst, c'est parfait au déjeuner aussi.

Poke bowl +

Si vous n'utilisez pas du riz, on vous conseille le quinoa, l'orge, le millet ou le boulgour. Ajoutez-y des légumes grillés et votre protéine préférée. Essayez-le tempeh!

Grilled-Cheese et Croque-Monsieur

Avouez que c'est réconfortant! C'est le moment parfait pour revisiter cet incontournable. Fromages locaux, tomates, sautés de bettes à carde, restant de viande pré-cuite, pesto! Allez-y!

Les pâtes

Sauce tomate, béchamel, pesto... Spaghetti, fettucine. petites coquilles...restants. Que dire de plus? Vous connaissez 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 sandwichs, des poke bowls, des pâtes, en salade. C'est infini!

D'autres recettes sur le site du Défi je mange local

et sur goutezlanaudiere.ca/recettes

Cliquez sur la main pour accéder au lien

CUISINEZ LES SAISONS

Découvrez ici le calendrier des produits de saison

Le calendrier a été conçu par Équiterre

Manger local
La transition

Ce serait merveilleux si tous les consommateurs décidaient de s'approvisionner toujours à la source directement. Si vous faites vos premiers pas vers l'alimentation locale, il se peut que vous ne sachiez pas encore comment entreprendre le deuxième. Puisqu'il faut tous commencer quelque part, voici une petite liste d'objectifs pour 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 trouverez le chemin pour mettre un peu plus de local dans votre assiette!

QUEL EST VOTRE PROCHAIN OBJECTIF?
VOYEZ COMMENT MODIFIER QUELQUES HABITUDES

Je débute → Un peu plus → Très local → Expert

Je débute	Un peu plus	Très local	Expert
Je vais seulement à l'épicerie	Je vais à l'épicerie et dans les commerces du coin	Je vais à plusieurs endroits différents pour mes achats	Je choisis les produits lanaudois et québécois peu importe l'endroit où j'achète mes aliments
Je choisis mes aliments selon les spéciaux seulement	Je choisis mes aliments selon les spéciaux et mes recettes	Je choisis mes aliments selon les recettes et les saisons	Je choisis mes aliments selon les saisons et en vrac
Je décide des repas de la semaine une fois en magasin	Je décide des repas parfois à l'avance ou en magasin	Je décide des repas de la semaine à l'avance	Je fais des choix basés sur les saisons et l'environnement
Je commence un peu à m'intéresser au local	Je m'intéresse au local mais je n'y arrive pas toujours	J'adore le local mais je cherche encore certaines alternatives	Je mets beaucoup d'attention dans mes choix et ma planification
Je ne sais pas encore comment ni par où commencer	Je lis les étiquettes et je sais où aller, mais je manque de temps/motivation	Je connais toujours la provenance et j'ai quelques magasins de références	J'adore le local et je ne déroge presque jamais de l'approvisionnement de chez-nous

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!

Défi je mange local

Goûtez Lanaudière!