

**GUIDE**

**Défi  
je mange  
local**

**CANTONS-DE-L'EST  
2025**



# Le guide du

## Défi je mange local

pour les Cantons-de-l'Est !



03

### Manger local?

Éditorial

Relevez votre Défi !

07

### Portraits d'entreprises

Coop Alentour

Laiterie de Coaticook

Ferme piscicole les Bobines

15

### Guide du bon visiteur

Astuces pour des visites automnales en agrotourisme et tourisme gourmand !

16

### Recettes locales

Idées de collations à congeler pour faciliter le retour en classe!

21

### Événements gourmands

Participez aux événements organisés dans la région!

Qui dit mois de septembre dit "Défi je mange local" ! Depuis maintenant plus de deux ans, la nouvelle mouture du Défi vous propose de participer à l'année. Cependant, septembre reste le mois de l'abondance en terme de récoltes, ce qui facilite la consommation locale. Des défis, ainsi que des outils vous sont proposés afin de sortir de votre zone de "confort food" ! Astuces, portraits d'entreprises, recettes et événements gourmands vous seront proposés dans ce guide!



CRÉDITS 2025

Rédaction / Design graphique

Valérie Martin et Marjorie Lacroix - Créateurs de Saveurs Cantons-de-l'Est

Défi Je mange local & Partenaires

Photos: Libres de droits & Yan Kaczynski

info@createursdesaveurs.com

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



CRÉDIT PHOTO:GIGI.IN.MTL

- Un texte de Valérie Martin  
Responsable administrative & aux communications du CIBLE

**Défi**  
**je mange**  
**local**



## **Manger local... Nous en sommes tous gagnants !**

Bienvenue dans notre guide consacré à l'achat bioalimentaire de proximité dans les Cantons-de-l'Est! Cette région, riche en saveurs et en traditions, regorge de producteurs passionnés et d'artisans dévoués qui mettent tout leur savoir-faire au service de produits d'exception. En choisissant d'acheter local, vous soutenez non seulement l'économie de la région, mais vous participez également à la préservation de l'environnement et à la valorisation de notre patrimoine culinaire.

À travers ce guide, découvrez des astuces pour intégrer plus de produits locaux dans votre quotidien, explorez des recettes gourmandes et simples à réaliser, et plongez dans des entrevues inspirantes avec ceux qui font vivre l'agriculture de proximité dans les Cantons-de-l'Est.

Comme le mentionne Julie Aubé, nutritionniste, auteure, conférencière et productrice des Événements Prenez le champ!, "Faites la révolution, mangez local !"

Bonne découverte et bon appétit!



**Relève le Défi,  
une bouchée  
à la fois.**

Inscris-toi  
[defijemangelocal.ca](http://defijemangelocal.ca)

Un projet du  
**R ^ T**  
**< C >**  
**B v Q** REGROUPEMENT  
DES TABLES  
DE CONCERTATION  
BIOALIMENTAIRE  
DU QUÉBEC

**Défi  
je mange  
local**

## Relevez le Défi, une bouchée à la fois!

**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!**

Débutant, intermédiaire ou locavore passionné, le Défi est ouvert à tous!

Née en 2014, cette initiative est passée d'un projet citoyen à un mouvement provincial, déployé aujourd'hui dans 16 régions du Québec.

Le Regroupement des Tables de Concertation bioalimentaire du Québec porte fièrement le Défi je mange local, ayant 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.

Inscrivez-vous et recevez des outils et conseils durant tout le mois de septembre, mais aussi à l'année, pour devenir encore plus locavore. Une multitude de concours auront lieu vous permettant de gagner des cadeaux gourmands issus de votre région!



**INSCRIPTIONS**



## Par où commencer?

Il existe plusieurs sources d'approvisionnement pour faire le plein de produits locaux!

Contrairement aux idées préconçues, cela ne coûte pas nécessairement plus cher, mais une bonne organisation en amont!

Retrouvez dans ce guide des pistes et astuces pour adopter de nouvelles habitudes, une bouchée à la fois!

C'est plus simple que vous ne le pensez!



[Consultez le calendrier des saisons](#)

## 1- Suivez les saisons

C'est la première étape.

En Estrie et au Québec, nous avons la chance de bénéficier d'une grande diversité de produits.

Que vous ayez votre propre jardin ou non, commençons par identifier les produits forts à chaque période de l'année.

**Printemps** : On débute nos semis, on plante les premiers légumes pour l'été.

Asperges, têtes de violon, rhubarbe... les premières tiges sortent de terre pour notre plus grand plaisir!

**Été** : On profite de l'abondance! Chaque semaine de nouveaux fruits ou légumes sont prêts à être cueillis et cuisinés.

Peu de temps pour cuisiner? Congelez vos petits fruits pour l'hiver!

Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, on sort nos chaudrons pour préparer de délicieuses confitures.

**Automne** : C'est le temps des conserves : légumes marinés, compote de pommes et poires, sauce tomate... prévoyez-vous une matinée de cueillette en famille ou entre amis, et profitez d'un bel après-midi pour cuisiner. À plusieurs ça va plus vite, et c'est bien plus agréable!

**Hiver** : Qui n'a jamais apprécié un bon plat mijoté ou une bonne soupe de légumes d'hiver pour se réchauffer? Et pour faire le plein de vitamines pendant les journées grises, c'est le temps de préparer un smoothie avec nos fruits congelés!

## 2- Des outils pour vous !

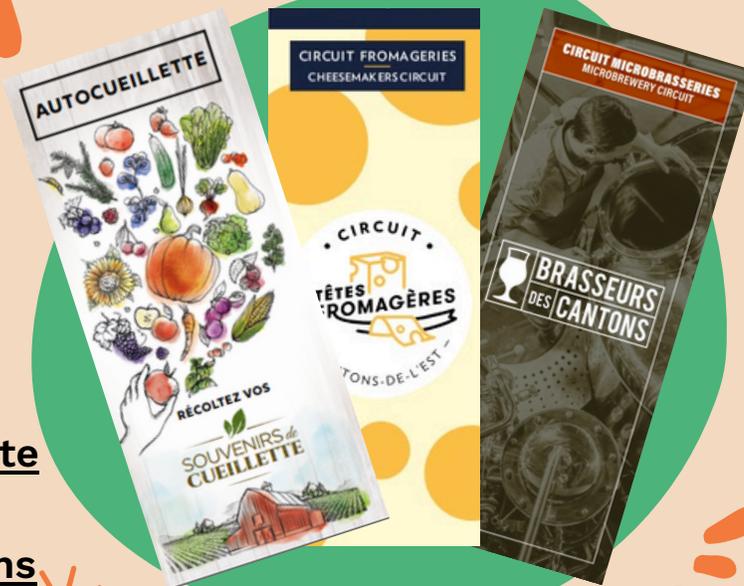


Nous avons créé un calendrier des marchés publics autant pour la saison estivale que pour le temps des fêtes ! Cliquez sur les liens des différents marchés pour en apprendre davantage !

[CONSULTEZ  
LE CALENDRIER !](#)

Chaque année, trois dépliants sont renouvelés et disponibles en ligne ou en papier des projets suivants:

- [Souvenirs de cueillette](#)
- [Têtes Fromagères](#)
- [Brasseurs des Cantons](#)



## 3- Variez les sources

Visitez un nouveau marché et profitez-en pour échanger avec les artisans!  
Vous manquez de temps? De nombreuses épiceries ou fermes locales proposent de faire ses emplettes en ligne.  
Il ne vous reste plus qu'à ramasser!

Explorer notre bottin gourmand pour découvrir de nouvelles destinations gourmandes!



### Découvrez le bottin gourmand des Cantons-de-l'Est!



Entreprises agroalimentaires



Marchés publics



Épiceries



Fermier·ère de famille



Restaurants locaux

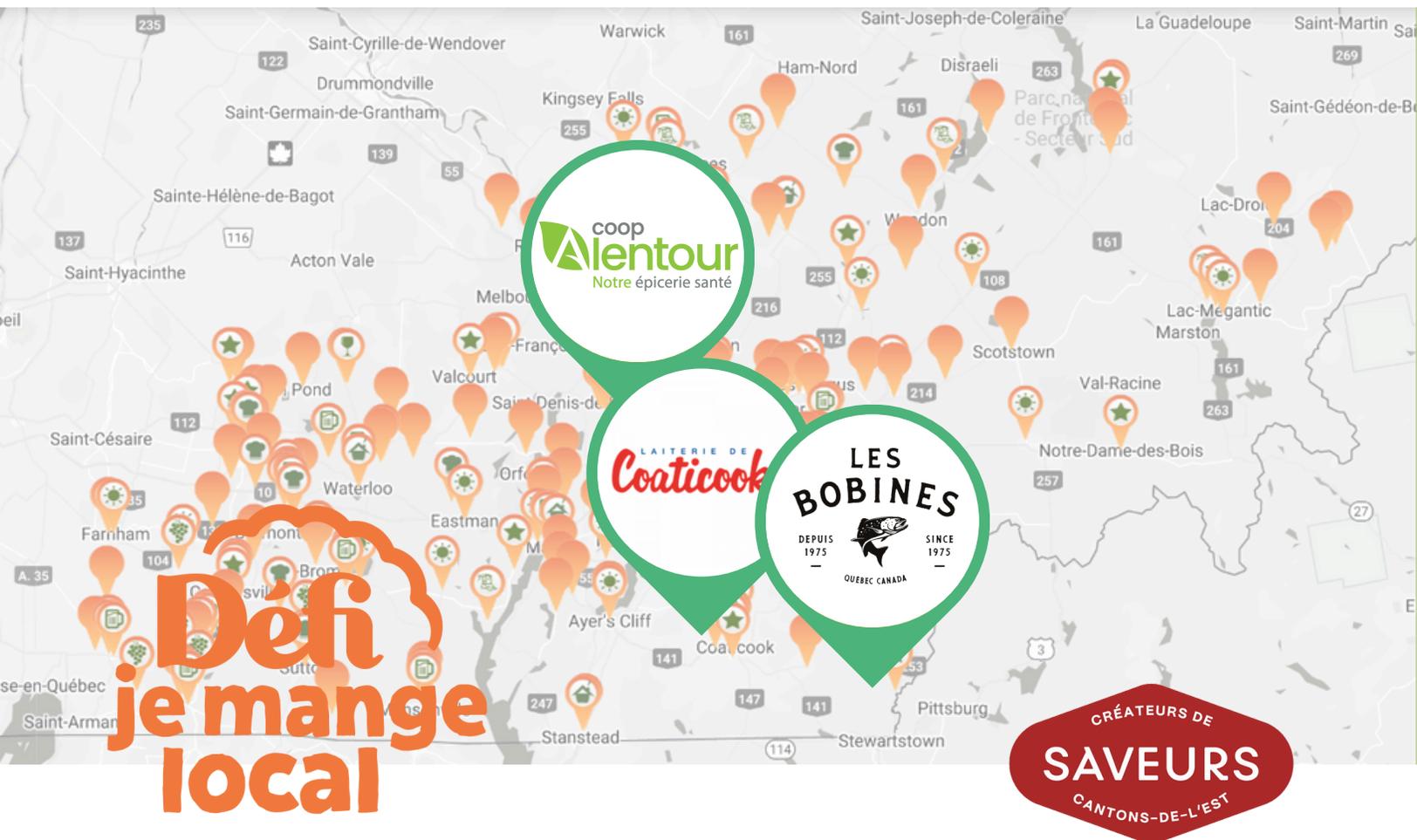


Cafés de village

# À la rencontre de nos entreprises à succès

Pendant la saison estivale, l'équipe de Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est a parcouru la région afin d'aller à la rencontre de propriétaires d'entreprises d'ici qui ont su bâtir leur succès! Voici l'occasion d'en apprendre davantage sur leur univers et sur la recette de leur réussite!

En route vers de savoureuses découvertes!





**B**enjamin Dumas, directeur général de la Coop Alentour, vous invite à découvrir l'histoire derrière le succès de la coopérative.

Sherbrooke, 1979. Dans un entrepôt modeste à Lennoxville, une idée visionnaire prend racine : rendre accessibles des produits naturels, biologiques et québécois à une communauté de consommateurs engagés. C'est ainsi que débute l'histoire de la Coopérative Alentour, une organisation pionnière qui, 45 ans plus tard, est devenue un pilier de l'alimentation durable en Estrie.

### **Une mission née de convictions profondes**

Fondée à une époque où l'alimentation biologique était loin d'être tendance, la Coop Alentour s'est bâtie sur un modèle coopératif fort. Initialement centrée sur des

groupes d'achat où les membres participaient activement à la logistique, elle s'est progressivement transformée, ouvrant sa première épicerie autour des années 2000. Aujourd'hui, elle regroupe plus de 26 000 membres, offrant plus de 10 000 produits, dont la majorité est bio, locale ou éthique.

### **Des défis à la hauteur de leur ambition**

Les années n'ont pas été sans embûches. Le directeur général actuel, Benjamin Dumas, parle sans détour des défis traversés : «Le plus dur fut sans doute la fermeture de notre centre de distribution en 2022. C'était 80 à 90 emplois, une transition douloureuse, mais nécessaire pour assurer la pérennité de la coop.»

Cette décision, bien que difficile, a permis à l'organisation de se

recentrer sur sa mission première: servir ses membres, assurer une croissance durable et maintenir l'indépendance de l'épicerie. La restructuration complète de sa chaîne d'approvisionnement a été un véritable tour de force.

### **Le secret de leur longévité : valeurs, communauté et résilience**

Pour Benjamin Dumas, la clé du succès tient en trois mots : coopération, engagement local et authenticité. «On est là parce qu'on croit à notre modèle. Les membres sont au cœur de tout ce qu'on fait. Ce sont leurs valeurs qui nous guident.» La Coop Alentour est d'ailleurs aujourd'hui la plus grande coopérative alimentaire indépendante au Québec.



### Manger local : un vote pour sa communauté

L'achat local n'est pas une mode à la Coop, c'est un engagement quotidien. Grâce à leur initiative « Producteurs d'alentour », l'équipe met de l'avant les artisans et agriculteurs d'ici, souvent méconnus, mais essentiels. Une carte interactive des producteurs locaux est d'ailleurs en développement, tout comme de nouvelles étiquettes dans les allées, pour mieux refléter la provenance des produits.

Benjamin insiste : « Manger local, c'est voter pour l'économie de chez nous. C'est aussi choisir des aliments plus frais, plus éthiques et plus durables. »

### Des projets innovants pour l'avenir

2025 s'annonce une année phare. Deux projets majeurs sont en chantier :

- Un programme de fidélité qui permettra aux membres d'accumuler des points échangeables en dollars ou même de faire des dons à des organismes via un programme philanthropique.
- Le lancement du Festival des Saveurs d'alentour, dès l'automne prochain, un événement rassemblant les producteurs partenaires sur place, pour permettre aux membres de rencontrer ceux et celles qui mettent autant d'effort à produire nos aliments.

### Une coopérative humaine

Au-delà de l'alimentation, la Coop est un lieu de vie. Avec ses services-conseils, ses produits en vrac, son engagement envers le bien-être des employés et son modèle de gouvernance participatif, elle démontre qu'un autre modèle économique est possible.

Une anecdote révélatrice ? Plusieurs employés sont d'anciens enfants de membres. Ils ont pratiquement grandi dans le magasin. C'est une coop intergénérationnelle qui dépasse le simple acte d'achat.

### COMMENT CONTACTER LA COOP ALENTOUR ?

- Contact: 4740, boulevard Industriel Sherbrooke J1L 3A3 (819) 562-3443 [coopalentour.ca](http://coopalentour.ca)  La Coop est ouverte du lundi au mercredi de 9h à 18h, les jeudis et vendredis de 9h à 20h et les samedis et dimanches jusqu'à 17h.

- Fiche de l'entreprise: **COOP ALENTOUR**





E

n 1975, à Sainte-Edwidge-de-Clifton, au détour d'une tournée professionnelle, Normand Roy découvre dans un

modeste ruisseau ce qui deviendra la grande vocation de sa vie, la truite. Cinquante ans plus tard, sa ferme piscicole Les Bobines inc. est un fleuron de l'agroalimentaire estrien. Son parcours est un hommage à la ténacité, à l'innovation et à l'amour profond du métier.

### De technicien laitier à pionnier en aquaculture

Avant de devenir pisciculteur, Normand Roy était technicien laitier et fromager de formation. C'est en visitant un producteur de truite qu'il a une révélation et qu'il décide de se lancer dans l'élevage du poisson. Dès 1975, il obtient son permis de la faune et

élève ses premiers poissons dans la ferme familiale. Sur 25 000 œufs, seuls 500 alevins survivent la première année... mais la flamme est allumée. Cinq ans plus tard, Normand et sa femme Doris se consacrent à temps plein à la production de truites. En 1989, pour répondre à la demande croissante, ils choisissent de s'installer à East Hereford où la qualité de l'eau devient un atout fondamental pour l'élevage. Rapidement, l'entreprise se fait remarquer pour sa capacité à transformer, fumer et livrer sa truite localement.

### Des défis à la hauteur de l'ambition

Normand Roy n'a jamais compté les heures. C'est l'amour pour la culture et la détermination qui l'ont guidé à travers les nombreux défis. Incendies, pannes de courant, normes environnementales strictes, pression de la compétition

étrangère... L'élevage en cage autorisé ailleurs ainsi que des règles plus permissives en Ontario, aux États-Unis ou au Chili permettent de produire à moindre coût, ce qui fragilise la production locale.

Malgré tout, l'entreprise a poursuivi sa croissance. En 2020, une modernisation majeure avec recirculation intensive, biofiltration, UV et ozone permet aujourd'hui d'utiliser seulement 5 % d'eau fraîche. Grâce à ces installations, avec 330 tonnes de truites produites, Les Bobines rejettent maintenant moins de phosphore qu'en produisant 100 tonnes auparavant. Cette performance est rendue possible par des normes environnementales parmi les plus sévères au monde.

### Le secret de leur succès repose sur la ténacité, la famille et la foi en leur mission

Pour M. Roy, la recette du succès s'appuie sur deux ingrédients



CRÉDIT PHOTO: YAN KACZYNSKI

## COMMENT CONTACTER LA FERME PISCICOLE LES BOBINES?

- Fiche de l'entreprise: **FERME PISCICOLE LES BOBINES**
- Boutique en ligne: **WWW.LESBOBINES.COM/FR/BOUTIQUE/**

principaux, la passion et la persévérance. « Si je ne croyais pas à ce que je fais, j'aurais lâché depuis longtemps. Je n'ai jamais fait ça pour l'argent. » Son plus beau cadeau reste la relève. Son fils Clément, sa famille et ses partenaires contribuent à faire vivre le rêve.

Les Bobines représentent aussi une grande famille. « À trois ans, mon gars me suivait partout. » Aujourd'hui, il porte des projets ambitieux pour l'avenir de la ferme piscicole.

### Une vision claire de l'alimentation locale

« Mon but premier, c'était d'être présent dans les marchés. D'offrir un produit frais et local. » Normand Roy dénonce le déséquilibre qui existe au Québec où l'on produit à peine 7 % de notre consommation alors que nous pourrions multiplier par quinze la production grâce à 3 % des réserves mondiales d'eau douce. Pendant ce temps, les produits étrangers issus d'élevages en cages dans les rivières et plans d'eau arrivent dans nos épiceries et nuisent à la production locale.

Avec des partenariats régionaux et une présence accrue en poissonneries spécialisées, l'équipe des Bobines continue d'ancrer sa mission dans la qualité, la proximité et l'authenticité.

### Les projets à l'horizon

Pour les prochains mois, la priorité est claire. L'entreprise veut reconstruire, repenser les installations, retrouver la pleine capacité de production et poursuivre une histoire riche de travail, de créativité et de proximité à la suite de l'incendie de la boutique et de l'espace de transformation. Plusieurs projets émergent, comme la relance des produits transformés dont la truite fumée à chaud et à froid, l'optimisation des infrastructures et le développement des partenariats avec des acteurs locaux. Malgré les épreuves, l'esprit des Bobines reste intact. La passion est toujours vivante et on regarde vers l'avant.

COUPS DE COEUR DE LA FERME !

- Tartinade de truite fumée
- Filet de truite





ean Provencher, président de la Laiterie Coaticook depuis 1989, nous raconte l'histoire derrière le succès de l'entreprise.

Coaticook, 1940. Dans un petit village de l'Estrie, naissait une entreprise modeste qui allait devenir un fleuron du secteur laitier québécois : la Laiterie de Coaticook. Aujourd'hui, 85 ans plus tard, la marque est synonyme de qualité, de tradition, de crème glacée généreuse... et de fierté régionale.

### **Une histoire familiale enracinée dans le territoire**

Vers l'âge de 10 ans, Jean Provencher met le pied dans la laiterie, alors dirigée par son père, Émile Provencher, et Fernand Houle, qui avaient racheté l'entreprise en 1974. Curieux et travaillant, il apprend le métier en lavant les bidons, en

s'occupant de la cour, en observant tout ce qui s'y passe.

En 1989, à seulement 26 ans, Jean et sa sœur Joanne prennent officiellement les rênes. À l'époque, l'équipe ne comptait que 7 employés. Aujourd'hui, la Laiterie de Coaticook fait travailler plus de 160 personnes, dans un esprit de famille toujours bien vivant.

### **Les défis d'une croissance maîtrisée**

« Nos plus grands défis ont toujours été liés à la croissance, raconte Jean. On produit, on transforme, on distribue... on gère tout. » Entre les crises de main-d'œuvre, les changements réglementaires et la nécessité constante d'innover, l'entreprise a dû naviguer habilement pour éviter les pièges d'une expansion trop rapide.

Dans les années 90, un virage stratégique s'amorce : la crème glacée devient le produit phare. La bûche glacée, développée à la demande d'un client du Lac-Saint-Jean, ouvre les portes de la distribution provinciale. Petit à petit, un client à la fois, la Laiterie gagne du terrain à travers le Québec, s'appuyant sur la qualité du produit plus que sur l'image de marque.

### **Le secret du succès : qualité, constance et enracinement**

Pour Jean Provencher, la force de la Laiterie de Coaticook repose sur une idée simple mais exigeante : offrir un produit de haute qualité, accessible à un prix honnête, sans jamais faire de compromis. C'est cette rigueur qui a permis à l'entreprise de rivaliser avec les plus grands joueurs de l'industrie, tout en demeurant fidèle à ses racines.



### Une fierté partagée par toute la région

La Laiterie de Coaticook est aujourd'hui un symbole identitaire fort pour les citoyens de la ville. Quand on dit qu'on vient de Coaticook, les gens répondent immédiatement : "Ah! la crème glacée!" Même ceux qui n'y travaillent pas en sont fiers, ce sont les meilleurs ambassadeurs.

Cette reconnaissance va jusqu'à influencer le tourisme local. « Des groupes de Mustang, de Jeep, des motocyclistes organisent des sorties juste pour venir ici. Il y a des gens qui font l'aller-retour de Montréal pour goûter à la saveur de la semaine. »

### Vision et projets pour l'avenir

À 85 ans, la Laiterie ne ralentit pas. Plusieurs projets sont en cours :

- Revoir certaines recettes pour offrir des listes d'ingrédients plus courtes, plus naturelles et plus saines de certains produits.
- Poursuivre l'agrandissement des installations pour répondre à la demande croissante, sans compromettre la qualité.
- Assurer la relève familiale auprès de trois des filles de Jean qui sont déjà impliquées activement dans l'entreprise.

### Manger local : une responsabilité concrète

Dans un marché dominé par des multinationales comme Nestlé et Unilever, la Laiterie de Coaticook fait figure d'exception. Petite par sa taille, mais grande par son ambition, l'entreprise estrienne réussit à tenir tête aux géants.

Pour Jean Provencher, manger local est une responsabilité quotidienne. À la Laiterie de Coaticook, chaque décision est prise en pensant d'abord à l'économie locale. Par exemple, le lait provient des bassins laitiers de l'Estrie et le sucre d'érable d'une érablière de la région.

### COMMENT CONTACTER LA LAITERIE COATICOOK ?

➤ Sur place: 1000, rue Child  
Coaticook J1A 2S5  
(819) 849-2272

Le bar laitier est ouvert 7 jours,  
de 8h à 20h, sauf le dimanche  
à partir de 9h. Il ferme à 21h du  
jeudi au samedi.

➤ Fiche de l'entreprise : **LAITERIE COATICOOK**

COUPS DE COEUR GLACÉ DE JEAN!

➤ La bûche à la  
crème glacée à  
l'ancienne

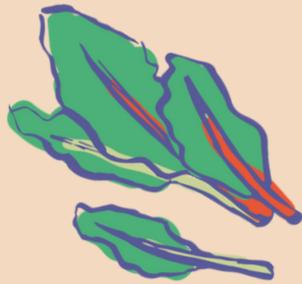
➤ La crème glacée  
aux bleuets



# Guide du bon visiteur !

## Informe-toi !

Adresse, heures d'ouverture, produits disponibles, activités offertes, etc. L'accès aux informations d'une entreprise est de plus en plus facile avec les réseaux sociaux, Google et les sites web. Tu ne trouves pas ce que tu cherches ou as une question précise, appelle! Il est plus agréable de planifier sa visite d'avance pour éviter des déceptions.



## Prends ton temps !

Cible les entreprises qui t'intéressent et prends le temps de les découvrir! De plus, avec la pénurie de main-d'oeuvre, il se peut que le service soit plus long... Il n'y a rien de plus stressant que des personnes stressées ! Tu es en vacances, restes calme et profites !

## Respecte les indications !

Une affiche t'indique de ne pas traverser la clôture ou de ne pas nourrir les animaux... il y a probablement une raison! Question de permis, de sécurité, etc. Informe-toi si une visite est disponible afin de visiter les lieux inaccessibles !



## Paye comptant ou débit !

Lors d'une transaction avec la carte de crédit, environ 5% sont chargés au marchand du total de tes achats. En payant comptant ou par débit, cela aide également à réduire les augmentations de prix des produits.



## Souvenirs de vacances !

Les produits sont plus dispendieux qu'ailleurs ? Comparons des pommes avec des pommes ! Les entreprises locales produisent souvent à petite échelle en offrant un salaire adéquat aux employés. Ceci dit, rapporte tes vacances à la maison en achetant le vin dégusté, la tartinade utilisée au déjeuner, etc. !



## GRUAU “OVERNIGHT” À L’ARGOUSIER D’INSPIRATION TARTE AU CITRON

½ tasse de flocons d’avoine à cuisson rapide

1 c. à thé de graines de lin moulues

½ tasse de yogourt nature ferme

[FLAVORA](#)

¼ tasse de lait

[LA PINTE](#)

3 c. à soupe de purée d’argousier

[LES ARGOUSIERS DU LAC BROME](#)

1 c. à soupe de sirop d’érable

[ÉRABLIÈRE BERNARD](#)

1 pincée de sel

### Garniture

Granola croustillant

Un filet de miel

[LA P’TITE BOÎTE À MIEL](#)

PRÉPARATION pour 2 portions:

1. Dans un contenant refermable ou un pot Masson, mélanger les flocons d’avoine, le yogourt, le lait, la purée d’argousier, le sirop d’érable, les graines de lin moulues et le sel.
2. Bien remuer, couvrir et réfrigérer toute la nuit (ou au minimum 4 heures).
3. Le lendemain, garnir de granola, d’un filet de miel.

Dégustez !

Retrouvez les ingrédients chez les





## GALETTES POMMES, FROMAGE ET MÉLILOT

1 ½ tasse de farine tout usage  
 ½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
 1 c. à thé de poudre à pâte  
 ¼ c. à thé de sel  
 ½ tasse de beurre non salé, ramolli

[FROMAGERIE DES CANTONS](#)

½ tasse de sirop d'érable  
[ÉRABLIÈRE TREMBLAY ET BRAULT](#)

1 œuf de ferme de votre  
[MARCHÉ PUBLIC](#)

1 c. à thé d'extrait de mélilot  
[HERBES ORFORD](#)

1 tasse de petits cubes de pommes récoltées  
[SOUVENIRS DE CUEILLETTE](#)

¾ tasse de fromage râpé, le Chemin Hatley  
 de la [FROMAGERIE LA STATION](#)

PRÉPARATION pour 10 à 12 galettes :

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapiser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel.
3. Dans un autre bol, crémier le beurre avec le sirop d'érable. Ajouter l'œuf et l'essence de mélilot, bien mélanger.
4. Incorporer les ingrédients secs dans le mélange humide. Ajouter les dés de pomme et le fromage râpé. Bien répartir.
5. Former des galettes (environ 2 c. à soupe chacune) et les déposer sur la plaque.
6. Cuire 15 à 18 min., pour qu'elles soient légèrement dorées.
7. Laisser refroidir sur une grille. Conserver dans un contenant hermétique.

Bon appétit !

Retrouvez les ingrédients chez les





## **BOULES D'ÉNERGIE BLEUET, CAMERISE & ÉRABLE**

1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide  
 ½ tasse de bleuets séchés et camerises  
 séchées

### BLEUETS DES CANTONS

2 c. à soupe de graines de tournesol  
 ¼ tasse de beurre de tournesol

Sans noix et local : [COOP ALENTOUR](#)

2 c. à soupe de sirop d'érable

### ÉRABLIÈRE BERNARD

1 c. à soupe de compote de pommes  
 (optionnel, donne une meilleure texture)

### SOUVENIRS DE CUEILLETTE

1 pincée de sel

### Enrobage (facultatif)

Flocons d'érables granulés, noix concassées,  
 framboises déshydratées en poudre, etc.

*Sans cuisson – sans noix – préparation en 10 minutes*

PRÉPARATION pour 12 boules :

1. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les petits fruits séchés, les graines et le sel.
2. Ajouter le beurre de tournesol, le sirop d'érable et la compote (si utilisée). Bien mélanger.
3. Former des boules avec les mains (environ 1 c. à soupe chacune).
4. Facultativement, enrober les boules dans un enrobage de votre choix.
5. Réfrigérer 20 minutes pour raffermir. Conserver dans un contenant hermétique au frais.

Dégustez !

Retrouvez les ingrédients chez les



# ATELIER DÉCOUVERTE EN CLASSE

UNE ACTIVITÉ CLÉ EN MAIN  
FAVORISANT LA CRÉATIVITÉ, LA  
COOPÉRATION ET LE PLAISIR DE  
CUISINER

## AU PROGRAMME

- Atelier de 2 heures dans votre classe
- Recettes simples et accessibles
- Participation active des élèves selon de groupe d'âge
- Dégustation finale

200 \$ / atelier

Durée : environ 2 heures

Aliments et le matériel de base inclus

## RÉSERVEZ MAINTENANT

[pierre.alexandre.joly@gmail.com](mailto:pierre.alexandre.joly@gmail.com)

Le goût avant tout, par Pierre-Alexandre Joly sur Facebook et Instagram



# Événements gourmands

## SEPTEMBRE

29-30-31 août-1	<u>Expo Brome Fair</u>
30-31 août-1-6-7	<u>Fêtes des Vendanges de Magog</u>
7	<u>Portes ouvertes de l'UPA</u>
7	<u>Sortie agro-vélo Carottes et Garnotte</u>
12-13	<u>Contre-Courant à la Cidrerie Milton</u>
12 au 14	<u>Grande Coulée d'Orford</u>
21	<u>Festival annuel de la tarte aux pommes</u>
26 au 4 octobre	<u>Festival "Les Folies Gourmandes"</u>
20	<u>Festival des bières de Waterloo</u>
Sept. à oct.	<u>Les vendanges sur la route des vins Brome-Missisquoi</u>

## OCTOBRE

4	<u>Guidon et Houblon</u>
4-5	<u>Dégustez Mégantic</u>
11-12	<u>La virée gourmandes des Comptonales</u>
17 au 2 novembre	<u>Sherbrooke met la table</u>
18-19	<u>La foire aux citrouilles</u>

Pour consulter la liste complète, visitez notre [site web!](#)

## La marque signature des Cantons-de-l'Est



Depuis maintenant 15 ans, Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est est LA certification des produits agroalimentaires de la région ! Au cœur de la marque vous découvrirez plus de 250 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-

27 microbrasseries des Cantons-de-l'Est



-Circuit touristique-

16 fromageries des Cantons-de-l'Est



-Autocueillette-

55 entreprises de petits fruits/légumes/fleurs



-Marchés publics-

Les 33 marchés dans les Cantons-de-l'Est



-Restaurants-

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



-Val-Saint-François-  
Je savoure le Val



VRAIMENT  
**Memphré**

-Memphrémagog-  
J'achète Memphrémagog



-Haute-Yamaska-  
Les haltes gourmandes



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

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



-Granit-  
Parcours des producteurs locaux



C'est aussi ça Sherbrooke,  
**l'agriculture  
et la forêt.**

-Sherbrooke-  
Agriculture Sherbrooke



Produits de la ferme  
VALLÉE DE LA COATICOOK

-Coaticook-  
Produits de la ferme



## Encore plus de découverte régionales

L'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.

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 Aliment 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.



## Réseau des fermiers·ières de familles

Le Réseau des fermiers·ières de famille est un réseau solidaire de producteurs maraîchers et de consommateurs soucieux de leur alimentation et de l'environnement.

Il regroupe plus de 110 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.





**Choisissez  
les aliments de  
chez nous !**

**[createursdesaveurs.com](http://createursdesaveurs.com)**