



Défi
je mange
local

PRÉSENTE

LES TRADITIONS À TRAVERS LES RÉGIONS



ÉDITION 2025



INTRODUCTION

Les traditions alimentaires sont le reflet vivant de l'histoire d'une communauté. Elles se composent d'un ensemble de pratiques, de savoir-faire et de symboles qui prennent racine dans le territoire, le climat, les ressources locales et les influences culturelles. Transmises entre générations, elles englobent les techniques de préparation et de conservation, les aliments reconnus, les plats emblématiques, mais aussi les événements festifs. Ces éléments sont le fruit de communautés qui ont su s'imprégner de leur environnement pour en faire un patrimoine culinaire unique.



Reconnaître ces traditions est essentiel pour permettre de valoriser et préserver un patrimoine identitaire collectif, tout en inspirant une alimentation durable, enracinée dans le respect de notre terroir. En célébrant nos traditions alimentaires, nous honorons non seulement notre mémoire culinaire, mais aussi la créativité et la résilience des communautés qui les ont façonnées.





SAGUENAY- LAC-ST-JEAN

Le territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean s'inscrit dans la vaste forêt boréale, isolé par des plateaux montagneux, où se mêlent terres agricoles fertiles, plans d'eau majestueux et climat nordique. Cette géographie particulière a façonné une identité alimentaire unique, ancrée dans quatre terroirs interconnectés : forestier boréal, lacustre et fluvial, agropastoral (la terre) et urbain. Un phénomène se définissant comme la « transterroirité ». Historiquement, la colonisation et l'exploitation forestière, combinées à la résilience des familles agricoles confrontées à ce cadre rigoureux, ont orienté l'agriculture nordique régionale. Ainsi, les traditions gastronomiques comme les plats à base de produits typiques comme le bleuet sauvage, la gourgane, la ouananiche ou encore la célèbre tourtière sont nées. Ils ne sont pas seulement des recettes : ils sont l'expression d'un territoire, d'un climat, d'une communauté qui a su transformer l'environnement naturel et l'héritage historique en fierté culinaire.





CANTONS- DE-L'EST



Les Cantons-de-l'Est se distinguent par une riche tradition culinaire inspirée de leurs diverses origines culturelles : autochtone, anglophone et francophone. Plutôt qu'un plat emblématique unique, la région célèbre une variété d'ingrédients locaux comme la courge et la citrouille, les pommes, les champignons, le maïs, les petits fruits, le raisin, la truite arc-en-ciel et surtout le canard, devenu un symbole régional. Pionnière en agriculture biologique, l'Estrie se démarque par la production de lait, de porc, de bœuf, de sirop d'érable et de fromages réputés.

Également, il existe des dizaines de variantes de chaudrées de maïs descendantes de la sagamité et, bien sûr, le fameux Johnny Cake ou corn cake, qui s'impose comme un des éléments phares de la cuisine des Cantons à forte descendance loyaliste.

Durant le temps des Fêtes, des traditions culinaires comme le mincemeat, dessert typiquement anglophone à base de pommes, d'épices et de raisins secs, côtoient la dinde sauvage à la confiture d'atocas, un héritage abénaki.

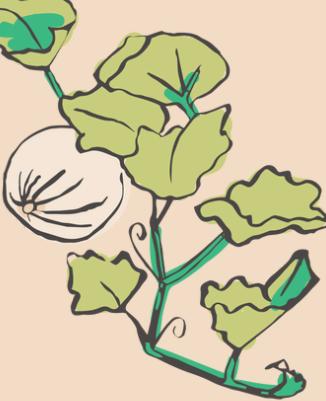
La région met aussi de l'avant une cuisine locale et durable, portée par des personnalités comme Jehane Benoit et Pierre-Alexandre Joly, et célébrée lors d'événements gourmands tels que la Fête des vendanges, les Comptonales et les nombreux marchés de Noël.

GASPÉSIE



PHOTO : DANY VACHON TOURISME GASPÉSIE

La Gaspésie est une région où les traditions alimentaires unissent la mer et la terre. Chaque saison y façonne des coutumes culinaires profondément ancrées. À l'automne, la chasse à l'orignal et au chevreuil mène à la préparation du cipaille et de la tourtière. L'hiver se réchauffe avec les soupes de morue et le pain maison. Au printemps, la fête des Mères annonce le crabe frais, suivie de la saison du homard, symbole de convivialité. L'été célèbre les poissons fraîchement pêchés, dégustés en bord de mer. Depuis des siècles, les Mi'gmaq, « Peuple de la mer », pratiquent la pêche et la cueillette de mollusques, perpétuant une relation sacrée avec le saumon et la morue, piliers de la gastronomie gaspésienne. Aujourd'hui encore, fumoirs et conserveries maintiennent ces traditions, offrant saumon, morue et crustacés préparés avec soin. En Gaspésie, chaque plat raconte une histoire de nature, de partage et d'amour du territoire.



MAURICIE



La Mauricie possède une identité culinaire profondément marquée par son histoire forestière et ouvrière. Les repas des camps de bûcherons, simples, consistants et nourrissants, ont façonné des traditions encore vivantes aujourd'hui. Soupe aux pois, lard salé, fèves au lard, mélasse, porc, galettes de sarrasin et « bines » demeurent des incontournables des tables familiales, des boulangeries et des festivals régionaux. Certaines expressions locales, comme les célèbres « oreilles de crisse », seraient nées dans les campements le long de la rivière Saint-Maurice.



Les traditions se perpétuent aussi par des événements emblématiques tels que le Festival de la galette de sarrasin et celui de la pêche aux petits poissons des chenaux, ancré depuis 1938. Les desserts réconfortants dont le pouding chômeur et les grands-pères au sirop maison ainsi que les « plottes » ou poutines à la viande du temps des Fêtes renforcent cette culture culinaire chaleureuse.

Aujourd'hui, la Mauricie continue d'innover en valorisant ses richesses de la forêt. Les comestibles forestiers, tels que les champignons sauvages, les herbes et les petits fruits, s'ajoutent à cette identité culinaire. La Filière Mauricie, travaille depuis de nombreuses années pour rassembler producteurs, artisans et chefs autour d'une vision commune : faire rayonner les comestibles forestiers et le terroir régional, via son événement gastronomique MYCO rendez-vous de la gastronomie forestière.

[APPRENEZ-EN PLUS SUR TRADITIONS CULINAIRES DE LA MAURICIE](#)

ÎLES-DE-LA-MADELEINE

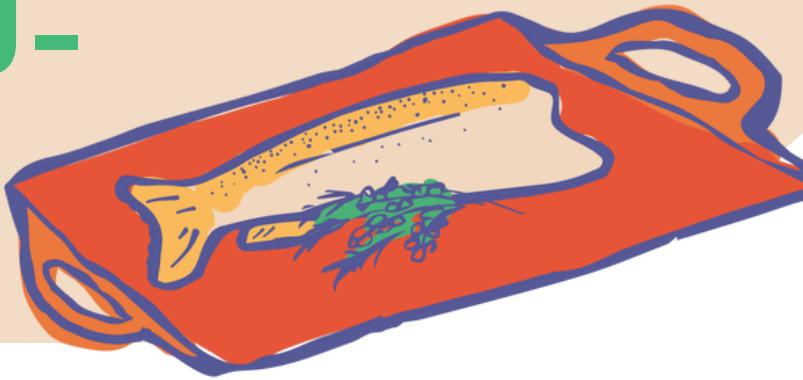


Aux îles de la Madeleine, les traditions alimentaires reflètent l'ingéniosité et la résilience d'une communauté qui a appris à vivre en harmonie avec la mer et les saisons. L'hiver, période marquée par le vent, la glace et l'isolement, devient un temps privilégié pour les rassemblements où l'on cuisine, raconte et partage. La chasse au loup-marin, pratiquée depuis des générations, demeure un pilier culturel important. Elle permet de valoriser une ressource locale abondante et de transmettre un savoir-faire unique : la transformation de la viande en boucherie, et l'usage de l'huile de loup-marin pour faire frire les croxignoles, des beignes tressés typiques des îles. Ces traditions culinaires, encore bien vivantes aujourd'hui, rendent hommage à la créativité des Madelinots et à la chaleur humaine qui rassemble la communauté autour de la table. Elles nous rappellent l'importance du manger local sur l'archipel et la place qu'il occupe dans notre identité collective.



PHOTO : ISAAC LEBLANC

CENTRE-DU-QUÉBEC



Les traditions alimentaires du Centre-du-Québec témoignent d'un riche héritage agricole, autochtone et artisanal. Au cœur de cette identité culinaire, les communautés abénakis perpétuent un savoir-faire ancestral, notamment autour de l'esturgeon jaune du lac Saint-Pierre, fumé et préparé depuis des générations. La région est aussi reconnue pour ses fromageries renommées, véritables ambassadrices d'un terroir où se marient savoir-faire, qualité du lait et créativité. Poutine, fromages fins et spécialités artisanales y forment un parcours gourmand incontournable. Le temps des sucres, quant à lui, rassemble les familles dans les érablières traditionnelles où l'on savoure tire, repas à l'ancienne et produits d'érable. Chaque automne, La Balade Gourmande est l'un des rendez-vous incontournables pour les épiciens depuis 25 ans. Développant des circuits chez les producteurs, transformateurs et marchés éphémères locaux, l'événement offre une tournée riche en rencontres humaines à travers les récoltes et les traditions culinaires régionales. Ensemble, ces éléments façonnent une identité alimentaire chaleureuse, authentique et profondément enracinée dans le terroir.



CÔTE-NORD



La Côte-Nord puise ses traditions alimentaires dans l'immensité de son territoire, où se rencontrent héritages autochtone et allochtone. L'hiver y occupe une place centrale, devenant un moment de rassemblement, de transmission des légendes et de partage autour du feu. La cuisine nord-côtière reflète cette proximité avec la nature et la subsistance hivernale. Le cipâtre, plat emblématique préparé longuement dans une cocotte de fonte, domine les repas des Fêtes et symbolise l'abondance. On y déguste aussi tourtière, ragoût de boulettes, lièvre accompagné de pâtes à la cuillère, ainsi que de nombreux plats issus de la chasse, du trappage et de la pêche traditionnelle. Les desserts mettent à l'honneur les richesses boréales, notamment les tartes à la chicoutai et aux bleuets. Ces traditions culinaires, transmises de génération en génération, incarnent un profond respect du territoire et la chaleur des rassemblements nord-côtiers.



PHOTO : TOURISME CÔTE-NORD

OUTAOUAIS



En Outaouais, les traditions alimentaires prennent racine dans un riche patrimoine de chasse et de pêche, profondément lié au territoire. Avec plus de 15 000 lacs, de vastes rivières, des pourvoiries réputées ainsi que les réserves fauniques Papineau-Labelle et La Vérendrye, la région offre depuis des générations un accès privilégié au cerf, à l'orignal, au petit gibier et aux poissons d'eau douce. Ces pratiques, encore bien vivantes, nourrissent une cuisine locale axée sur le gibier, la pêche et les récoltes saisonnières.

Cette identité culinaire s'exprime aussi dans les marchés de Noël, dont ceux du Musée canadien de l'Histoire, du Vieux-Aylmer, de Montebello et le Marché LPG Croquez l'Outaouais!, où producteurs et artisans mettent en valeur les saveurs régionales. Les chefs et arrêts gourmands contribuent également à faire découvrir ce savoir-faire. Enfin, le Bal de neige, événement hivernal emblématique, complète ces traditions en réunissant familles, plaisirs gourmands et célébration du terroir.



PHOTO : MARCHÉ DE NOËL DE MONTEBELLO (PHOTO :
CAMILLE LABONTÉ)

CAPITALE-NATIONALE



La Capitale-Nationale présente une identité culinaire profondément ancrée dans son terroir et ses traditions. Parmi ses emblèmes alimentaires, on retrouve le caribou, cette boisson chaude et épicée devenue incontournable des célébrations hivernales. La région met aussi en valeur des produits d'exception comme l'agneau de Charlevoix, reconnu pour sa viande fine issue d'un élevage unique au pays, ainsi que le maïs de Neuville, réputé comme le meilleur maïs du Québec grâce à la richesse de ses terres et au savoir-faire de ses producteurs. N'oublions pas non plus la fameuse tradition de la cueillette familiale des pommes à l'Île d'Orléans ! Ces aliments phares incarnent la diversité et l'authenticité gastronomique de la région.

Lorsque l'hiver s'installe, Québec s'illumine et ses traditions festives prennent le relais. Chaque année, le Grand Marché de Noël et le Marché de Noël allemand, présent depuis 17 ans, deviennent des lieux incontournables où les visiteurs découvrent produits locaux, créations artisanales et une ambiance chaleureuse typiquement québécoise.



PHOTO: SITE WEB MAÏS DE NEUVILLE

LANAUDIÈRE



PHOTO: SITE WEB TOURISME LANAUDIÈRE



L'identité alimentaire de Lanaudière s'enracine dans une histoire marquée par la ruralité, l'occupation du territoire et l'ingéniosité des familles pionnières. Les premières communautés agricoles, installées dès le 18^e siècle, ont développé une cuisine centrée sur l'autosuffisance : élevage laitier, petites fermes mixtes et transformation artisanale du lait ont façonné un patrimoine encore bien vivant. La forêt abondante a aussi joué un rôle déterminant : chasse, pêche et cueillette des petits fruits sauvages complétaient l'alimentation des colons, créant une culture culinaire où la débrouillardise était essentielle.

Au 19^e siècle, l'essor des érablières familiales a solidifié l'importance du sucre d'érable dans les traditions saisonnières. Le repas de cabane, comme la soupe aux pois, les fèves au lard au sirop et les crêpes à l'eau d'érable, est devenu un marqueur identitaire incontournable. Le sarrasin, abondant et facile à cultiver, s'est intégré aux habitudes grâce aux galettes familiales transmises de génération en génération. Plus récemment, la culture maraîchère, dont la célèbre tomate Savignac hybride à Joliette, témoigne d'un terroir en constante évolution, où l'histoire continue d'influencer les saveurs d'aujourd'hui.

CHAUDIÈRE-APPALACHES



PHOTO: SITE WEB TOURISME CHAUDIÈRE-APPALACHES

L'identité alimentaire de Chaudière-Appalaches repose sur une tradition acéricole solidement ancrée, faisant du sirop d'érable son produit emblématique. Réputée pour offrir des produits acéricoles reconnus à l'international, la région mise sur des érablières familiales qui perpétuent des méthodes traditionnelles et respectueuses de l'environnement. Cette expertise se reflète aussi dans une grande variété de produits dérivés : beurre, sucre, bonbons, vinaigrettes et marinades à l'érable, qui enrichissent la cuisine locale d'une saveur distinctive. L'expérience culinaire se prolonge grâce aux visites d'érablières, permettant de découvrir l'histoire de l'acériculture et les savoir-faire transmis de génération en génération. Produit naturel, sain et sans additifs, le sirop d'érable demeure un produit phare de ce terroir.

BAS-ST-LAURENT



Le Bas-Saint-Laurent se distingue par un terroir où se rencontrent la mer, la forêt et des terres agricoles fertiles. Le fleuve Saint-Laurent façonne profondément les traditions alimentaires régionales : pêche côtière, fumage du poisson et récolte de plantes des battures comme la salicorne. À l'intérieur des terres, la forêt offre une grande diversité de champignons et de petits fruits, tandis que l'agriculture, l'élevage et les fromageries artisanales enrichissent une cuisine locale généreuse et ancrée dans le territoire.

Chaque année, cet héritage se célèbre notamment au Marché des Saveurs du Bas-Saint-Laurent, rendez-vous incontournable depuis 20 ans pour découvrir les artisans et producteurs d'ici, ainsi qu'au Festival des champignons forestiers du Kamouraska, qui met en valeur l'impressionnante richesse mycologique de la région. Ces événements témoignent d'un Bas-Saint-Laurent où les traditions maritimes, forestières et agricoles se rencontrent harmonieusement.



PHOTO: FACEBOOK SAVEURS BSL



MONTÉRÉGIE

En Montérégie, les traditions alimentaires du temps des Fêtes occupent une place centrale dans la vie des familles. La dégustation de cidre et de cidre de glace demeure un rituel incontournable, portée par des cidreries emblématiques comme la Cidrerie Du Minot et la Cidrerie Michel Jodoin. Ces produits artisanaux, qu'on savoure à l'apéritif ou qu'on offre en cadeau, expriment tout le savoir-faire cidricole de la région. À cela s'ajoute l'autocueillette du sapin de Noël, une tradition qui unit gourmandise et terroir. Dans les fermes Quinn, Coupez votre sapin ou Noël d'Antan, les familles parcouruent les champs enneigés avant de profiter de boissons chaudes et d'activités saisonnières. Enfin, le Marché de Noël et des Traditions de Longueuil célèbre chaque année les artisans et les saveurs régionales. On y découvre produits du terroir, vin chaud et pâtisseries festives, dans une atmosphère chaleureuse qui fait rayonner l'héritage culinaire montérégien.



PHOTO: FACEBOOK | MICHEL JODOIN



PHOTO: FACEBOOK | DU MINOT



PHOTO : FACEBOOK | MARCHÉ DE NOËL ET DES TRADITIONS DE LONGUEUIL

MONTRÉAL

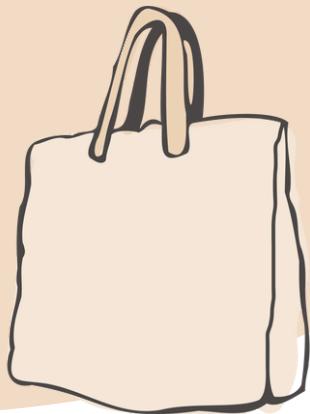
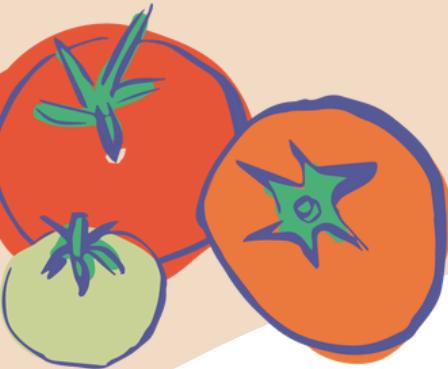


PHOTO : ARCHIVES DE LA VILLE DE MONTRÉAL. VM94U-641-13.

Montréal puise son identité alimentaire dans la rencontre de traditions d'ici et d'ailleurs, façonnées par l'histoire, l'immigration et la créativité de ses communautés. Plutôt qu'un plat emblématique unique, la ville célèbre un mélange vibrant de saveurs. Des marchés publics comme Jean-Talon et Atwater aux quartiers multiculturels du Plateau, de la Petite-Italie ou de Parc-Extension, les cuisines du monde s'entremêlent : bagels au four à bois, smoked meat, pâtisseries portugaises, tacos, dumplings ou spécialités syriennes témoignent d'un patrimoine en constante évolution. Les traditions festives occupent aussi une place centrale. L'hiver s'anime avec les marchés de Noël, les repas réconfortants comme la tourtière, le ragoût et la bûche, tandis que l'été s'ouvre aux fêtes de quartier avec les barbecues familiaux et les jardins urbains. Cabanes à sucre urbaines, festivals culinaires et artisans mettent en valeur le terroir québécois en contexte métropolitain. À Montréal, chaque table raconte l'histoire d'une ville ouverte, inventive et profondément humaine.

APPRENEZ-EN PLUS SUR TRADITIONS CULINAIRES DE MONTRÉAL:
Au menu : Montréal raconte son histoire à travers ses restaurants | Mordu

Laval



Laval a longtemps été reconnue pour ses terres fertiles, conservant un héritage agricole qui façonne toujours son identité culinaire. Elle a été particulièrement connue pour ses primeurs (légumes, fruits et fleurs) et pour ses techniques innovantes, notamment celle des couches chaudes, qui était essentielle à la production agricole. Autrefois, les familles vivaient au rythme des récoltes maraîchères et fruitières ainsi que de l'élevage, lequel subsiste encore aujourd'hui sous des formes spécialisées.

Laval se distingue par une agriculture de proximité diversifiée grâce à ses artisanes et artisans transformateurs qui valorisent les produits locaux en les transformant en créations gourmandes comme les fromages fins et bières artisanales. Les pommes et les courges, emblèmes des récoltes automnales, inspirent également des produits transformés qui évoquent la convivialité, tandis que les miels et autres produits de la ruche reflètent la biodiversité et la douceur des traditions. À cela s'ajoutent les entreprises de transformation de viandes qui contribuent à faire rayonner la gastronomie lavalloise. Le vignoble local, premier au Québec à obtenir la prestigieuse mention « Château », illustre quant à lui, l'audace et l'innovation qui ont marqué la région en offrant des vins raffinés qui accompagnent à merveille les repas festifs.

Toutes ces saveurs sont profondément liées au terroir de Laval, où tradition et innovation se rencontrent.

POUR VIVRE LES TRADITIONS CULINAIRES DE LAVAL:

SAVEURSDELAVAL.COM

