JOURNAL DE BORD

Défi je mange local

COMMENT MANGER PLUS DE PRODUITS DU SAINT-LAURENT EN QUATRE DÉFIS FACILES ?

Ce journal de bord a été pensé comme un outil simple pour vous aider à intégrer les produits du Saint-Laurent dans votre quotidien sans pression, sans perfection, sans tout changer.

Et plutôt que de vous donner une liste de trucs, on a décidé de tester des choses, avec vous. Alors, officiellement salut ! Nous, c'est Alissa et Élodie du Bon goût frais des Îles de la Madeleine.

On s'est donné 4 défis. On a douté, improvisé, remplacé des ingrédients. On n'est pas des influenceuses. On ne prétend pas tout savoir. On s'est juste dit que, si on le faisait avec vous, ce serait peut-être plus le fun!

Alors on vous donne, tout au long de ce journal, les petits trucs qui nous ont aidées à relever nos défis.

Le Bon goût frais
des Îles de la Madeleine

Comment utiliser ce journal ?

Choisissez un défi et essayez-le à votre façon.
Notez ce que vous avez aimé, ajusté ou découvert.

Pas besoin de tout faire.
Pas besoin de tout réussir.

Le but, c'est d'essayer… et de voir comment le Saint-Laurent peut tranquillement trouver sa place dans votre cuisine.

Défi 1

Intégrer un produit du Saint-Laurent dans un plat du quotidien… avec du sel du Saint-Laurent

Élodie a fait une croustade aux pommes avec du caramel au sel québécois

Le caramel salé pour remplacer la cassonade dans les fruits? Vraiment gourmand. Et pas besoin d'en mettre beaucoup.

« Si on n'a pas de caramel, juste une petite pincée de sel marin dans un dessert, ça fait ressortir le sucré et c'est délicieux, beaucoup plus que je pensais! »

Alissa a fait un rebord givré de sel du Saint-Laurent sur un cocktail.

Le Bloody Caesar semblait parfait pour intégrer d'autres produits régionaux. Vodka québécoise. Sauce piquante québécoise. Garnitures maison (vive les pickles!).

« On peut pousser très loin si on veut… comme faire son propre mix tomates-jus de palourdes, mais on n'est pas obligés. Juste mettre du sel et peut-être une brochette de crevettes nordiques c'est déjà bien moi je trouve. »

À votre tour

Liste des sels du Saint-Laurent

- *Alcyon - sel de mer : Îles de la Madeleine*
- *Fleur de sel gaspésienne : Gaspésie*
- *Sel Saint-Laurent : Côte-Nord*

Quel produit de ma région pourrait être marié avec un sel québécois?

Mon choix d'aliment : _____

Mon choix de sel : _____

La recette que j'ai choisie:

_____

Commentaires et notes :

_____

_____

_____

_____

☐ J'adopte

☐ Je réessaie et modifie légèrement

☐ Je teste autre chose

Défi 2

Ajouter un produit du fleuve à une recette qu'on fait déjà.

VOL-AU-VENT : PALOURDES + CHAMPIGNONS SAUVAGES

RISOTTO : PÉTONCLES + VIN BLANC QUÉBÉCOIS

TACOS : SÉBASTE OU MORUE + SALSA DE MAÏS SUCRÉ

SOUPE RAMEN : ALGUES + PORC DU QUÉBEC

Alissa est allée dans une épicerie et a simplement demandé : « Est-ce que vous avez des produits marins québécois ? »

Morue, buccins, crevettes nordiques... Alissa a finalement choisi du flétan des Îles de la Madeleine, congelé.

« On a remplacé le poulet par le flétan dans une recette qu'Élodie faisait déjà : un cari vert (au poulet). On en a profité pour y ajouter des morceaux de citrouille, que j'ai achetée au marché à l'automne (et qui était encore très belle, même en mars!!!). »

À votre tour

Quelques trucs

- Cherchez les identifiants régionaux sur les produits (trouvez-les en cherchant le Regroupement des tables de concertation bioalimentaire du Québec).
- Les mentions Aliments du Québec sont souvent un bon indicateur de produits d'ici aussi.
- N'hésitez pas à demander d'où viennent les aliments aux employés des commerces!

Dans quel repas je pourrais ajouter ou subtituer un ingrédient pour un produit du Saint-Laurent?

Repas classique à la maison : _____
Produit marin choisi : _____

Ingrédients de ma région qui pourraient être bons dans cette recette aussi :

_____

Commentaires et notes :

_____

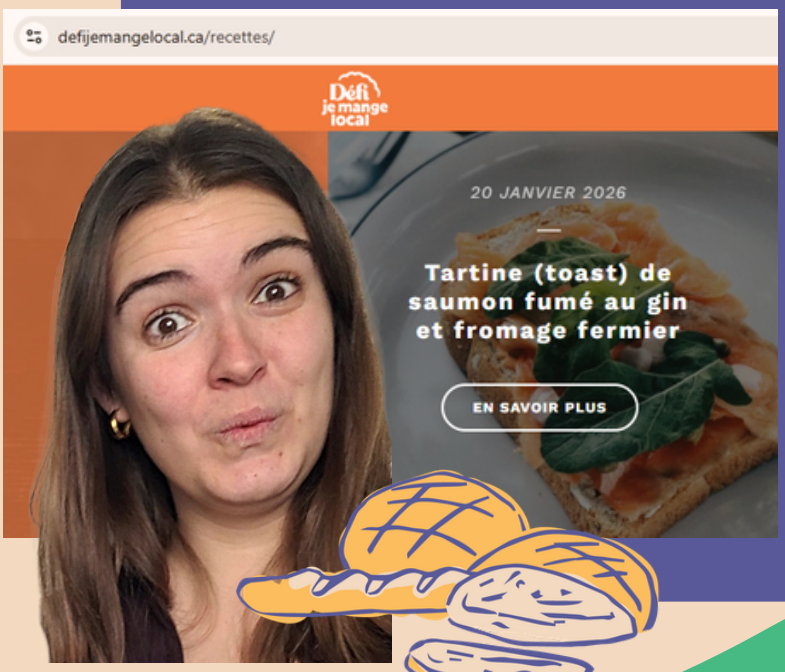
_____

_____

☐ J'adopte
☐ Je réessaie et modifie légèrement
☐ Je teste autre chose

Défi 3

Faire une recette qui a l'air vraiment bonne... même si on n'a pas tous les ingrédients.



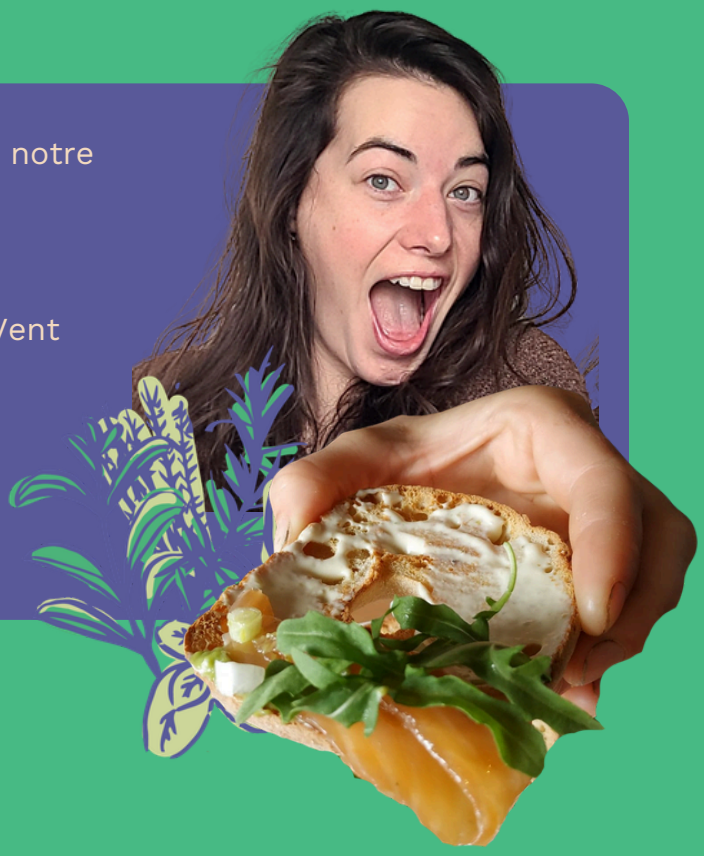
En regardant sur le site web du Défi je mange local, on a trouvé la recette de Tartine (toast) de saumon fumé au gin et fromage fermier de la Montérégie. MAIS on n'avait pas :

- La sorte exacte de saumon fumé
- Le gin demandé
- Le fromage à la crème
- L'huile de caméline
- Le pain de seigle

On l'a fait pareil, mais avec des ingrédients de notre région:

- Le saumon fumé à froid du Fumoir d'antan
- Le fromage frais de la Fromagerie du Pied-De-Vent
- Le gin Adam du Verger Poméloi
- L'huile aux échalotes de l'Anse-aux-Herbes
- Le pain au millet de la Pâtisserie Rabiole

Et c'était parfait.



À votre tour

Quand il vous manque un ingrédient:

- Demandez-vous : c'est quoi son rôle ? (Texture ? Gras ? Acidité ? Croquant ?) Cherchez un produit de votre région qui joue le même rôle.
- Gardez le produit marin québécois si possible, mais remplacez tout le reste par des produits de votre région.

Y a-t-il des recettes avec des produits du Saint-Laurent que j'ai envie d'essayer?

La recette : _____

Produit marin quécécois : _____

Ingrédients disponibles dans ma région: _____

_____

_____

Commentaires et notes :

_____

_____

_____

_____

☐ Je referais cette version

☐ J'ajusterais encore

☐ J'essaierais une autre substitution

Défi 4

Découvrir un nouveau produit du Saint-Laurent

On a choisi d'essayer les algues. Celles qu'on a choisies viennent de la Gaspésie.

On voulait voir : est-ce que ça s'intègre vraiment facilement dans une cuisine du quotidien ?

On les a testées :

- Dans une mayonnaise maison
- Mélangées à du beurre
- Saupoudrées sur des patates
- Dans une vinaigrette
- Sur du popcorn

« On pensait que ça goûterait très fort. Finalement, c'est plus subtil qu'on imaginait. »

« La quantité change tout. Commencer petit, ça aide vraiment. »

À votre tour

Découvrir un nouveau produit

- Goûtez-le seul, en petite quantité.
- Ajoutez-le à un plat que vous connaissez déjà.
- Observez ce que ça change et ajustez.

Découvrir ≠ adopter immédiatement.

Quel nouveau produit du Saint-Laurent est-ce que j'ai envie d'essayer?

- ☐ Oursin
- ☐ Crabe commun
- ☐ Foie de morue
- ☐ Algues
- ☐ Plie
- ☐ Sébaste
- ☐ Loup-marin (phoque)
- ☐ Buccin (bourgots)
- ☐ Mactre de Stimpson (palourdes)
- ☐ Autre : _____

Pourquoi je l'ai choisi : _____

_____

_____

Est-ce que j'en rachèterais ?

- ☐ Oui
- ☐ Peut-être
- ☐ Ce n'est pas à mon goût

Alors voilà. On voulait vous (nous) prouver que les produits du Saint-Laurent peuvent se retrouver dans toutes les assiettes du Québec.

En essayant de le faire, on a réalisé que le plus grand défi, ce n'était pas de trouver les produits marins québécois. C'était de trouver l'équilibre entre les saveurs du Saint-Laurent et les produits de toutes les régions du Québec.

Et tranquillement, on a compris que le fleuve ne remplace pas ce qu'on a chez nous. Il se marie avec.

Souvent, ça prend juste un petit geste comme remplacer une protéine, changer son sel ou oser quelque chose de nouveau.

On avait peur que ça goûte "le fleuve" trop fort. Finalement, ça goûtait juste bon, tout le temps.

On va continuer à poser des questions aux épiciers et aux poissonniers, à remplacer des ingrédients dans nos recettes et à oser le surf n'turf.

Et on est vraiment contentes d'avoir fait ça avec vous. C'était drôle. Et surtout, c'était délicieux.

— Alissa et Élodie