



Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais

Dans ce numéro :

Budget : Un potager qui fait la différence.	2
Fête de semences bioéquitable de l'Outaouais	2
Les Urbarinculteurs	3
Alliance Alimentaire Papineau	3
Les jardins verticaux	4
Bombes Rêveuses	4
Les gouttières	5
Marger un droit!	6
Mois de la nutrition	7
Semaine de sensibilisation à la faim	7
Les jardins en Outaouais	8
Babillard	9
Ail	10

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Mars: un mois festive!

C'est avec plaisir que je vous présente l'édition printanière du Journal Sécurité Alimentaire en Outaouais avec pour thème, les jardins. Quel que soit sa forme qu'il soit collectif, communautaire, grand ou petit, en ville ou en campagne, en plate-bande ou en pot, sur les toits ou dans des gouttières le jardin est à la portée de tout le monde pour cultiver ses légumes ou fines herbes et profiter de leurs bienfaits. Nous vous avons concocté un journal avec des sujets inspirants. Connaissez-vous les Urbainculteurs? La culture sur les toits?

La fête des semences?

J'ai déjà la fièvre du printemps avec le retour de la campagne de financement de la TCFDSO, les « Bombes Rêveuses » et ses possibilités d'attaques, régénératrices de terrains vagues. Nous sollicitons votre aide comme « éclairer » afin de nous pointer des terrains à améliorer..... à l'attaque pour la fin de la faim !



Mars 2012 sera festif. Arrivée du printemps,

Mois de la Nutrition, Journée Internationale de la Femme et Journée Nationale des Cuisines Collectives, que des occasions de célébrer et de se rencontrer pour échanger sur nos expériences et offrir nos services, vous trouverez tous les détails et plus encore dans les pages qui suivent.

Semons en chœur !

Bonne lecture.

*Josée Poirier Defoy
Coordonnatrice, RCCG*

Les Jardins Collectifs et Communautaires

Les jardins sont des espaces de terrain partagés par un nombre de personnes déterminé afin de produire des fruits et des légumes pour leur consommation en famille.

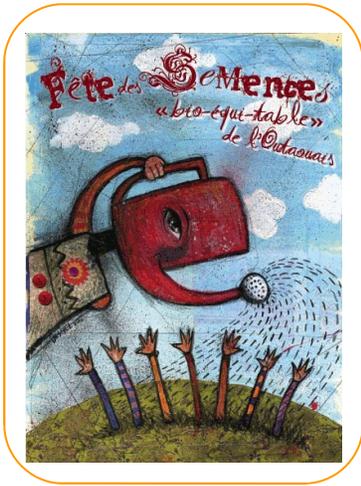
Au Jardin Communautaire, chacun a sa parcelle alors qu'au Jardin Collectif, tout le jardin est à tous et la récolte est divisée selon la taille des familles participantes.

Les bienfaits du jardinage sont nombreux:

- La récolte de produits sains et frais
- L'activité physique au grand air
- L'économie
- L'entraide et la fraternité
- L'apprentissage et le partage des connaissances.

Une participante affirme: « Lorsque les fruits et les légumes ont atteint leur maturité, on obtient des produits biologiques à un coût moindre que ceux des supermarchés. Vous avez tout à gagner en vous inscrivant au jardin collectif! »

Budget : Un potager qui fait la différence!



Beaucoup de personnes font leur jardin (leur potager) parce qu'ils font plus confiance aux légumes qu'ils produisent qu'à ceux qui se vendent dans nos magasins. Qu'ils aient raison ou non, là n'est pas le problème.

Si jardiner revient à se faire plaisir en plus de faire quelques économies, c'est génial!

Alors parlons jardin: Tout d'abord, si vous commencez un jardin, pourquoi donc ne pas varier vos plantations et oser de nouveaux légumes?

Pour celles et ceux qui jardinent moins par plaisir, il faut savoir que certaines plantes demandent moins de travail que d'autres.

Je pense à l'aubergine, aux oignons, aux brocolis ou aux poireaux, par exemple.

Vous pouvez planter plusieurs légumes différents côte à côte... Une tomate à côté d'une carotte qui elle-même est voisine d'une belle salade. Si vous n'avez pas de jardin, utilisez votre balcon... Vous seriez étonné(e) de ce que vous pouvez y récolter.

Et niveau économies dans tout ça? Eh bien, quoi qu'il vous en coûte un jardin reste une affaire très intéressante:

- faire son jardin, c'est réaliser MINIMUM 15.00 \$ d'économie par semaine pour une petite famille;

- faire son potager est un vrai anti-dépresseur;
- faire son potager, c'est aussi prendre soin de sa santé, de celle de ses proches ;
- et parfois aussi apprendre à reconnaître la chance d'avoir une terre bien à soi.

Source: Tribune de l'humanosphere
<http://www.humanosphere.info/2011/04/budget-un-potager-qui-fait-la-difference/>

Fête des semences bio-équitable de l'Outaouais

La 3e édition de la « Fête des semences » aura lieu le **dimanche 18 mars** prochain à la Maison du Citoyen de Gatineau. Avec une vingtaine de conférences et ateliers et près de 70 exposants, des ateliers pour enfants et une « cabane à sucre » en ville, c'est le rendez-vous écologique de l'heure dans la région, regroupant semenciers, maraîchers, horticulteurs et autres spécialistes de l'économie durable et de l'alimentation saine.

Programmation en un coup d'œil

- L'importance de la semence pour la culture écologique.
- Le jardinage écologique, une tendance qui force l'innovation!
- Plaidoyer pour un jardin autonome.
- L'Agriculture urbaine: de la théorie à la pratique.
- Les semis intérieurs.
- Réalisation d'un environnement par l'ensemencement: avoir son champ fleuri!
- Verdissement de la rue Eddy:

un projet communautaire.

Ateliers

- La gestion durable des eaux de pluie
- À la découverte des terroirs du thé
- Comment produire vos propres légumineuses
- Démarrer son jardin communautaire: mode d'emploi
- Massothérapie et bien-être: la santé par les plantes
- Plantes grimpantes: une solution rafraîchissante

Ateliers pour enfants

- Le temps des sucres, plaisirs et découvertes!
- Recycler, réutiliser et réduire à la manière de Clément et Julien
- De la science à l'art: s'Amuser avec les semences
- Le travail d'équipe à la manière de Clément et Julien

L'entrée et le stationnement sont gratuits.

Source: www.bioequitable.net



Le toit jardin de Lauberivière
le plus grand centre d'accueil
des démunis à Québec

Les Urbainculteurs

Statut : Organisme à but non lucratif

Mission globale : Promotion active du jardinage et de l'agriculture urbaine

Orientations : - Préférence pour les plantes comestibles, sans discrimination pour les autres. - Approche écologique

Impact : Plus que de légumes... Une action concrète en développement durable (bénéfiques dans les 3 sphères du DD).

Camp de base : Québec, actifs au Québec.

Terrains d'action : Centres villes, banlieues et même campagnes, des plates bandes aux toitures.

Avant tout : Une passion à transmettre et une motivation : recréer le lien entre les gens et leur nourriture

Les (faux) obstacles à éliminer pour faire du jardinage

« **Les légumes urbains sont pollués** »

>> Que dire de ceux qui poussent à la campagne à côté d'une autoroute, dopés aux engrais et arrosés aux pesticides ?

« **On manque de terrain** »

>> C'est oublier les terrains sous utilisés (cours, terrains gazonnés, plates-bandes), les espaces hors sol (toits, terrasses, balcons et même terrains contaminés), les surfaces verticales (murs, clôtures, rambardes).

« **Le gazon, c'est plus simple à entretenir** »

>> Il faut le tondre (main d'œuvre, pollution de la machinerie, gestion des résidus),

l'engraisser, parfois le traiter... et en bout de ligne : rien à manger !

« **Les citoyens n'ont pas le temps de jardiner** »

>> Pourtant les québécois passent en moyenne 33 heures par semaine devant leur télévision...

« **Et le vandalisme ?** »

>> Et si le jardinage aidait à combler le vide occupationnel qui en est une des causes ?

Source: *Les urbainculteurs*
<http://www.fihq.qc.ca/media/Cultiverdesjardinpourcultiverdescommunautes-MarieEisenmann.pdf>

Ils seront présents à la fête de semences!

Alliance Alimentaire Papineau

Situé à Saint-André-Avellin, notre organisme dessert la population de la MRC de Papineau en offrant une brochette de projets améliorant la sécurité alimentaire des familles et des jeunes.

On y retrouve le volet *Ateliers qui portent fruit* (formations de 3h en nutrition, savoir-faire culinaire et jardinage écologique) qui est offert à toute la population. Nous donnons, en parallèle, des formations sur

mesure dans les CPE, les écoles secondaires et des organismes communautaires.

Nous avons un total de 10 cuisines partage: Fassett, Notre-Dame de la Paix, St-Émile de Suffolk, Chénéville, Duhamel, Montpellier, Thurso, 2 autres à St-André Avellin et une en démarrage à Ripon.

Cinq jardins partage desservent le territoire : Saint-André-Avellin, St-Émile-de-Suffolk, Montpellier, Fassett,

Chénéville (ce dernier jardin est réalisé en collaboration avec l'École Adrien-Guillaume) et enfin, bientôt à Thurso.

Nous avons aussi un groupe d'achat de denrées trois fois par année et un groupe d'achat de semences.

Source:
www.alliancealimentairepapineau.com





Les jardins verticaux

Les jardins verticaux ont la cote car ils permettent, entre autres, de maximiser votre espace. Placée à la verticale, une palette de manutention peut devenir le contenant idéal pour faire pousser vos herbes de cuisine sur votre balcon.

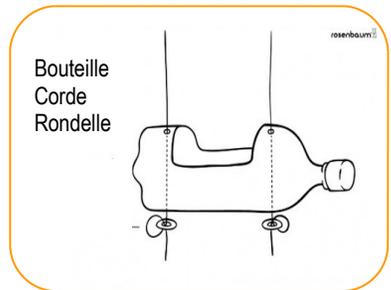
Source: <http://www.canalvie.com/blogue-d-inspiration/faconner-des-meubles-avec-des-palettes-de-manutention-2671/>

Planter en bouteilles de plastique

Voici des images d'une maison à Brazil.

L'idée de recycler bouteilles et de les utiliser comme pot à fleur est très pratique. En plus on en profite de l'espace vertical pour planter les herbes et les plantes à feuille.

Source: <http://labioguia.com/labioguia/>



« Bombes rêveuses »

La Campagne de Financement de la Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO), commence pour une 2^e année consécutive et de façon explosive avec la mise en marché de ses « **Bombes Rêveuses** ».

Une « **Bombe Rêveuse** » est un paquet de semences courageuses prêts à être mis en terre et qui verdira l'environnement tout en

devenant un commencement de « la fin de la faim » par la production de légumes, de fruits et d'herbes comestibles. L'objectif des « **Bombes rêveuses** » est de promouvoir l'abondance et l'accessibilité aux ressources alimentaires.

Si vous désirez vous en procurer des bombes rêveuses, elles sont disponibles au coût de 10\$ chacune, c'est le moment de faire le saut,

n'hésitez pas à nous contacter !.

819.771.8391 p. 244.

Si elle pousse comme il est permis de rêver, cette bombe de vie donnera naissance à un produit comestible et notre ville sera un jardin bien garni...

Nous serons présents:

- Fête des semences, le 18 mars
- Place du Centre, le 28 mars



Les gouttières!

Les gouttières peuvent s'avérer très utiles pour récupérer l'eau de pluie et ainsi nous faire économiser pas mal d'argent sur notre facture... Encore fallait-il trouver un moyen facile et esthétique d'y parvenir...

Et bien peut être que la solution se trouve dans ces gouttières arrosoir.

<http://www.valeaston.com/2010/08/rainbarrel-nope-watering-can.html>

Ne jetez pas vos vieilles gouttières en zinc. Recyclez-les pour décorer votre jardin, embellir un mur, faire un mini jardin où planter vos herbes aromatiques..

http://www.nafeusemagazine.com/Recyclez-vos-gouttieres-en-zinc-_a452.html



Planification du journal

Thème principal	Date de parution	Réception de vos articles
Les cuisines	Octobre	15 septembre
Les jardins	Mars	15 février
Autres alternatives alimentaires	Juin	15 mai
Les magasins-partage	Août	15 juillet

26 mars 2012 — 15^e édition

Journée nationale des cuisines collectives

On cuisine,
on fête,
on lutte
ENSEMBLE

Manger, un droit!

Le thème de la Journée nationale des cuisines collectives 2012 met l'accent sur le rôle essentiel des personnes qui participent aux cuisines collectives dans la lutte pour faire respecter le droit à l'alimentation, c'est à dire le « pouvoir citoyen » de développer des connaissances, d'avoir accès à des aliments de qualité, sains, nutritifs, diversifiés et de pouvoir les acheter à prix abordable, dans le respect de l'environnement. Toutes celles, tous ceux qui sont impliqués dans les cuisines collectives participent à développer ce pouvoir citoyen par leurs actions individuelles et collectives.

Tous les gestes sont significatifs

dès qu'ils permettent d'augmenter notre pouvoir sur nos vies, en particulier dans le domaine de l'alimentation qui est, à l'instar de l'eau, le fondement de la vie pour toutes et tous.

- Le fait d'apprendre à apprêter des mets nutritifs et à cuisiner avec d'autres personnes de bons petits plats savoureux: cela contribue à affirmer le droit à l'alimentation.
- Le plaisir de partager les plats cuisinés collectivement et de célébrer ensemble les résultats obtenus grâce à nos nouveaux talents: cela contribue à affirmer le droit à l'alimentation.
- Notre implication dans les activités du mouvement des

cuisines collectives au niveau local, régional et national, tout comme nos actions et revendications en solidarité avec nos partenaires: cela contribue à affirmer le droit à l'alimentation.

Quand on cuisine, quand on fête, quand on lutte ENSEMBLE, c'est ainsi qu'on construit une force collective pour faire reconnaître que: manger, c'est un droit! C'est comme cela que le mouvement des cuisines collectives tisse sa toile, renforce son réseau d'action solidaire, toujours plus fort et plus uni, en tant qu'acteur majeur du développement de l'autonomie alimentaire au sein de la société québécoise.

Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Babillard... à suivre en page 9

Journée de réflexion!

L'Alliance Alimentaire Papineau tiendra une journée de réflexion sur l'implication communautaire et les moyens d'assurer la pérennité de l'organisme. Elle aura lieu le **29 mars 2012**.

Informations: 819.983.1714

Cliniques d'impôts

Haute-Gatineau: Association de solidarité et d'entraide communautaire de la Haute-Gatineau (ASEC) à Maniwaki (819.449.6779).

Petite-nation: La Maison de la famille Petite-Nation (819.983.4384).

Du 7 mars au 28 avril 2011.

Secteur Gatineau: Centre d'action bénévole de Gatineau (819.568.0747).

Secteur Hull: Centre d'action bénévole de Hull (819.778.2900 p.22). Du 8 mars au 12 avril.

Secteur Aylmer: Centre ACCÈS (819.684.2242).

Mars 2012 : Mois de la nutrition^{MD}:

Briser les mythes et obtenez des conseils judicieux par les professionnels de la nutrition humaine et de l'alimentation !

Mars est le Mois de la nutrition partout au Canada ! Cette année, la campagne « *Toute la vérité sur ce que vous mangez* » brise les mythes et les fausses croyances qui circulent dans la population. Vous croyez que manger avant de se coucher fait engraisser? Que manger santé coûte cher? Que le fromage constipe? Voilà quelques mythes que les nutritionnistes/diététistes tenteront de briser.

De nombreuses activités en lien avec cette thématique auront lieu au courant du mois de mars. Surveillez vos journaux locaux ou demandez aux organisations communautaires de votre milieu pour avoir plus de détails.

Le point culminant de ce Mois sera la « *Journée des diététistes* » qui se tiendra mercredi le **21 mars**. Lors de cette Journée, des diététiste/nutritionnistes seront disponibles pour répondre, par téléphone, aux questions de la population sur la nutrition humaine. Vous pouvez

poser vos questions au 1.866.233.3310 le **21 mars** de 9h à 16h30.

Pour en savoir plus long sur la campagne « *Toute la vérité sur ce que vous mangez* » et pour trouver une foule de mythes et de vérités sur l'alimentation, rendez-vous au www.nutrition2012.ca.

Source : Véronique Ouellet St-Denis
Nutritionniste
Équipe de promotion
des saines habitudes de vie
CSSS de Papineau

Potage vert au romarin

Saviez-vous que les épinards contiennent peu de fer absorbable? Cependant, ils sont remplis d'antioxydants pour prévenir le cancer, comme le sont la plupart des légumes contenus dans ce délicieux potage énergisant. Donne de 4 à 6 portions.

Ingrédients :

- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 tasse chacun : oignon, poireau, céleri et

carottes en dés

- 1 ½ c. à thé de romarin séché haché
- 3 c. à table de farine
- 6 tasses de lait chaud
- 2 tasses de brocoli, coupé
- 3 tasses de jeunes épinards, lavés et légèrement tassés
- 1 tasse de fromage style tex-mex râpé
- Poivre au goût

Dans une casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter l'oignon, le poireau, le céleri, les carottes et le romarin, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Saupoudrer la farine et faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter doucement le lait et bien mélanger. Ajouter le brocoli. Laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes. Ne pas laisser bouillir. Ajouter les épinards, mélanger jusqu'à ce qu'ils ramollissent et servir. Saupoudrer chaque bol de fromage.

Bon appétit!

Adapté des feuillets promotionnels du mois de la nutrition



Semaine de sensibilisation à la faim

Du 7 au 11 mai 2012 nous célébrerons la Semaine de sensibilisation à la faim. Les banques alimentaires d'un bout à l'autre du pays organisent des événements qui mettent en lumière le travail qu'elles accomplissent ainsi que la situation des ceux qui ont faim.

Cette année, les Canadiens sont encouragés à opérer des changements, petits ou grands, qui peuvent avoir une incidence sur le problème de la faim dans notre pays.

<http://foodbankscanada.ca/Home?aspxerrorpath=/www.hungerawarenessweek.ca>



Les jardins en Outaouais

Secteur d'Aylmer

Jardin collectif North
180, rue North

Jardin collectif Deschênes
59, chemin Vanier

Jardin collectif Eardley
70, chemin Eardley

Jardin adapté pour personnes à mobilité réduite
67, rue principale

Contact 4 jardins: Élyse Dubuc,
Centre alimentaire d'Aylmer 819.684.0163

Secteur de Masson-Angers

Jardin communautaire du Ruisseau
175, rue des Samares

Contact : Karine Desaulniers,
Ville de Gatineau 819.986.5066

Secteur de Buckingham

**Jardin communautaire
Le Boulev'Art de la Vallée**
132, rue Maclaren Est

Contact : Karine Desaulniers,
Ville de Gatineau 819.986.5066

Secteur de Gatineau

**Jardin communautaire
de la Société d'horticulture
et d'écologie de l'Outaouais**
231, rue Magnus Est

Contact : Société d'horticulture
et d'écologie de l'Outaouais 819.772.8491

Jardin des Petites Sœurs
1, rue Rodolphe

Contact : Lucie Touchette,
Centre d'animation familiale 819.561.5196

**Jardin communautaire de l'Amicale
des handicapés physiques
de l'Outaouais**
Parc Sanscartier

Contact : Pauline Racine,
Paroisse Sainte-Trinité 819.420.3056

Jardin communautaire Val-D'Oise
Parc Val-D'Oise

Contact: Louis D'Amour, Ville de
Gatineau 819.420.3056 p. 2562

Secteur de Hull

**Jardin communautaire
Marie-Le Franc**
41 rue Marie-Le Franc

Contact : Sylvain Rousset,
Association des résidents de l'Île de Hull
819.775.2770

**Jardin communautaire
écologique Reboul**
Campus Louis-Reboul

Contact: Aimée Lavoie, Association des
résidents de l'Île de Hull 819.770.3263

**CORPOJARDIN, jardin
communautaire, écologique
et intergénérationnel**
331, boulevard de la Cité-des-Jeunes

Contact : Denise Beaudoin, Corpogardin
819.776.2047

Jardin communautaire Entre 2 fleurs
124, rue Sainte-Marie

Contact : Francine St-Jean 819.770.2233

**Jardin au cœur du quartier
Jean-Dallaire**
33 rue Hanson

Contact : Nadine Guèvremont,
Maison de l'amitié de Hull 819.772.6622

MRC Collines-de-l'Outaouais

Jardin Brookfield
Notre-Dame-de-la-Salette

Contact: Julie Tittley, Le Grenier des
Collines 819.457.1010

MRC Vallée-de-la-Gatineau

Jardin du bord de la rivière
Maniwaki

Contact: Josée Carlle 819.449.2531

MRC Papineau

Jardin de Montpellier
Montpellier

Jardin Vert
St-Émile-de-Suffolk

L'Adrien-Jardin communautaire
Cheneville

Les jardins de la Diversité
St-André-Avellin

Le jardin d'Éden
Fassett

Contact 5 jardins: Mélanie Larose,
Alliance Alimentaire Papineau
819.983.1714

MRC Pontiac

Jardin collectif rue Elsie
Campbell's Bay

Contact: Benoît Duval, Bouffe Pontiac
819.648.2550



Récolte d'une courge
au Jardin Collectif
de la rue North

Si votre Jardin
ne se retrouve pas dans cette liste,
S.V.P. contactez-nous!
TCFDSO 819.771.8391 p. 244

Babillard... continuation

Formations

Au-delà de la patate

Atelier qui porte fruit, offert par l'Alliance Alimentaire Papineau (819.983.1714). Il aura lieu le **6 mars** à partir de 13h00. Les frais d'inscription sont une contribution volontaire.

Méthode budgétaire complète en deux soirs

Formation offerte par l'ACEF Outaouais (819.770.4911). Elle aura lieu le **7 et le 14 mars** à 18h30.

De bonnes pratiques pour l'attraction et rétention du personnel

Formation offerte par Centraide Outaouais (819.771.7151). Elle aura lieu le **15 mars** de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35\$/personne pour les membres et de 50\$/personne pour les non-membres. La date limite d'inscription est le 9 mars.

La critique et le feedback en intervention

Formation offerte par la CDC Rond-Point (819.281.2060). Elle aura lieu le **21 mars** de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 35\$/personne pour les membres et de 50\$/personne pour les non-membres. La date limite d'inscription est le 6 mars.

L'assiette équilibrée

Atelier qui porte fruit, offert par l'Alliance Alimentaire Papineau (819.983.1714). Il aura lieu le **10 avril** à 13h00. Les frais d'inscription sont une contribution volontaire.

Céréales, plus que ceux du petit déjeuner

Formation offerte par la TCFDSO (819.771.8391). Elle aura lieu le **17 avril** de 10h00 à 12h00. C'est gratuite! La date limite d'inscription est le 3 avril.

Bureau des conférenciers: offrir un témoignage percutant!

Formation offerte par Centraide Outaouais (819.771.7151) adressée à ses membres. Elle aura lieu le **25 avril** de 9h00 à 12h00. C'est gratuite! La date limite d'inscription est le 20 avril.

Le rôle de la communication dans le leadership

Formation offerte par AGIR (819.770.0351). Elle aura lieu le **28 avril**. Les frais d'inscription sont de 20\$/personne (déjeuner et dîner inclus). La date limite d'inscription est le 30 mars.

Cadre d'intervention en sécurité alimentaire en Outaouais

Formation offerte par la TCFDSO (819.771.8391 p.244). Elle aura lieu le **8 mai** de 10h00 à 12h00. C'est gratuite! La date limite d'inscriptions est le 24 avril.

Invitations

Journée de la Femme

Solidarité Gatineau Ouest :

Déjeuner de la femme. Le 2 mars à 8h30.

Information : 819.246.2029.

Centre Actu-Elle :

Souper et conférence de Françoise Boivin. Le 8 mars à 17h30. Information : 819.986.9713.

Centre Diocésain:

Activité rapprochement. Le 8 mars à 12h30.

Information : 819.771.8391 p.245.

Association des Femmes Immigrantes de l'Outaouais :

Soirée rapprochement et réseautage (animation, danse, etc.).

Le 9 mars à 17h00. Inscriptions : 819.776.6764.

Déjeuner bénéfique au profit de l'Alliance Alimentaire Papineau.

Le **28 mars** 2012 de 6h00 à 11h00 au Coq d'Or de Plaisance aura lieu le « *déjeuner bénéfique annuel de la Sûreté du Québec* » et l'Alliance Alimentaire Papineau été choisie pour être l'un des deux organismes bénéficiaires de cet événement.

Informations: 819.983.1714

Cuisines Collectives en démarrage

Alliance Alimentaire Papineau

à St-Émile-de-Suffolk et à Ripon, Informations: 819.983.1714.

Grenier des Collines

à Val-des-Monts. Informations: 819.457.1010

Soupe Populaire d'Hull

à Gatineau, 751 rue St-Joseph. Informations: 819.770.3789.

Centre d'aide source de vie

à Gatineau, 20 rue Hanson. Informations: 819.595.2820

Centre Alimentaire Aylmer

à Gatineau, 70 rue Eardley. Informations: 819.684.0163.

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Outaouais
Québec



Table de Concertation sur la Faim et
le Développement Social de l'Outaouais

180 Boul. Mont-Bleu
Gatineau, Qc.
J8Z 3J5

Téléphone: 819.771.8391
Télécopieur: 819.778.8969
Courriel: tcfds@yahoo.ca
Site Web: www.tcfds.org

Ail

Originaire du Moyen-Orient, l'ail s'est répandu en Asie et a été adopté avec enthousiasme comme aliment par les pays autour de la Méditerranée. Chez les peuples nordiques, par contre, on s'en est plutôt servi comme plante médicinale. Pendant longtemps, les nobles ont refusé d'en manger parce que, disaient-ils, son odeur faisait trop « paysan », tout comme celle de l'oignon.



Conservation

Selon les variétés, l'ail frais se conserve de trois à neuf mois. Le garder au sec à température ambiante, car le froid et l'humidité ont pour effet de déclencher le processus de germination.

Pour « adoucir » l'haleine

Le brossage des dents n'a aucun effet sur l'haleine d'ail, parce que l'odeur caractéristique provient des gaz libérés dans le tube digestif pendant toute la digestion. Ces gaz prennent au

moins trois heures avant d'être éliminés. La seule façon de réduire un peu l'haleine après le repas est de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café.

Atouts santé

- L'ail pourrait empêcher certaines cellules cancéreuses de se multiplier, plus particulièrement celles responsables du cancer colorectal et du cancer de l'estomac. Pour retirer des bénéfices de ce type, on recommande de consommer environ deux gousses d'ail par jour.
- Selon l'American Heart Association (AHA), il se peut que l'ail aide à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Source: http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail_nu_sommaire

Idées-recettes express

L'ail se mange à toutes les sauces, littéralement: cru ou cuit, tranché, haché ou écrasé, dans les salades, les soupes, les plats mijotés...

Savoureuse purée

Pour de la purée de pommes de terre agréablement aromatisée, on met plusieurs gousses d'ail dans l'eau de cuisson des pommes de terre et on pile le tout ensemble quand c'est cuit. Le fait que l'ail ait bouilli adoucit sa saveur.

Une soupe classique

À essayer aussi, la soupe à l'ail. La recette originale demande 1 ½ litre d'eau - mais on peut préférer la faire avec du bouillon de poulet -, 12 gousses d'ail écrasées, du persil (frais ou séché) et 2 œufs. Faire revenir doucement l'ail écrasé dans de l'huile d'olive. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 15 minutes puis retirer du feu. Batre les œufs à la fourchette et les verser lentement dans le bouillon en brassant celui-ci vigoureusement (les œufs se défont en filaments). Ajouter du persil, du sel et du poivre.

Bon appétit!