



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

Dans ce numéro :

La cuisine avec des fleurs.	2
Une glacière écologique	3
Petite expérience scientifique	3
Le potager géant, c'est l'avenir	4
Les bénéfiques du vélo	5
Centre Alimentaire Aylmer	6
Babillard	6
Quartier Daniel-Johnson	7
Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine	7
Les jardins en Outaouais	8
Les pneus	9
Formations	9
Courges	10

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

L'été

L'été est synonyme des vacances, de recharge d'énergie et d'un besoin de reprendre son souffle.

Il est aussi synonyme des fleurs et des fruits aux jardins, du produit de nos « Bombes Rêveuses » qui nous font rêver à des villes vertes ou l'on produit des aliments. L'article du « Potager géant » en page 4 nous démontre que tout est possible... pourquoi ne le ferait-on pas dans nos villes?

C'est le temps de se préparer pour souligner les activités d'entraide alimentaire ainsi que les individus qui accompagnent les processus dans l'édition 2012 du prix « Manger Mieux ». Soumettez des candidatures!

Le journal est aussi une boîte à outils: avec sa « Glacière écologique », nous retrouvons une façon de maintenir au frais nos friandises lorsqu'on travaille au jardin; avec « Les pneus », plein de créativité, on recycle et on embellit notre environnement; les « Formations » sont toujours un source d'information pour se ressourcer; « les jardins », c'est notre bottin pour les trouver et ainsi pourvoir y référer du monde; et enfin, « le vélo » nous rappelle les raisons pour demeurer actifs.

Bonne lecture!

Sandra Duque
Coordonnatrice, TCFDSO

Prix « Manger Mieux » 2012.

La Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO) invite à proposer des candidatures pour l'obtention des prix et mentions « **Manger Mieux 2012** ». Les prix « Manger Mieux » soulignent de façon particulière l'apport concret d'individus et des groupes de l'Outaouais à la mise en place et à la poursuite d'activités d'entraide alimentaire.

Il y a deux catégories :

- Prix Manger Mieux « **Émergence** », décerné pour une activité d'entraide alimentaire en place depuis moins de deux ans.
- Prix Manger Mieux « **Persévérance** », décerné à une activité d'entraide alimentaire offerte depuis plus de deux ans.

Toute personne de l'Outaouais peut proposer l'activité d'entraide alimentaire d'un groupe, en son nom ou au nom d'un groupe, organisme ou institution de l'Outaouais. Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire d'être membre de la TCFDSO pour proposer un candidat ou se proposer.

Des mentions « **Manger Mieux** » seront remises par des groupes à des partenaires ou bénévoles qui facilitent leurs activités d'entraide alimentaire. Toute personne représentante d'un groupe de l'Outaouais qui offre une ou

des activités d'entraide alimentaire peut proposer une Mention.

La date limite pour les mises en candidature est le **vendredi 7 septembre 2012, à 16 h**. On peut obtenir des renseignements supplémentaires sur le site Internet de la TCFDSO, www.tcfdsso.org, ou en communiquant avec Sandra Duque, coordonnatrice au 819 771.8391 p.244, ou encore en écrivant à l'adresse suivante: tcfdsso@yahoo.ca.

Les prix seront remis à l'occasion de la 7e édition « Manger Mieux » sous le thème « Montrez-nous comment manger mieux » qui aura lieu sous forme de repas partagé le mercredi 3 octobre à 10h30, au Relais du plein air à Gatineau. Ce sera une occasion pour les personnes présentes de mieux connaître l'éclosion des actions et des projets concrets mis en place par les différents candidats et de célébrer ensemble la diversité des moyens utilisés en Outaouais pour faire progresser la sécurité alimentaire.

L'augmentation de la sécurité alimentaire nécessite l'implication et le dévouement continu d'une multitude de personnes. Exprimez-vous, proposez des activités et reconnaissez ces apports précieux à l'avancement de la sécurité alimentaire en Outaouais.

www.tcfdsso.org

La cuisine avec des fleurs!

culture mexicaine certains desserts sont composées de fleurs.

Comment cuisiner les fleurs

Lorsque le temps de la cueillette arrive, il faut être prudent car il faut différencier les fleurs comestibles des fleurs toxiques.

Les fleurs des fleuristes, par exemple, ne sont pas indiquées pour manger car on utilise des produits de conservations pour les maintenir fraîches.

Ce ne sont pas toutes les fleurs ou toutes les parties de la fleur que sont comestibles. Il est important d'indiquer qu'il faut consommer uniquement des fleurs de la culture biologique.

Quelques éléments à considérer:

- Procurez des fleurs qui accentuent la saveur de la nourriture et non que la cachent.
- Si vous doutez, consultez une spécialiste.
- Cueillez les fleurs pendant le jour et en temps sec; cueillez seulement les fleurs nécessaires.
- Lavez les fleurs à l'eau fraîche avec précaution et éliminez l'étamine, le carpelle et la base blanche des pétales pour éviter le goût amer.
- Après les avoir lavées, il faut les accrocher pour les égoutter, les sécher avec délicatesse à l'aide d'une serviette et en les prenant par la tige.
- Quelques fleurs peuvent être séchées

pour les utiliser hors saisons comme la lavande ou les roses.

- Quelques fleurs peuvent se conserver pour une semaine au réfrigérateur.
- Les fleurs les plus connues sont les roses et les fleurs jaunes des courges, mais on peut utiliser aussi les capucines: les chrysanthèmes, les dianthus, le jasmin, les malvas, les pensées, les violas, entre autres.

Courge

Les fleurs des courges ont une saveur délicate et sucrée. Les mexicaines les utilisent pour les tamales, les tartes et les soupes; les italiens les préfèrent dans la farce des raviolis et des croquettes. Il ne faut pas utiliser toutes les fleurs d'une plante car il n'y aura pas des fruits.

Calendule

Les fleurs de calendule ont une saveur amère, cependant elles s'utilisent avec des feuilles pour faire des infusions. Cette plante est reconnue pour ses caractéristiques médicinales.

Les fleurs jaunes, brunes ou bicolores sont utilisées dans les salades, les desserts, les soupes et les boissons.

Rose

Les fleurs de roses sont utilisées dans les desserts, les salades de fruits et dans les sauces des fruits de mer.

Géranium

Les fleurs de géraniums sont utilisées dans les gâteaux. On doit toujours utiliser

des fleurs fraîches, car elles perdent leur arôme rapidement.

Œillet

Les fleurs d'œillets sont utilisées dans les salades de fruits et mélangés avec de la crème.

Primavera

On mange les pétales dans les salades vertes; elles sont aussi utilisées comme décoration.

Pensée et violette

Leurs pétales peuvent se consommer fraîches, séchés ou confites. Elles sont utilisées dans les salades, et sont irrésistibles avec des fromages. Les violettes mauves n'ont pas d'arôme.

Tulipe

Les bulbes et les fleurs sont comestibles. Les pétales crus sont utilisées en salades ou farcies avec du thon, pommes de terre et ciboulette.

Capucine

Ses pétales ont une saveur un peu poivrée. Les feuilles et les bourgeons sont aussi utilisés. Elles sont utilisés dans les salades.

Hémérocalle

Leurs fleurs sont utilisées au complet dans sautés, sauces ou soupes.

Chrysanthème

Leurs pétales sont utilisées dans les salades avec des oranges.

<http://ecocosas.com/cocina-y-alimentos/cocinar-con-flores/>



Les fleurs comestibles ne sont pas seulement utilisées comme élément décoratif, mais elles sont choisies pour que leur saveur soit compatible avec le plat à servir pour qu'elles puissent être mangées. Leur utilisation dans la nourriture remonte à plusieurs siècles dans la cuisine andalouse, entre autres.

Dans la cuisine des anciens civilisations romaines, grecques et hindoues, en plus de la saveur et de l'arôme agréable, les fleurs mettent l'accent sur l'attrait des divers plats, vins et boissons. Les fleurs apportent des touches de fraîcheur et des saveurs surprenantes en stimulant plusieurs sens à la fois.

Dans les pays de l'Orient, on utilise depuis longtemps les fleurs de rose, d'orange et de citronnier dans les plats et les confitures. Dans les pays de la Méditerranée on utilise les fleurs de courge comme plat d'accompagnement. Dans la

Une glacière écologique!

Elle fonctionne sans énergie, idéale pour les légumes.
Elle maintient les boissons fraîches. Idéale pour les jardins collectifs et communautaires!

Une pot en terre cuite à l'intérieur d'un autre. Une couche de sable les sépare.

On mouille le sable jusqu'à ce qu'il soit bien trempé.

On recouvre le tout avec une guenille trempée. Si le pot est placé sur le sol, il fonctionne



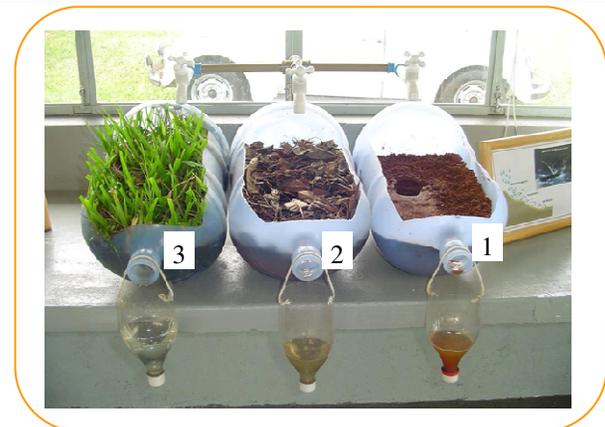
Petite expérience scientifique

Idéal pour faire avec des enfants et aussi avec les adultes!

Placer de la terre dans trois contenants: 1. de la terre seulement, 2. on rajoute des feuilles ou du paillis, 3. on rajoute une couverture naturelle (gazon). On verse de l'eau sur les 3 contenants. Lorsque l'eau passe à travers, on peut constater que l'eau qui ressort a des caractéristiques différents: 1. sale, 2. plus claire, 3. propre.

Cette expérience nous aide à constater comment la verdure permet le maintien d'un environnement plus propre, qui se régénère et qui se nettoie.

Source: www.eco-cosas



Le potager géant, c'est l'avenir



Pour lutter contre sa lente descente aux enfers, une ville d'Angleterre a inventé le jardin collectif. Un triomphe à méditer...

Une poignée de haricots verts devant le commissariat, deux salades ramassées dans des plates-bandes du collège, quelques pommes de terre le long du parking, les oeufs proposés par le voisin et une tarte avec les pommes cueillies sur le trottoir d'en face. Le repas est prêt ! Surréaliste ? Pas tout à fait. Une ancienne ville industrielle du nord de l'Angleterre a transformé en trois ans cette folle utopie en réalité, au point d'être presque autosuffisante en alimentation aujourd'hui !

L'expérience de ces "incroyables edibles" ou "incroyables comestibles", soutenue par le prince Charles, se répand rapidement dans tout le Yorkshire et fait déjà des émules aux quatre coins du monde... Les experts du monde entier, du Chili comme de l'Australie, se

bousculent chaque semaine dans la petite ville pour essayer de comprendre et d'en prendre de la graine.

On cultive pour la collectivité

L'histoire commence en 2008, à Todmorden, petite ville de 14 000 habitants dans le nord de l'Angleterre. Ancienne ville industrielle, en pleine crise économique avec son lot de chômage, de précarité et d'incivilités, Todmorden se vide inexorablement de ses habitants. Trois mères de famille décident de ne plus se poser en victimes du système, mais plutôt d'agir et de contre-attaquer. En commençant par regagner la première des libertés : celle de se nourrir.

Ainsi sont nés les "incroyables comestibles", ces fruits et légumes cultivés localement par l'ensemble des habitants - ici, chaque citoyen entretient bénévolement un carré de terre pour la collectivité. Cultiver en ville, mais où donc ? Partout où ces simples bandes de terre, en passant par des bacs posés sur les trottoirs, les parkings, les cours des écoles et de l'hôpital, jusqu'à la caserne des pompiers, les moindres recoins disponibles se recouvrent soudain de plantations et débordent de généreux produits frais et disponibles. Avec partout la même pancarte : "Food to share" ("nourriture à partager, servez-vous, c'est gratuit").

Un an après, la ville s'est véritablement transformée en verger et potager géant à

la disposition de tous. Aujourd'hui, plus de 70 sites de plantation urbains fournissent pommes, fraises, petits pois, cerises, aromates, fenouil, carottes et oignons... Les habitants se servent et participent à leur tour en mettant la main à la bêche, en plantant, en arrosant et en créant de nouvelles cultures. Le pari pour l'autonomie complète est presque gagné puisque, fin 2011, la ville couvrait déjà plus de 80 % de ses besoins en alimentation. Car on trouve aussi des animaux, comme des poules, élevées par les habitants et dans certaines écoles. On a intégré les enfants au cœur du dispositif - chaque école a sa plantation, les organisateurs ont souhaité les transformer en apprentis jardiniers et les font ainsi participer à l'approvisionnement des cantines.

Une expérience qui a recréé du lien social

Si les experts se bousculent dans cette petite ville, c'est qu'au-delà d'assurer la sécurité alimentaire, le mouvement génère des conséquences vertueuses insoupçonnées. Alors qu'avec la gratuité des fruits et des légumes, on aurait pu craindre des pillages, saccages ou autres abus, c'est tout le contraire qui s'est produit : le tissu social s'est reformé, les relations humaines se sont améliorées et la criminalité diminue d'année en année !

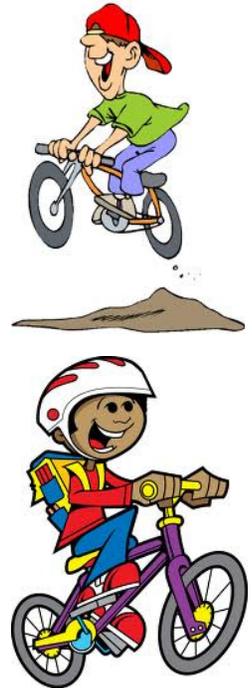
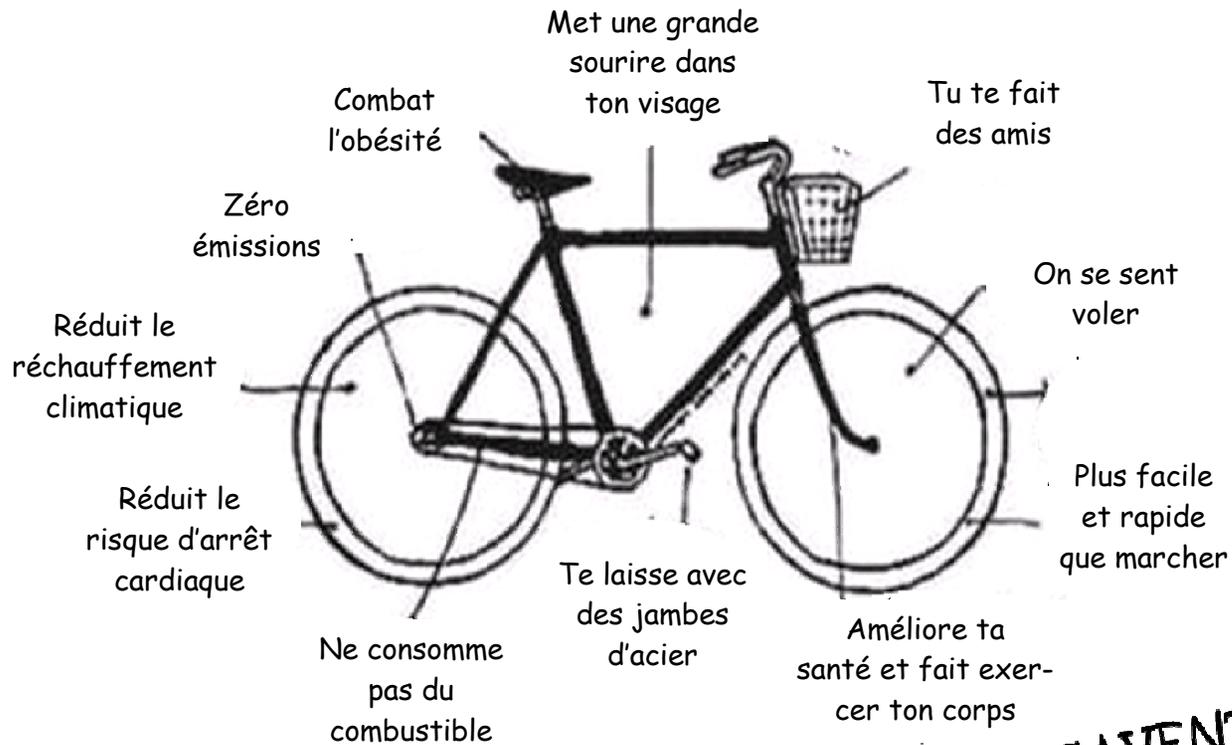
En se réappropriant la nourriture, les gens retrouvent un sens et un lien à la communauté, se reconnectent à la nature et découvrent un nouvel art de vivre. De la méfiance et du cloisonnement on est passé à l'ouverture et au partage. L'autonomie alimentaire entraîne aussi des changements dans l'économie locale (moins de chômage notamment), l'apprentissage des enfants et la gestion de l'énergie (moins de dépenses pour amener les denrées dans la ville). Éducation, économie et collectivité sont considérées comme les trois piliers interdépendants du programme. C'est en activant ces trois paramètres que l'autonomie est retrouvée. Autrefois désertée, Todmorden accueille aujourd'hui des familles qui reviennent s'installer. À quand la France ? Quelques initiatives commencent à fleurir en Alsace, en Auvergne ou encore dans les Vosges... À suivre. ?

Le Point.fr - Publié le 17/06/2012 à 09:46 - http://www.lepoint.fr/art-de-vivre/le-potager-geant-c-est-l-avenir-17-06-2012-1474291_4.php



geant-c-est-l-avenir-17-06-2012-1474291_4.php

Les bénéfices du vélo!



PARTAGEZ-LE

PLUSIEURS NE LE SAVENT PAS.

Centre Alimentaire Aylmer

L'organisme vise la sécurité et l'autonomie alimentaire des personnes de plusieurs façons.

En tant que centre de dépannage alimentaire, il offre des sacs de provisions en fin de mois et possède une cafétéria communautaire qui offre des dîners du lundi au vendredi.

Afin de supporter l'autonomie alimentaire des personnes, le CAA offre 4 groupes de cuisines collectives. Le projet Bouffe santé vise à remplacer le sac de dépannage de fin de mois par tous les éléments permettant de concocter 7 recettes nutritives. Le CAA s'occupe en plus de 4 jardins collectifs sur son territoire et offre un magasin partage de Noël pendant la période des Fêtes.

Autres services : Prévention de l'itinérance, sorties familiales culturelles,

de sport et de loisir à moindre coût, service de traiteur et location de salle pour réunions.

Donna Lévesque

819.684.0163
centrealimentaire-dir@videotron.ca
70, chemin Eardley, Gatineau
www.centrealimentaireaylmer.com

Le CAA en chiffres (2011-2012)

- 653 ménages se sont présentés au Centre de distribution pour chercher des denrées alimentaires, pour un total de 1568 personnes, dont 572 enfants,
- 6 554 repas, dont 1 572 aux enfants, ont été servis à la cafétéria « *Les bons voisins* ».
- 24 personnes ont participé à onze rencontres de cuisines collectives. 42 recettes ont été préparées et 888 portions ont bénéficié à 32 adultes et 15 enfants.
- 31 familles (87 personnes) ont participé aux jardins collectifs et les jeunes de 35 classes de 5 écoles primaires du secteur Aylmer ont participé au projet « *Semer l'entraide* ».
- 126 ménages ont participé au magasin partage de Noël.
- 40 élèves de l'école Grande-Rivière et l'implication de participants des cuisines collectives ainsi que de plusieurs bénévoles retraités, font de La Bonne Étoile, un projet unique. Ils ont offert 738 repas livrés à domicile.



Calendrier des rencontres régulières de la TCFDSO

12 septembre 2012 - de 9h00 à 16h00

14 novembre 2012
16 janvier 2012
13 mars 2012
15 mai 2012.

Veuillez noter que la rencontre prévue pour le *12 septembre* 2012 est une rencontre de **Planification Stratégique**.

Votre présence est indispensable pour la réussite de cette démarche.

Babillard

Popote roulante La bonne étoile



Cuisine collective

Les résident-e-s du quartier Daniel-Johnson réfléchissent ensemble au droit à l'alimentation!



Le groupe de cuisine collective de la Maison communautaire Daniel-Johnson a organisé dans le cadre de la journée nationale de visibilité des cuisines collectives un déjeuner-causerie sur le droit à l'alimentation sous le thème « **la faim près de chez nous** ».

Une douzaine de résident-e-s du quartier ainsi que les membres de l'équipe ont réfléchi à la faim dans le quartier, dans notre région et dans le monde. Nous avons pris conscience à la fois des différents visages de

l'insécurité alimentaire de notre région, de ses causes et de l'importance de revendiquer collectivement notre droit à l'alimentation et aussi notre droit à un revenu suffisant qui est souvent l'une des causes les plus importantes de la faim.

Cette activité d'éducation populaire a bien plu aux participant-e-s, d'autant plus que le groupe de cuisine collective avait préparé un sympathique petit-déjeuner que nous avons dégusté pendant les discussions.

Un journaliste de La Revue de Gatineau a également couvert notre événement. Vous trouverez l'article, un court vidéo et des photos sur le lien suivant : <http://www.info07.com/Culture/2012-03-28/article-2941520/Le-droit-de-bien-manger-collectivement!/1>

Les participantes étaient très fières! L'intervenante aussi!

Meghan Lewis,
intervenante de quartier,
Maison communautaire Daniel-Johnson.

Les cuisines collectives, c'est plus que de la cuisine !!

Un des grands plaisirs de la vie est de préparer un bon repas et de le partager avec des gens que l'on aime. C'est un plaisir simple mais qui n'est pas toujours disponible pour tout le monde.

Dans ce contexte, les cuisines collectives sont donc un bon endroit pour retrouver cet esprit de convivialité. Longtemps a-t-on vu le mouvement des cuisines collectives servir la cause des plus démunis, et d'ailleurs, en ce moment nous voyons un regain d'intérêt pour ces rencontres qui répondent à des besoins aussi présents que celui du manque d'argent, celui de briser l'isolement et celui de bâtir des liens,

de partager la connaissance et le plaisir de cuisiner en groupe.

En sus, faire la cuisine ensemble permet d'économiser!

Les valeurs des cuisines collectives sont toujours :

Solidarité - Autonomie – Démocratie – Équité - Respect

Le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau continue d'aider les organismes à développer de nouvelles Cuisines collectives et à offrir les formations et le support nécessaires à la continuité de ces activités.

Cette année le RCCG offrira du soutien aux groupes existants ou en démarrage sur le territoire de l'Outaouais. Il suffit d'en devenir membre au coût de 10\$ par cuisine.

Nous attendons vos commentaires et suggestions.

Si vous êtes intéressé à recevoir de l'aide pour démarrer une cuisine collective, un cours sera offert par le RCCG et, il est encore temps de vous y inscrire dès maintenant car le cours sera offert au mois de septembre. C'est un cours de deux jours qui est tout à fait passionnant !

Certaines cuisines font relâche pour le temps estival, profitez bien de la saison chaude pour vous retrouver au jardin ou au marché et faire des provisions, que vous pourrez transformer dès le retour des cuisines en septembre.

Bon été !

Josée Poirier Defoy
Coordonnatrice RCCG
819-771-8391 poste 236
180 boul. Mont Bleu, pièce 28,
au 2ème étage

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, Corpojardin
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

Jardin communautaire de la Pêche
Masham

Jardin communautaire de Perkins
Perkins

Contact: Mélissa Hardy, Alliance
Alimentaire des Collines.
819.328.5800

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
Campbells's Bay

Contact: Benoît Duval, Bouffe Pontiac
819.648.2550



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

Nettoyant à fruits et légumes

Prendre une cuillère à table de bicarbonate de soude, y ajouter une tasse d'eau.

Ensuite, ajouter délicatement le mélange d'une tasse de vinaigre et ½ tasse de jus de citron.

Asperger vos fruits et légumes.

Laisser agir cinq minutes puis rincer.

Les pneus!

Vous vous demandez quoi faire avec des pneus? Voici quelques exemples que pourront être outils et décoratifs!

Ne les laissez pas, amène-les à la maison. Sinon, elles finiront dans la mer!



Babillard - formations

Collecte de fonds pour les organismes à but non lucratif:

Offert par France Terreault, elle aura lieu à la Pointe aux Jeunes le jeudi **6 septembre** 2012 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 91,98\$. Informations et réservation au 450.585.0573 au par courriel france.terreault@levee-de-fonds.com

Recherche de commandites pour les organismes à but non lucratif:

par France Terreault, elle aura lieu à la Pointe aux Jeunes le jeudi **13 septembre** 2012 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 91,98\$. Informations et réservation au 450.585.0573 au par courriel france.terreault@levee-de-fonds.com

Marketing social / pour les organismes à but non lucratif:

par France Terreault, elle aura lieu à la Pointe aux Jeunes le jeudi **20 septembre** 2012 de 9h00 à 16h00. Les frais d'inscription sont de 91,98\$. Informations et réservation au 450.585.0573 au par courriel france.terreault@levee-de-fonds.com

Mobiliser son milieu autrement:

par Claude Champagne dans le programme Ça Marche de Centraide Outaouais, elle aura lieu le mardi **25 septembre** 2012 de 9h00 à 16h00. Informations: 819.771.7751

Les légumineuses: par Sandra Duque à la TCFDSO, il aura lieu le mercredi **17 octobre** 2012 de 10h00 à 12h00. Il est gratuit. Informations et inscriptions au tcfds@yahoo.ca ou 819.771.8391 pst. 244.

Communication menant à un climat de collaboration: par Vivian Wiseman dans le programme Ça Marche de Centraide Outaouais, elle aura lieu le jeudi **25 octobre** 2012 de 9h00 à 16h00. Informations: 819.771.7751

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 p.244
Télécopieur: 819.778.8969
Courriel: tcfds@yahoo.ca
Site Web: www.tcfds.org

Courges

Le terme courge, nommées aussi potirons, désigne plusieurs espèces de plantes de la famille des *cucurbitacées*, originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud.

Elles sont généralement cultivées pour leurs fruits comestibles mais il arrive qu'elles le soient pour leurs graines oléagineuses et pour leurs fleurs. Le terme désigne également leurs fruits, qui ont la propriété de se conserver facilement à maturité et qui sont utilisés en cuisine comme un légume.

À travers le monde, la Chine, l'Inde et l'Ukraine se retrouvent parmi les grands producteurs de courges. Aujourd'hui, le Québec et l'Ontario en sont les deux plus importants producteurs au Canada.

Les courges se consomment de toutes sortes de façons. De la soupe au gratin, en passant par les tartes, mais aussi comme des pâtes: la courge spaghetti dont la chair filamenteuse évoque les spaghettis.

C'est un légume pauvre en calories qui convient à tout régime alimentaire.

Pourquoi mettre la courge au menu?

- On en fait des potages onctueux et réjouissants en un tournemain.
- Très facile à cuisiner, une courge farcie de légumes et gratinée au four constitue un plat spectaculaire.
- Elle fait partie des aliments contenant des substances pouvant potentiellement aider à prévenir les maladies liées au vieillissement.
- Sa couleur orangée révèle une haute teneur en bêta-carotène, un composé que l'organisme peut transformer en vitamine A.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Courge>

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

Fleurs de courges avec mozzarella

Ingrédients:

- 1 ou 2 fleurs de courges: les ouvrir délicatement et les nettoyer à l'eau
- 1 petite cuillère de levure
- Lait
- Farine
- 1 filet d'anchois par fleur
- Fromage mozzarella
- Sel
- Huile

Préparation:

Préparer une pâte avec du lait, de la farine et sel et la levure.

Mettre au milieu de chaque fleur un morceau de fromage mozzarella et un filet d'anchois et fermer la fleur.

Mettre chaque fleur dans la pâte et les envelopper. Les faire frire dans de l'huile très chaude.

Servir tout suite!

Bon appétit!

