



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

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE EN OUTAOUAIS

Le savoir-faire ...

Dans ce numéro :

Une expérience à vivre et à goûter...	2
En toute solidarité, du Mali au Québec	3
Boîte à outils	3
Les épices	4
Des petits plats dans les grands plats	5
La Mie de l'Entraide	5
Les cuisines en Outaouais	6
Babillard	7
Le Poireau	8

On me demande souvent –Qu'est-ce que tu fais?- et je répond gaiement - Je suis la coordonnatrice de la TCFDSO, un organisme qui rassemble 34 organismes qui travaillent pour faire avancer la sécurité alimentaire en Outaouais.

L'expression dans les visages de la plus grand partie des interlocuteurs me fait sourire, car même après 14 ans d'existence de notre organisme on est méconnus et plus que cela, le problème de l'insécurité alimentaire reste tabou dans les conversations des gens.

Leur réponse: ah, ouaou, très intéressant... Changement de sujet.

Comment faire pour que cela ne se produise pas, pour que le gens en parlent et cherchent à s'impliquer. Comment faire pour retourner aux sources (le jardin, la cuisine, la famille)?

Je suis convaincue que nous suivons une bonne piste. La mise en place des projets

d'entraide alimentaire permet aux gens de se remettre en question, d'améliorer leurs façons de faire, de trouver des nouvelles possibilités pour leur situation, de partager leur savoir faire.

Mais qu'est-ce que le savoir-faire, et bien, c'est tout simplement le partage des connaissances du quotidien: « Le citron est plus facile à presser si on le coupe sur le côté, que les tomates plantées proches du basilic ou des fleurs sont plus productives, que une date pour l'événement est meilleure que l'autre à cause de x,y,z, etc... »

On a tous des connaissances du quotidien qui peuvent nous sembler « logiques » mais qui pour d'autres sont de l'information précieuse car personne ne leur avait partagé cela.

Il faut en parler, il faut s'impliquer, il faut s'essayer afin d'avancer ensemble vers la sécurité alimentaire en Outaouais.

Bonne lecture!

Sandra Duque
TCFDSO

Thème principal	Date de parution	Réception de vos articles
Les jardins	Juin	1 ^{er} mai
Les cuisines	Septembre	1 ^{er} août
Les magasins-partage	Fin novembre	1 ^{er} novembre
Autres alternatives alimentaires	Fin mars	1 ^{er} mars

Les cuisines ... des activités d'entraide alimentaire

Les cuisines collectives ou partage sont des groupes qui comptent 4 à 8 personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent, leurs compétences pour préparer des plats sains, appétissants et économiques qu'elles rapportent à la maison.

Les cuisines permettent aussi aux participants et participantes de se faire des ami(E)s, de partager leurs compétences et d'apprendre.

Ce qu'on fait:

- On planifie des menus à l'aide des spéciaux des circulaires.

- On fait l'épicerie.
- On échange des trucs et des recettes.
- On cuisine des repas nutritifs, à petit prix pour chaque famille participante..

Une expérience à vivre et à goûter: Groupes de cuisine collective

Le groupe de cuisine collective permet de cuisiner à moindre coût dans une ambiance chaleureuse.

Trouver l'énergie nécessaire pour cuisiner n'est pas toujours facile, surtout après une journée universitaire bien remplie et lorsque le budget est serré.

Pourtant, une alimentation saine et équilibrée a un impact direct sur le rendement scolaire et sur la qualité de vie dans son ensemble. Alors, pour bien se nourrir sans défoncer son budget, cuisiner en groupe peut être la solution. Le Regroupement des cuisines collectives de l'Université de Sherbrooke invite tous les étudiants et étudiantes éprouvant des difficultés financières et désirant bien se nourrir à se regrouper pour cuisiner à peu de frais.

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) a vu le jour grâce à l'initiative de personnes à faibles revenus (chefs de famille monoparentale, bénéficiaires de l'aide sociale, personnes des classes défavorisées) désireuses de se prendre en main. D'une part, le ministère de la Santé publique contribue au maintien de cet organisme communautaire en lui attribuant certaines sommes d'argent. D'autre part, des activités d'autofinancement sont organisées par le Regroupement pour rentabiliser ses activités. L'objectif premier du RCCQ est d'apprendre aux gens à bien se nourrir à petit budget : nourriture saine et équilibrée, provenant des quatre groupes alimentaires.

Il y a trois ans, Mercédès Maltais, responsable du programme de développement spirituel et

religieux des Services aux étudiants, constatait que beaucoup d'étudiantes, avec un ou deux enfants à charge, arrivaient difficilement à boucler leurs fins de mois. C'est alors qu'elle a demandé au Carrefour des cuisines collectives de Sherbrooke d'avoir accès au local de Moisson Estrie, là où déjà, des rencontres de cuisine avaient lieu. Depuis, l'Université a deux groupes de cuisine (l'un végétarien et l'autre traditionnel) composés de trois à cinq personnes, selon le nombre d'enfants à charge. Les étudiantes et les étudiants sont invités à participer à l'activité pour la durée d'une session et, si l'expérience s'avère intéressante et savoureuse, ils peuvent la renouveler les sessions suivantes. À Sherbrooke, 16 groupes de cuisine se rencontrent sur une base régulière, à raison de deux fois par mois.

Une journée type

Une journée commence vers 8 h 30 pour se terminer au plus tard à 16 h. Un menu, comprenant habituellement une soupe, trois plats de résistance et un dessert santé, est préparé. Le groupe est encadré par une animatrice et chaque personne participe à la préparation des aliments selon la distribution des tâches qui est faite le jour même.

Une fois terminée, la nourriture est divisée et chacun retourne à la maison avec sa part

(soit un potage, environ six plats principaux et un peu plus d'une douzaine de muffins). Avant de se quitter, les membres du groupe planifient la rencontre suivante : choix du prochain menu et partage des achats à faire. Le coût moyen par rencontre pour une personne se situe entre 12 \$ et 15 \$. Notons que le matériel (poêles, casseroles, etc.) et plusieurs ingrédients de base (farine, sucre, sel, épices) sont fournis gratuitement par Moisson Estrie, ce qui contribue à diminuer grandement le coût des recettes. Finalement, une diététicienne est sur place pour répondre aux questions.

Comme le souligne Mercédès Maltais, responsable du projet à l'Université, en plus de bien se nourrir, les gens partagent leurs connaissances et aussi leurs expériences personnelles. <<Ce que je retiens, dit-elle, c'est la camaraderie, les liens qui se créent entre les personnes qui cuisinent, la satisfaction et la détente intellectuelle que procurent cette activité... Briser la solitude : l'être humain n'est pas fait pour être seul.>> Elle considère qu'il est très motivant de cuisiner en groupe.

Source: Élise Bolduc, Vignette
http://www.usherbrooke.ca/liaison_vol29-37/vol30/v30n5/cuisine.html

En toute solidarité, du Mali au Québec



« Nous sommes au cœur des cuisines collectives tout comme les cuisines collectives nous tiennent à cœur. Nous sommes fières de tenir le flambeau des cuisines collectives à la malienne. »

Animatrices, Woïyo Kondeye

« Pour nous la cuisine collective est un maillon essentiel pour l'épanouissement et le bien-être de nos familles. Notre plus grand souhait, c'est de voir les cuisines se démultiplier au Mali. »

Cuisine collective de Daoudabougou (Bamako)



Boîte à outils

Bien manger, pas compliqué. Visitez le site de SOS Cuisine: En s'inscrivant gratuitement comme membre, on peut s'inspirer du menu hebdomadaire, qui tient compte des spéciaux de la semaine, fournit les recettes rapides du menu en fonction du nombre de personnes (ex. : 16), la valeur nutritive et le coût par portion.

On peut aussi faire une recherche de recettes par ingrédient : pratique pour essayer l'intégration de nouveaux légumes, légumineuses, ...

En cliquant sur l'onglet « Épargnez », on accède à la liste complète des spéciaux de la semaine pour chacune des bannières de supermarchés.

En cliquant sur l'onglet « Mangez local », on y trouve tous les fruits et légumes produits au Québec qui sont disponibles, même en hiver. On y trouve aussi une section pour « Débutant » et « Enfant content ».

http://www.soscuisine.com/?sos_l=fr

Site produit par l'équipe d'Extenso, le portail d'informations en nutrition de l'Université de Montréal est un site inspirant pour les intervenants œuvrant auprès des enfants et les parents et qui vise à favoriser de saines habitudes alimentaires dans les milieux de vie des enfants d'âge préscolaire.

On y trouve une section sur la standardisation de recettes, des trucs culinaires, la cuisson des légumineuses, les produits céréaliers (dont des substitutions à la farine blanche dans les recettes pour augmenter les fibres), la cuisine avec les épices et les fines herbes.

www.nospetitsmangeurs.org

Dans la section nutrition, la section « Encyclopédie des aliments » donne des conseils pratiques sur la façon de choisir l'aliment, la conservation et des idées de recettes express.

La section « Recettes » présente la valeur nutritive et les indications-santé. La recherche peut se faire par ingrédient principal, par type d'aliments (ex. : plat principal) ou par indication santé (ex. : source de fer).

On y retrouve aussi le « Palmarès des nutriments », des fiches sur différents régimes et diètes.

www.passeportsante.net

Harmonie Santé présente la section « Recettes » donne les équivalents du Guide alimentaire canadien par portion

www.harmoniesante.com

Site conçu pour promouvoir la saine alimentation auprès des adolescents. La section « Vidéos » présente la préparation de recettes aux noms insolites comme « Banana Stasio – le smoothie ».

www.peluredebanane.com

Source: Linda Chénier, Nutritionniste
Promotion des saines habitudes de vie

CSSS de Gatineau, CLSC de Gatineau – Saint-Rédempteur

Les épices...



J'aime la cuisine partage parce que :

- J'apprends, je jase et ça me donne le goût de faire de la bonne bouffe pour ma famille et moi. C'est si important !
- Parce qu'on s'échange des trucs pour faire des miracles avec ce que l'on a sous la main.
- Car je rencontre plein de gens intéressants et que j'apprends d'eux!

Participant des Cuisines Partage
Alliance Alimentaire Papineau

Les aliments nourrissent le corps et donnent l'énergie quotidienne nécessaire. Une saine alimentation est à la base d'une bonne santé et un élément clé du développement de la santé humaine

Le goût et la saveur

Lorsque l'on mâche des aliments, on perçoit plusieurs sensations :

- Au niveau de la langue, on perçoit la texture et la chaleur (Sucré, salé, acide, amer, piquant),
- Rétro-olfaction : Les odeurs passent par le palais jusqu'à la cavité nasale (nez).

Premier rôle du goût : Nous permet de reconnaître ce qui est comestible et donc de choisir les aliments désirables.

Notre capacité de reconnaître les odeurs et les saveurs nous protège des mauvaises expériences. Les odeurs évoquent des souvenirs. Face à une nouvelle odeur, nous sommes plus méfiants.

Le goût et l'odeur sont deux sens indépendants. On peut évaluer l'intensité d'un goût ou d'une saveur en plus de les identifier.

Afin d'éviter l'ennui et l'habitude, il faut faire des contrastes de goût dans les repas et les accompagnements. (Variété)

Analyser les goûts et ajustez-les pour trouver le point d'équilibre d'une recette.

Le rôle des épices

Les épices réveillent les papilles et ensoleillent les plats. Stimulantes et parfumées, elles renouvellent les préparations les plus classiques tout en apportant gaieté et fantaisie dans la cuisine.

Les herbes et épices ont des propriétés que la science juge prometteuses. Elles inciteraient à diminuer les doses de sel et de matières grasses dans les recettes. Elles empêcheraient le vieillissement des cellules et des neurones, de plus, elles ont des propriétés digestives déjà bien connues.

Les ennemis dans la conservation des épices sont : la lumière, la chaleur excessive, l'humidité, l'air et le temps.

Dans des conditions favorables, les épices se conservent 2 ans après récolte (plus longtemps au congélateur).

Utilisation

Basilic : Frais entier ou en purée. Tomates, sauce pour poissons, volailles, ail frais, pâtes.

Citronnelle : Entière, moulue, infusée: Poissons, bœufs, poulets, crustacés, sauce tomate, dessert.

Coriandre : Entière, moulue, grillée: Poissons, fruits de mer, légumes, viandes, volailles, riz, (salades, soupes, sandwiches, sauces)

Fenouil : entier, moulu: Poisson, crustacés, poulet, porc, tomates, citron, orange, liqueurs.

Menthe : en feuilles, moulu: Agneau, ail frais, thé vert, chocolat, légumes, pois, concombres, tomates, taboulés, yogourts, soupes, salades.

Origan : en feuilles, moulu: Grillade d'agneau, porc, poulet, poissons, sauces, tomates, chile con carne.

Romarin : entier, concassé, moulu, haché: Volailles, viandes rôties, poêlés, ail frais, anchois, citron.

Sarriette : entière, moulue, concassée.: Viandes blanches, légumes racines,. Vinaigre, fromage de chèvre, légumineuses.

Sauge : entière, moulue, concassée: porc, volailles blanches, agneau, légumineuses, ail, oignon, citron, légumes racines.

Thym : entière, moulue, concassée: poissons, volailles, viandes, légumes,. Légumineuses, riz, sauces, œufs, sauces tomates.

Source: Ed Trécarré
« La cuisine et le goût des épices »

Des petits plats dans les grands plats!

La cuisine collective est entrée dans ma vie depuis trois ans déjà!

Tout d'abord c'était pour briser l'isolement, car je suis l'heureuse maman d'une charmante petite fille de bientôt 4 ans. Par choix, j'ai décidé de l'élever à la maison en laissant mon emploi. Les joies de la maternité ne laissant pas toujours le temps de cuisiner de bons petits plats, cela m'a permis d'avoir une variété de mets savoureux cuisinés en bonne compagnie.

À raison d'une fois par mois, c'est avec impatience que j'attends notre prochaine rencontre, pour retrouver mes camarades et essayer de nouvelles recettes. Pas besoin d'être un grand chef, car tout le monde est son propre chef, chacun fait des tâches variées et si, il ou elle le souhaite, chacun peut se mettre en charge d'une recette. Au début cela peut être intimidant ou impressionnant car cuisiner dans des

grands chaudrons ce n'est pas comme à la maison, mais avec le temps on s'ajuste et on développe une certaine confiance.

Depuis que je cuisine au sein de ce groupe, nous n'avons jamais raté de recettes et il y en a que nous aimons refaire souvent car elles font l'unanimité du groupe, comme par exemple les fajitas, la sauce spaghetti, la crème à la du Barry (potage au chou-fleur) et dernièrement les roulés chinois.

Rien ne nous arrête, nous essayons des recettes internationales et même nous avons inclus récemment des recettes végétariennes, pour baisser le coût lors des achats mais aussi par souci de manger sainement en évitant les viandes. Donc nous avons à la fin, des recettes appétissantes, cuisinées avec amour à un coût très intéressant et sans agent de conservation, prêt à mettre au congélateur en portions de notre choix. Que l'on soit

seul ou membre d'une famille nombreuse, le résultat est avantageux pour chacun.

Pour ma part, cela m'a permis de reprendre confiance en moi, car n'ayant jamais vraiment cuisiné étant jeune, ni regardé comment ma mère s'y prenait, j'avais une certaine crainte à essayer de nouvelles recettes. À la maison, j'expérimente de nouvelles recettes qui font le bonheur de tous.

C'est bien plus que de la cuisine, car l'on tisse des liens avec d'autres personnes qui partagent le même but: être en bonne compagnie et partager le goût de cuisiner ensemble dans la bonne humeur.

Corinne B.
Centre Alimentaire Aylmer



La Mie de l'entraide

La Mie de l'entraide c'est un organisme qui offre des services en sécurité alimentaire aux gens à faibles revenus des secteurs Buckingham, Masson-Angers et des municipalités de Mayo et l'Ange Gardien.

Autre que le dépannage alimentaire fait un fois par mois contenant des denrées alimentaires pour 3 jours, les gens sont invités à participer aux **Cuisines collectives** dans le but d'améliorer les

conditions et la qualité de vie des gens, briser l'isolement et mieux s'alimenter; à la **Boîte à lunch** afin d'aider le parent à confectionner un lunch santé pour l'étudiant qui va à l'école; et à **Manger mieux** les personnes seules reçoivent des repas santé confectionnés sur place.

Leur histoire d'amour avec les cuisines collectives commence en 2005 lorsque ils décident de mettre en place un groupe de cuisine collective pour diabétique. Le

succès de cette expérience les a permis d'augmenter leur offre et de créer des nouveaux groupes cibles comme sont: CC pour personnes seules, CC pour familles monoparentales, CC pour anglophones et CC pour déficientes intellectuelles.

Félicitations pour cette belle réussite dans le programme d'entraide alimentaire!

Votre poids santé.

1. Pensez santé plutôt que minceur
2. Déjeunez, c'est prioritaire
3. Bougez un peu plus chaque jour
4. Grignotez santé
5. Méfiez-vous des diètes miracles
6. Calmez vos fringales
7. Entraînez vos enfants
8. Nourrissez les bonnes habitudes
9. Prenez contact avec votre corps
10. Buvez intelligemment

<http://www.votrepoidssante.ca/trucs-et-astuces/Tous.aspx>

Les cuisines en Outaouais



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

Secteur d'Aylmer

Cuisine collective Deschênes

59, chemin Vanier

Cuisine collective les Indépendantes

70, chemin Eardley

Contact: Marjolaine Bouchard, Centre
alimentaire Aylmer. 819.684.0163

Cuistôts

175, rue Front

Contact: Lyne Chartrand, Maison
Communautaire Entre-Nous. 819.684.2236

Secteur de Buckingham

Cuisine collective pour diabétiques Cuisine collective personnes seules Cuisine collective monoparentales Cuisine collective anglophones Cuisine collective déficientes intellectuelles

422, rue des Pins

Contact: Lucie Carrier, La Mie de
l'Entraide. 819.281.3231

Popote débrouille

321, avenue Buckingham

Contact: Sylvie Laflamme, Maison de la
famille Vallée de la Lièvre 819.281.4359.
Offert aux écoles.

Secteur de Gatineau

Cuisine collective

Adresse à confirmer

Contact : Lucie Touchette, Centre
d'animation familiale 819.561.5196

Les tabliers de Rosalie

355, rue Laviolette

Contact: Suzanne Gascon-Lemaire,
Carrefour de la Miséricorde.
819.643.1456

Cuisine collective

811, Boul. Saint-René Ouest, suite 300

Contact: Francine Garneau, Centre Espoir
Rosalie. 819.243.7663. Offert à leur
clientèle.

Cuisine collective

315 rue Migneault

Contact: Nicole Roy, Relais des Jeunes
Gatinois 819.663.8337

Cuisine collective les Cocottes

Cuisines collective pour papa

Les Jeunes Marmitons

1096, Saint Louis

Contact: Denise Boudreau, Solidarité
Gatineau Ouest. 819.246.2029

Secteur de Hull

Cuisine collective

45 rue Prévost

Contact: Jean Villeneuve,
Action-Quartier. 819.777.7815

Cuisine collective

58, Rue Hanson

Contact : Maison de l'amitié de Hull
819.772.6622

Cuisine collective Bonne bouffe

119, rue Carillon

Contact: Francine Rondeau,
La Manne de l'île 819.770.5261

Cuisine collective

751, rue St-Joseph

Contact: Marie Neron, La Soupe
populaire de Hull (Centre Frédéric
Ozanam) 819.770.3789

Cuisine collective

95 St-Hyacinthe

Contact: Tara Whissle,
Les Enfants de l'Espoir. 819.778.5259

Cuisine collective

142, rue Mutchmore

Contact: Johanne Trinque, Maison
d'accueil Mutchmore. 819.770.0788

Cuisine collective

22, rue Arthur-Buies

Contact: Sylvie Charron, Maison
Communautaire Daniel-Johnson.
819.772.6625

MRC Collines-de-l'Outaouais

Cuisine collective

20 A, ch. de la Beurrerie, La Pêche

Contact: Caroline Gauthier, Maison de la
famille l'Étincelle. 819.456.4696

MRC Vallée-de-la-Gatineau

Cuisine collective

446, rue de la Montagne, Maniwaki

Contact: Louise Barbe, L'Entraide de la
Vallée 819.441.3596

MRC Papineau

Les Maries bonnes

175, rue 'Hôtel de ville, Chénéveille

Les Matantes

17, rue Principale, Montpellier

Cuisine Partage

267, rue Notre-Dame,

Notre-Dame-De-la-Paix

Les Cocottes mijoteuses

996, rue du Centenaire, Namur

Les Micouennes

19, rue Gendron, Fassett

Les Anarchistes

Les Ciboulettes fraîches

181b, rue Principale,

Saint-André-Avellin

Contact: Suzanne Benoit, Alliance
Alimentaire Papineau 819.983.1714

Cuisine collective

31, rue Coursol, Saint-André-Avellin

Contact: Guy Therrien, Banque

alimentaire de la Petite-Nation

819.983.3191. Offert à leur clientèle.

Cuisine partage

14, rue St-Louis, St-André-Aveline

Contact: Tania St-Arnaud et Rachel

Bergeron, Maison de la famille Petite-
Nation. 819.983.4384

MRC Pontiac

Cuisine collective Campbell's Bay

2, rue Elsie, Campbell's Bay

Cuisine collective Shawville

430, rue Bristol, Shawville

Cuisine collective Otter Lake

367, rue Maretineau, Otter Lake

Cuisine collective Chapeau

6, rue St-Joseph, St-Joseph

Contact: Josée Graveline,

Bouffe Pontiac 819.648.2550

Cuisine collective

161, rue Principale

Contact: Penny Soucie, Maison de la
famille du Pontiac 819.683.1337

Babillard

Formations

La Direction de la Santé Publique invite à une rencontre afin de vulgariser la « **Vision de la Saine Alimentation** » le mardi 5 octobre 2010, dès 11h à 12h dans les locaux de l'ASSSO. Informations: Mario Corbeil au 819.776.7660 p.7491

La TCFDSO offre des formations:

- **Cadre d'intervention en Sécurité Alimentaire**
- **Démarrage et animation d'un cuisine collective**
- **Saine Alimentation**

Informations: Sandra Duque au 819.771.8391

La Direction de la Santé Publique offre une attestation de l'Institut Technologique agricole en « **Hygiène en alimentation** ». Un total de 14 heures de formation pour un représentant par organisme. Informations: Mario Corbeil au 819.776.7670 p. 7491

Forums et conférences

30 septembre et 1er octobre. Forum Ouvert de la TROCAO « Le mouvement communautaire et moi... points de convergence et possibilités ». www.trocao.org

23 et 24 septembre. Les deuxièmes états généraux de l'itinérance: pour que tout le monde s'en mêle!. Montréal. Réseau Solidarité Itinérance du Québec (RSIQ)

Campagnes de financement

Campagne de financement de la TCFDSO, des **bols faits à la main en verre** sont disponibles au prix de 15\$. Informations: Sandra au 819.771.8391

Portes ouvertes

11 septembre, MCDJ au
22 Arthur-Buies, Hull

24 et 25 septembre aux
comptoirs de la
SSYP

Les éditions Klorofil ont publié un magnifique livre de recettes nommé « **Les trésors cachés de Gatineau et de l'Outaouais** ». Les 110 recettes sont présentées par des vedettes, des artistes, des athlètes et autres personnalités de la région de l'Outaouais. Grâce à la généreuse contribution des éditions Klorofil, le comité des Petits Déjeuners de la Soupière de l'Amitié peut maintenant vendre les copies restantes de l'ouvrage pour financer sa distribution de déjeuners santé dans les écoles de la région. Nous les vendons à 30\$ l'unité ou 25\$ l'unité pour tout achat de 8 livres et plus. C'est un produit régional sous toutes ses coutures qui s'offre très bien en cadeau. C'est aussi une belle façon d'encourager la bonne nutrition dans nos écoles et le partage.

Informations: Nathalie Hillman, Soupière de l'Amitié de Gatineau au 819-663-6777 ou nathillman@soupieredelamitie.com

Vente de garage au profit de Faim d'aider aura lieu le 18 septembre (19 en cas de pluie) à partir de 6h30 au 79 rue Meunier à Hull. Ils acceptent des donna et irons les chercher. Informations: Annie au 819.827.2328 ou 819.661.1504

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.petite-nation.qc.ca/faim

Poireau

Plante herbacée bisannuelle très rustique originaire du Proche-Orient, on le consomme tant pour son feuillage vert et plat que pour sa tige blanche et tubulaire.

Il appartient à la famille des ALLIACÉES, tout comme l'ail et l'oignon.

Nom scientifique : *Allium porum*.

Valeur nutritive

Le poireau est adoucissant, apéritif, résolutif, laxatif, anti-arthritique, antiseptique, diurétique, tonique.

Le poireau est peu calorique et contient 61 calories au 100 grammes, soit 1.50 gramme de protéine, 0.30 gramme de lipides et 14.15 grammes de glucides.

Il est digeste. C'est un aliment très intéressant pour le régime hypocalorique ou hyposodé. Il est indiqué en cas de cystite, lithiase et autres affections urinaires. Consommer intégralement le poireau : le vert du poireau est particulièrement riche en vitamine C et en provitamine A. Riche en pectine, le poireau peut contribuer à l'abaissement

du taux de cholestérol et à la prévention de l'artériosclérose.

Il peut entraîner des flatulences. Il fait partie de la famille des oignons, dont les propriétés pourraient protéger de certains cancers .

Trucs et astuces culinaires

- Conservez la partie verte du poireau – moins tendre mais encore plus nutritive – pour les potages, les ragôts, les sauces.
- Cuit à la vapeur, braisé, sauté, poché, grillé, le poireau se cuit comme l'oignon.
- Pour les poireaux bouillis, il est préférable de cuire à découvert pour éliminer le soufre.
- Contrairement à la plupart des légumes, les poireaux sont plus savoureux lorsqu'ils sont bien cuits.
- Pour obtenir sa pleine saveur, faites suer le poireau : chauffez-le à feu doux dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne fondant.

Bon appétit!

Marjolaine Bouchard
Centre Alimentaire Aylmer

Crème de poireaux et de rutabaga

Ingrédients (4 personnes)

- 12 tasses d'eau
- 12 cuillères à table de base de soupe au poulet
- 2 poireaux moyens
- 3-4 navets de grosseurs moyens
- 1 oignon et 1/2 chou
- 8 feuilles de basilic et Persil frais
- 1 gousse d'ail, Sel et Poivre

Préparation

Mélanger la base de soupe au poulet avec l'eau et porter à ébullition.

Ajouter les navets et porter à nouveau à ébullition.

Ajouter les poireaux, oignons et chou. Laisser mijoter 15 minutes et ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et laisser mijoter 1h45 à feu moyen.

Laisser refroidir un peu et passer au mélangeur pour détruire les gros morceaux. Assaisonner de nouveau au goût! mélanger.

Bon appétit!

