

Le Québec dans mon assiette!

26 mars 2009

12^e édition de la Journée nationale des cuisines collectives



LA SOLIDARITÉ
LA DÉMOCRATIE
L'ÉQUITÉ ET LA JUSTICE SOCIALE
L'AUTONOMIE, LA PRISE EN CHARGE
LE RESPECT DE LA PERSONNE: LA DIGNITÉ

La
**cuisine
collective...**
c'est **plus** que de la
cuisine



LA SOLIDARITÉ
LA DÉMOCRATIE
L'ÉQUITÉ ET LA JUSTICE SOCIALE
L'AUTONOMIE, LA PRISE EN CHARGE
LE RESPECT DE LA PERSONNE: LA DIGNITÉ

La
**cuisine
collective...**
c'est **plus** que de la
cuisine

TABLE DES MATIÈRES

26 mars - <i>Journée nationale des cuisines collectives</i>	
<i>Le Québec dans mon assiette!</i>	5
Histoire des cuisines collectives	7
Pourquoi financer les cuisines collectives au Québec?	9
 <i>Le Québec dans mon assiette!</i>	 11
Les quatre étapes d'une cuisine collective	29
Proclamation de la <i>Journée nationale des cuisines collectives</i>	31



26 mars 2009 - *Journée nationale des cuisines collectives* *Le Québec dans mon assiette!*

- Pour diffusion à partir du 23 mars 2009 -

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et les 1 400 groupes de cuisines célébreront, le 26 mars prochain, la *Journée nationale des cuisines collectives*. Invitant la population à venir déguster les merveilles gastronomiques du Québec, les cuisines collectives seront honorées de faire découvrir les secrets culinaires qui se concoctent dans toutes les régions du Québec.

Sous le thème *Le Québec dans mon assiette!* la population est invitée à explorer la diversité et le plaisir d'une saine alimentation. Des plats provenant des quatre coins du Québec seront préparés spécialement pour l'occasion.

La recette des cuisines collectives ne cesse de faire de nouveaux adeptes. En effet, depuis 1995, le nombre de groupes de cuisine collective a connu une forte croissance, ils sont passés de 500 à 1400, une augmentation de 280 %. La cuisine collective est une réponse taillée sur mesure pour toute personne qui a le souci de la saine alimentation. « *Dans un climat économique difficile où les emplois et l'alimentation sont joués en bourse par les géants de notre monde, les gens cherchent des solutions concrètes, près de chez eux, pour conserver leur qualité de vie et leurs saines habitudes alimentaires, les cuisines collectives sont donc toutes désignées pour leur permettre cela* » explique Pierre-André Champoux.

La cuisine collective... c'est plus que de la cuisine!

Une cuisine collective, c'est un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson et évaluation) des plats sains, économiques et appétissants. Les participants choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie et font les achats. Ensuite, elles concoctent collectivement des mets assaisonnés d'humour et de fierté qu'elles rapportent chez elles.

Il y a plus de 1400 groupes de cuisine collective répartis aux quatre coins de la province, ce vaste mouvement de solidarité touche 37 000 québécoisES qui travaillent quotidiennement à favoriser le pouvoir citoyens et à faire la promotion de la saine alimentation. Les participantES des cuisines collectives ont fait le choix de l'autonomie alimentaire...le choix prendre leur alimentation en main.

La saine alimentation à l'honneur

La Journée nationale des cuisines collectives sera aussi l'occasion pour le RCCQ de présenter son tout nouvel outil éducatif. En 2007, le RCCQ avait lancé la *trousse de sensibilisation à la saine alimentation*, cette dernière avait été chaudement applaudie par les spécialistes en alimentation. Face à la demande généralisée, le RCCQ n'a pas perdu de temps avant de se lancer dans la rédaction d'une seconde partie à cet ouvrage. « *La partie 2 de la trousse de sensibilisation à la saine alimentation se veut un outil accessible, elle s'adresse à toute personne soucieuse de faire un pas de plus dans la direction des saines habitudes alimentaires* » explique Lyne Chevrefils, nutritionniste.

Le 26 mars prochain, les cuisines collectives ouvrent leurs portes, les citoyenNES sont invitéES à venir découvrir la diversité culinaire du Québec, la solidarité et le plaisir de manger sainement.

Pour connaître les dates des activités qui se tiendront dans votre région, vous pouvez contacter une cuisine collective près de chez vous. Une liste complète des cuisines et plusieurs autres renseignements sont disponibles sur le site Internet du Regroupement des cuisines collectives du Québec (www.rccq.org).

-30-

Source régionale :

Source : Pierre-André Champoux
RCCQ : (514) 529-3448
1-866-529-3448



Photo : Marie-Reine Matters,
Selection du Reader's Digest.

Histoire des cuisines collectives

1982 Madame Jacinthe Ouellette, sa sœur et une voisine décident de contrer l'angoisse quotidienne des repas en cuisinant collectivement. Elles mettent en commun un montant d'argent, elles achètent des produits et cuisinent ensemble. Elles répètent l'expérience une fois par mois et ressortent, chaque fois, avec une vingtaine de plats pour chacune de leur famille. C'est la naissance d'une nouvelle pratique en autonomie alimentaire.

1984 Trois intervenantes du Carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve font du porte-à-porte pour cerner les besoins des habitants du quartier et les mesures que ces personnes prennent pour s'en sortir. Elles désirent faire connaître le Carrefour, mais également, créer des réseaux d'entraide. C'est alors qu'elles découvrent l'initiative de madame Jacinthe Ouellette.

Enthousiasmées par l'idée, elles invitent madame Jacinthe Ouellette à venir partager son expérience avec d'autres femmes. Toutefois, madame Ouellette est réticente, elle craint que le « Bien-être social » ne lui coupe sa prestation en apprenant qu'elle épargne quelques dollars ». Elle a également honte de parler de sa pauvreté.

Finalement, le 8 mars, dans le cadre de la *Journée internationale des femmes*, elle accepte de donner une première séance d'information devant une trentaine de femmes du quartier. Par la suite, diverses conférences seront données et rapidement plusieurs intéressées viendront constituer les premiers groupes de cuisine collective.

1985 Après quelques rencontres au Carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve et à la Maison des femmes La Marie-Debout, plusieurs femmes désirent démarrer des cuisines collectives. En mars, le Chic Resto Pop, un restaurant populaire du quartier, prête sa cuisine et son équipement à la Cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve. Ainsi, pendant deux ans, trois groupes y cuisinent les fins de semaine.

1988 La Cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve désire voler de ses propres ailes. « Ces femmes veulent que la cuisine devienne un organisme autonome et non un service ou un volet à l'intérieur d'un autre organisme »¹. Elles désirent prendre en charge l'ensemble du projet (gestion, recrutement, développement, production, etc.). Ainsi, le Centre Étienne-Pernet, qui appartient aux Petites sœurs de l'Assomption, prête une cuisine. Avec des intervenantes du CLSC, le Centre soutient la démarche d'autonomie de la Cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve. Un an plus tard, celle-ci sera incorporée officiellement.

¹ FOURNIER, Danielle et autres, Rapport de recherche *Pauvreté et autonomie sociale : les cuisines collectives comme stratégie de solidarité*, Relais femmes, 1998, p. 9.

Pendant ce temps, la formule des cuisines collectives fait boule de neige et plusieurs cuisines se développent ici et là avec l'aide des paroisses, des CLSC et de divers organismes communautaires (centres de femmes, maisons de quartier, centres d'action bénévole).

Échanger l'information et partager son expérience entre cuisines sont des besoins éminemment présents. D'ailleurs, la Cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve est débordée par des demandes de soutien. C'est également à cette époque que s'initient les premières rencontres intercuisines ou interquartiers. De ces rencontres naît l'idée d'un regroupement provincial des cuisines collectives.

1990 Le Regroupement des cuisines collectives voit le jour.

Les avantages des cuisines collectives sont nombreux et plusieurs études démontrent les bienfaits des cuisines collectives:

- ◆ augmentation du pouvoir d'achat;
- ◆ amélioration de l'alimentation;
- ◆ échange de connaissances;
- ◆ apprentissage;
- ◆ socialisation;
- ◆ amélioration de la qualité de vie.



Pourquoi financer les cuisines collectives?

- ❶ Parce que les cuisines collectives ont un impact positif sur la santé physique et psychologique des personnes.
- ❷ Parce que les cuisines collectives offrent un moyen concret de promouvoir la saine alimentation par une action concrète et éducative.
- ❸ Parce que les cuisines collectives font la prévention des maladies reliées au problème de poids.
- ❹ Parce que les cuisines collectives visent l'élimination de la pauvreté et de l'exclusion. Elles sont ouvertes à toutes et à tous.
- ❺ Parce que les cuisines collectives sont des agentes de changement social.
- ❻ Parce que les cuisines collectives sont des lieux d'éducation populaire qui favorisent le pouvoir d'agir « l'empowerment » individuel et collectif.
- ❼ Parce que les cuisines collectives aident à modifier les habitudes alimentaires et offrent une meilleure qualité de vie aux personnes.

Saviez-vous que ...

**À moyen et long terme,
financer les cuisines collectives
représente une économie importante
des coûts sociaux reliés à la santé!**

- ❶ Parce que les cuisines collectives permettent de développer les compétences culinaires, nutritionnelles et budgétaires. Ces compétences sont transmises aux générations futures.
- ❷ Parce que plus de 1 400¹ groupes de cuisine collective visent le développement durable des communautés.
- ❸ Parce que les cuisines collectives nourrissent plus de 37 000 personnes (femmes, hommes et enfants) au Québec.¹
- ❹ Parce qu'au Québec, plus de 6 780 participantEs cuisinent collectivement des repas sains : Elles cuisinent 847 500 portions par mois, soit 8 475 000 par année.¹

*« Quand un homme a faim,
mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson. »*

- Confucius

¹Données 2008 - Adhésion des membres du RCCQ, statistiques

« ... Le financement est un défi de taille, pour ne pas dire une difficulté permanente. Les cuisines collectives vivent sans relâche la fragilité de leurs projets et ont de la difficulté à prendre de l'expansion en partie à cause de leur précarité financière. »

« La première condition essentielle au développement des cuisines sur le plan financier est d'évacuer l'idée qu'une cuisine collective se réduit à l'achat d'appareils de cuisson, d'ustensiles et de denrées de base. Le financement doit être conçu comme celui d'une intervention communautaire qui exige du personnel, des locaux, du matériel, des services connexes, des assurances, etc. Penser financement devient donc une opération qui doit faire l'objet d'une planification et d'une budgétisation au moins à moyen terme si l'on veut que la cuisine dépasse le service d'appoint à des personnes au prise avec la faim pour devenir une organisation communautaire d'entraide, d'insertion sociale et de développement local. »¹

« Les groupes font face à plusieurs difficultés. Le financement instable et les ressources financières limitées tiennent ici une place importante... Le financement des cuisines est, de façon générale, de faible ampleur, éclaté et aléatoire... Peu de groupes ont un financement récurrent... Relativement peu de groupes ont un financement régulier leur permettant de payer une infrastructure c'est-à-dire des salaires, du fonctionnement, etc. »²

Saviez-vous que...

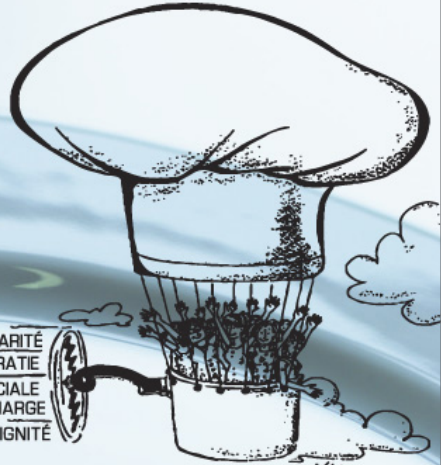
Le financement doit être conçu comme celui d'une intervention communautaire qui exige du personnel, des locaux, du matériel, des services connexes, des assurances, etc.

« La pratique des cuisines collectives n'est pas exempte de difficultés. Ainsi, la mobilité de la participation est importante dans les groupes... Ce dernier problème est souvent lié au financement inadéquat dans la majorité des groupes de cuisine. Ce sous-financement entraîne bien sûr de nombreux problèmes. L'instabilité du personnel entraîne à son tour un perpétuel recommencement de la formation de celui-ci. De même, la recherche de financement exige beaucoup d'énergie et de temps dépensés et ce, pour de maigres résultats. Les cuisines collectives font des miracles avec le peu de budget dont elles disposent... Il n'y a pas antinomie entre souplesse, diversité des modèles organisationnels et financement stable. »²

¹ FRÉCHETTE, Lucie, *Entraide et service de proximité : l'expérience des cuisines collectives*, Collection Pratiques et politiques sociales, Presse de l'Université du Québec, 2000.

² FOURNIER, Danielle et autres, *Rapport de recherche Pauvreté et autonomie sociale : les cuisines collectives comme stratégie de solidarité*, Relais femmes, 1998.

Le Québec dans mon assiette!



LA SOLIDARITÉ
LA DÉMOCRATIE
L'ÉQUITÉ ET LA JUSTICE SOCIALE
L'AUTONOMIE, LA PRISE EN CHARGE
LE RESPECT DE LA PERSONNE : LA DIGNITÉ

La
**cuisine
collective...**
c'est **plus** que de la
cuisine



Abitibi-Témiscamingue

Muffins aux bananes et miel Abitémis (1 douzaine)

- 1 1/4 tasse de farine de blé
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé de soda à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1 tasse de bananes en purée
- 1/4 tasse de miel Abitémis
- 1 oeuf
- 1 c. à table de lait
- 1/3 tasse d'huile
- 1/4 c. à thé de vanille

Préparation

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Mélanger les ingrédients secs et les raisins.
- Mettre les bananes en purée et ajouter au reste des ingrédients liquides.
- Ajouter au mélange sec et brasser le moins possible.
- Déposer dans un moule à muffins.
- Cuire environ 18 à 20 minutes.



Bas-Saint-Laurent

Casserole de fruits de mer

- 1 oignon
- ½ tasse de piment haché fin
- ½ livre de champignons frais
- 1 boîte (10 onces) de crème de champignons
- ¾ tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de lait
- Quelques gouttes de tabasco (au goût)
- 1 livre de crevettes
- ½ livre de homard
- 1 livre de pétoncles
- 1/3 tasse de cheddar
- Mie de pain en cubes

Préparation :

- Faire revenir l'oignon, le piment et les champignons.
- Mélanger la crème de champignons, la mayonnaise, le lait, le tabasco et le poivre.
- Ajouter l'oignon, le piment et les champignons que vous avez d'abord fait revenir dans un poêlon.
- Ajouter les fruits de mer, parsemer de mie de pain et garnir de fromage râpé.
- Cuire à 350 °F, 40 à 45 minutes.
- Servir sur un nid de riz.



Capitale-Nationale

Boulettes de viande sauce aigre-douce (36 portions)

Boulettes :

- 5 livres (2,25 kg) de boeuf haché
- 5 livres (2,25 kg) de porc haché
- 2 tasses (500 ml) de chapelure
- 7 oeufs
- 2 1/4 tasses (560 ml) de lait
- Sel et poivre au goût
- 4 oignons en rondelles

Préparation :

- Mélanger les ingrédients et façonner en boulettes.
- Déposer dans un plat allant au four.
- Couvrir les boulettes avec les rondelles d'oignons.

Sauce :

- 5 tasses (1,25L) de ketchup
- 2 tasses (500 ml) de sauce chili
- 8 tasses (2L) d'eau
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce Worcestershire
- 3/4 tasse (175 ml) de cassonade
- 4 gouttes de tabasco
- Sel et poivre

Préparation :

- Amener à ébullition tous les ingrédients.
- Verser sur les boulettes.
- Cuire 1 1/2 heure au four à 350 °F.



Centre-du-Québec

Couscous marocain

- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 poivrons verts
- 3 tomates
- 2 tasses de pois chiches cuits
- 2 tasses de couscous non cuit
- $\frac{1}{3}$ tasse de raisins secs (facultatif)
- $\frac{2}{3}$ c. à thé de sel
- Paprika
- Thym
- Cari

Préparation :

- Trancher les oignons et les poivrons puis les faire sauter quelques minutes.
- Verser environ $\frac{3}{4}$ tasse d'eau dans une casserole, ajouter les carottes coupées en morceaux, les oignons et les poivrons et faire mijoter 15 minutes.
- Peler les tomates après les avoir ébouillantées 1 minute; couper en quartiers.
- Ajouter aux autres légumes avec les raisins secs et les assaisonnements. Poursuivre la cuisson quelques minutes et ajouter les pois chiches cuits.
- Servir sur un lit de couscous.

La meilleure façon de faire cuire le couscous est encore de le faire tremper dans la même quantité d'eau bouillante salée puis, une fois l'eau absorbée, de le mettre dans une passoire que l'on suspendra au-dessus des légumes à cuire, de façon à le réchauffer. Une fois chaud, on peut napper le couscous de beurre fondu.



Chaudière-Appalaches

Pain de viande Bellechassois

- 1 kg de boeuf, porc et veau mélangés
- 2 oeufs battus
- 1 oignon
- ½ tasse de lait
- ½ tasse d'infusion de menthe légère
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé de poivre
- ¾ tasse de farine d'épautre
- ¾ tasse de ketchup maison (aux tomates, à la courge ou aux pommes)
- 1 panais
- 1 carotte
- 1 poignée de persil
- 1 pincée de fines herbes
- 4 tranches de bacon

Préparation :

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Placer le mélange dans un moule à pain et larder avec le bacon.
- Cuire pendant 1 heure 15 minutes.



Côte-Nord

Vol-au-vent aux crevettes et aux moules

(6 portions)

- 6 gros vol-au-vent
- 1 livre de crevettes nordiques cuites
- 2 livres de moules des Îles fraîches
- 1 tasse de vin blanc sec
- 2 feuilles de laurier
- 1 ¹/₃ tasse d'oignons
- 1 ²/₃ tasse d'asperges blanches ou vertes
- 4 tasses d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de crème 35 %
- 1 c. à thé de moutarde au vin blanc
- Poivre blanc au goût
- 1 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table de beurre mou
- 2 c. à table de farine

Préparation :

- Préparer les vol-au-vent sur une plaque à cuisson pour les faire chauffer à 300 °F.
- Brosser et laver les moules. Mettre dans une casserole avec les oignons coupés en quatre et les feuilles de laurier. Verser la tasse de vin blanc. Couvrir et faire ouvrir les moules. Enlever la coquille, les garder au chaud, couler le jus de cuisson à travers un papier tissu posé sur un tamis au-dessus d'un bol pour récupérer le jus, sans le sable. Réduire le jus de cuisson à 1 tasse. Réserver.
- Éplucher et laver les asperges. Les couper en morceaux de 2 pouces et les faire cuire dans le litre d'eau déjà à ébullition avec le sel, de 8 à 10 minutes. Égoutter les asperges en réservant 1 tasse de jus de cuisson pour la sauce.
- Mélanger le jus réduit de moules au jus de cuisson des asperges. Ajouter l'eau des crevettes. Amener à ébullition et épaissir avec le beurre mélangé à la farine (beurre manié).
- Lorsque la sauce a épaissi, ajouter la crème diluée avec la moutarde. Ajouter le sel et le poivre blanc au goût. Bien mélanger et réchauffer.
- Ajouter les crevettes, les moules et les asperges. Réchauffer. Ajouter le jus de citron en dernier.
- Servir sur les vol-au-vent accompagnés d'un quartier de citron.



Estrie

Casserole printanière au boeuf (12 portions)

- 3 livres de boeuf haché
- 3 c. à table d'huile
- 2 oignons hachés
- 6 c. à table de base de boeuf
- 2 pommes de terre coupées en dés
- 4 carottes tranchées
- 2 poivrons coupés en dés
- 1 navet coupé en dés
- 2 tasses d'haricots coupés
- 2 boîtes de 28 oz de tomates en dés
- 2 boîtes de 10 oz de jus de tomates
- Sel, poivre et basilic au goût

Préparation :

- Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le poivron dans l'huile.
- Faire dorer et défaire le boeuf haché avec l'oignon et le poivron.
- Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes.



Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Pâté au saumon

(3 pâtés)

- 7 à 8 pommes de terre
- 1 oignon émincé
- Sel et poivre
- 2 boîtes de saumon de 7 onces
- thym au goût
- 2 c. à table de margarine
- Pâte à tarte

Préparation :

- Cuire les pommes de terre et réduire en purée.
- Faire revenir les oignons.
- Déchiqueter le saumon et réserver le bouillon.
- Ajouter ce mélange aux pommes de terre en purée et un peu de bouillon du saumon.
- Ne pas oublier d'ajouter le saumon seulement après avoir mis les pommes de terre en purée, pour empêcher le saumon de se défaire. Cuire à 400 °F jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Carrés à l'érable d'Anna (24 carrés)

Base :

- 1/2 tasse de beurre ramolli
- 1/4 tasse de cassonade pressée
- 1 1/2 tasse de farine tout usage

Garniture :

- 2/3 tasse de cassonade pressée
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 oeufs battus
- 2 c. à table de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de vanille
- 1 tasse de pacanes ou de noix de Grenoble hachées

Préparation :

- Mélanger la farine et la cassonade; y incorporer le beurre jusqu'à ce que le mélange soit de texture granuleuse.
- Presser cette préparation dans un moule beurré de 9 X 13 pouces.
- Cuire à 350 °F durant 15 minutes. Retirer du four.
- Mélanger la cassonade et le sirop dans une petite casserole. Amener à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
- Verser ce sirop sur les œufs battus en remuant constamment.
- Ajouter les autres ingrédients sauf les pacanes (ou les noix de Grenoble).
- Verser la garniture sur la base partiellement cuite. Parsemer de pacanes (ou de noix).
- Cuire à 350 °F durant 25 minutes.
- Laisser refroidir puis tailler en carrés.



Laurentides

Potage au brocoli (4 portions)

- 1 carotte
- 1 gros brocoli
- 1 gros oignon
- 2 grosses pommes de terre
- 5 tasses d'eau
- 3 c. à table de bouillon de poulet
- 1 c. à table de beurre
- 1 pincée de thym et de basilic
- Sel, poivre et persil au goût

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un chaudron et faire cuire 20 minutes.
- Passer au mélangeur.
- Au moment de servir, on peut y ajouter de la crème ou du lait évaporé (Carnation), le potage sera plus crémeux.



Mauricie

Galettes de sarrasin

- 2 tasses de farine de sarrasin
- 3 tasses d'eau
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude

Préparation :

- Verser les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger avec une cuillère de bois en incorporant l'eau peu à peu, jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse et coulante.
- Pour une pâte plus légère, la laisser reposer au frais pendant 1 à 2 heures.
- Verser une louche de pâte dans un poêlon chaud et attendre que la galette se colore pour la retourner, à l'aide d'une spatule. La laisser cuire encore environ 1 minute.
- Servir avec de la mélasse, de la cassonade ou simplement avec du beurre.

Galettes de sarrasin à la provençale

- 2 tasses de farine de sarrasin
- 3 tasses d'eau
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- Tomates en tranches
- Olives noires en tranches (facultatif)
- Huile d'olive extra vierge
- Basilic frais
- Sel et poivre
- Fromage râpé

Préparation :

- Préparer et faire cuire les galettes de sarrasin selon la recette de base.
- Déposer sur une plaque à biscuits. Tartiner légèrement de beurre et garnir de tranches de tomates. Ajouter des olives noires, si désiré. Ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge et du basilic frais. Saler et poivrer. Recouvrir de fromage râpé.
- Gratiner au four.



Filet de porc du pomiculteur (12 portions)

- 1/8 tasse d'huile végétal
- 2 livres de filet de porc
- 5 pommes Cortland, épépinées taillées en cubes, arrosées de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 branches de cèdre lavé ou de romarin
- 1 tasse de cidre fruité (Promesse d'Automne)
- 1 1/4 tasse de gelée de pomme
- 2 1/2 tasses sauce demi-glace
- 3/4 tasse de mistelle de pomme (Ensorceleuse)
- Sel et poivre frais moulu au goût

Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans un poêlon à surface antiadhésive sur un feu moyen-élevé.
- Faire revenir le filet de porc pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter les cubes de pommes, l'ail, la branche de cèdre, le cidre fruité et la gelée de pomme.
- Couvrir et cuire doucement pendant 5 à 8 minutes.
- Retirer et jeter la branche de cèdre.
- Retirer le filet de porc et réserver à couvert.
- Incorporer la sauce demi-glace et le mistelle de pomme au jus de cuisson dans le poêlon.
- Bien réchauffer en remuant et assaisonner au goût.
- Pour servir, découper le filet en fines tranches diagonales.

Promesse d'Automne : no SAQ : 10289590
Ensorceleuse : no SAQ : 10472386



Montréal/Laval

Omelette espagnole

- 6 oeufs
- 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- huile d'olive

Préparation :

- Éplucher et découper les pommes de terre en petits cubes.
- Cuire à la poêle avec un filet d'huile.
- Pendant ce temps, découper l'oignon en tranches.
- Dans un bol mélanger les oeufs.
- Une fois les pommes de terres cuites, les verser dans le bol et mélanger.
- Faire revenir l'oignon à la poêle et le verser dans le bol.
- Verser le mélange dans la poêle et faire cuire.
- Après quelques minutes, lorsque le dessous de l'omelette semble juste un peu dure, la retourner à l'aide d'un couvercle ou d'une assiette.



Nord-du-Québec

Pâté de foie sauvage (2 pâtés)

- 10 onces de foie de caribou ou d'orignal
- 24 onces d'épaule de porc avec le gras dessus
- 10 gousses d'ail
- 1 oeuf

Préparation :

- Passer le tout au moulin à viande, ajouter les gousses d'ail et l'oeuf pour lier le mélange.
- Choisir votre assaisonnement : cognac et grains de poivre, pistaches et abricots, canneberges, abricots et coriandre fraîche, champignons shiitakes... Côté épices, graines de coriandre, coriandre en feuilles, basilic frais, romarin, thym et sauge fraîche, graines de poivre noir, rose...
- Mélanger les épices et les accompagnements.
- Dans un moule à pain, tapisser les côtés de feuilles de laurier et, au fond, faire des motifs avec les ingrédients.
- Dans un bain-marie, ajouter l'eau presque jusqu'au bord pour que la cuisson soit égale.
- Préchauffer le four à 225 °F et mettre le bain-marie avec un thermomètre dans l'un des pâtés au centre du four, cuire jusqu'à température interne de 170-175 °F.
- La température atteinte, retirer du four et les moules du bain-marie; si possible mettre un peu de poids sur les pâtés pour ne pas qu'ils flottent dans le gras, il faut que les pâtés touchent le fond mais ne pas écraser.
- Laisser à la température de la pièce pendant 3 heures, démouler et réfrigérer.



Roulés de printemps à la truite fumée (4 portions)

- 4 crêpes de riz
- $\frac{3}{4}$ tasse de fèves germées
- $\frac{3}{4}$ tasse de laitue printanière
- 4 c. à thé de crème sure
- $\frac{3}{4}$ tasse de truite fumée de la **Ferme Cedar Creek**

Vinaigrette :

- $\frac{1}{8}$ ml d'huile d'olive
- $\frac{1}{8}$ ml d'huile de sésame
- 1 c. à table de sauce soya
- 1 c. à table de vinaigre balsamique

Préparation :

- Tremper les crêpes de riz dans l'eau froide pour les amollir. Tartiner d'un peu de crème sûre.
- Déposer des fèves germées, de la laitue, de la truite et un peu de vinaigrette.
- Rouler et servir avec le reste de la vinaigrette.



Saguenay-Lac-Saint-Jean

Gâteau aux bleuets glacage au fromage et coulis de bleuets

Gâteau :

- 2 œufs
- $\frac{1}{3}$ tasse de beurre (prévoir plus de beurre pour graisser le moule)
- 1 tasse de sucre
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de farine
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ tasse de lait
- Vanille au goût
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse de bleuets

Glacage :

- 1 tasse de fromage Philadelphia
- $\frac{3}{4}$ tasse de sucre en poudre
- 2 c. à table de crème 35 %

Préparation :

Gâteau :

- Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Dans un autre bol, mélanger le beurre, le sucre et les œufs.
- Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs en alternant avec le lait.
- Incorporer les bleuets à la pâte.
- Cuire 35 minutes à 350 °F.

Note : Si vous n'avez pas de bleuets frais, achetez des bleuets congelés. Il ne faut pas les décongeler; les enduire d'un peu de farine avant de les mettre dans la recette afin qu'ils se mélangent bien.

Glaçage :

- Battre le fromage en crème et y incorporer le sucre en poudre et la crème 35 %.
- Glacer le gâteau.
- Au goût, ajouter un coulis de bleuets par-dessus le tout.

Les quatre étapes d'une cuisine collective

Planification

« ... On se retrouve autour d'une table, d'un bon café et de nos livres de recettes ouverts. Notre groupe discute et détermine quels seront les plats que nous cuisinerons et le nombre de portions que chacune souhaite rapporter. Les rires et les bons mots pimentent la rencontre. Le nez dans les circulaires, on parle du budget. On modifie les recettes pour en augmenter les portions... C'est un agréable deux heures ... »



Achats

« ... À deux, on se retrouve au supermarché, la liste d'achats en main. On parcourt les allées à la recherche des ingrédients qui donneront naissance à nos plats. On échange des trucs pour économiser et on ouvre l'œil pour dénicher l'aubaine. Notre panier d'épicerie rempli, on apporte le fruit de nos achats au local... »



Journée de cuisine

« ... Chacune se met au travail, les carottes sont pelées, les oignons coupés, les sauces mises en route... Tout le monde trouve quelque chose à faire. On sort le nez des chaudrons juste pour dîner. Une fois la cuisson des plats complétée, on les laisse refroidir... Ensuite, c'est le temps de diviser équitablement le résultat de notre travail. Chacune reçoit les portions qu'elle a achetées. Ensuite on fait le ménage : on passe le balai, la vadrouille, les torchons, fait briller les surfaces et on fait la vaisselle... C'est beaucoup d'énergie mais tant de satisfaction! »



Évaluation

« ... On prend le temps de faire le point. Qu'est-ce qu'on pense de nos recettes? Est-ce qu'on s'est bien organisées? L'atmosphère était-elle bonne pour tout le monde? On est contentes que le souper soit prêt. On se dit à la prochaine, fières du travail accompli, de la journée passée ensemble et des plats qu'on rapporte à la maison. C'est avec un pincement au cœur que je quitte ces amies avec lesquelles je partage cette belle solidarité et cette joie de vivre... On n'est pas encore parties que nous avons déjà des idées de recettes que nous aimerions faire lors de notre prochaine rencontre... »



Proclamation de la *Journée nationale des cuisines collectives*

Nous avons commencé, il y a quatre ans, à demander aux villes et municipalités de proclamer la *Journée nationale des cuisines collectives* (JNCC). Plusieurs d'entre vous ont fait la demande et ont obtenu de votre ville la reconnaissance de votre action.

Voici la liste des villes et instances qui ont proclamé la JNCC :

Assemblée nationale : Dépôt d'une motion, le 22 mars 2006

Abitibi-Témiscamingue : Val d'Or, Senneterre

Bas-Saint-Laurent : Matane, Rivière-du-Loup, Députée provinciale de Rimouski, Dégelis

Chaudière-Appalaches : Saint-Lambert-de-Lauzon, Lévis, Centre de Santé Bellechasse, CLSC Desjardins - Lévis, Saint-Louis-de-Gonzague, Saint-Cyprien-des-Échemins, Saint-Magloire, Saint-Prosper, Sainte-Rose-de-Watford

Capitale-Nationale : Québec, Baie-Saint-Paul

Centre-du-Québec : Daveluyville, Warwick, Victoriaville

Côte-Nord : Chute-aux-Outardes

Estrie : Chester Est, Dudswell, Lac-Mégantic, Magog, Centre de santé Le Granit, Valcourt

Lanaudière : Notre-Dame-des-Prairies, Saint-Gabriel-de-Brandon, Mandeville, Saint-Cléophas de Brandon

Laurentides : Sainte-Thérèse, Brownsburg, Terrebonne, Bois-des-Filion, Saint-Jérôme, Brownsburg-Chatham

Montérégie : Carigan, Chambly, Saint-Aimé, Saint-Césaire, Saint-Joseph-de-Sorel, Saint-Ours, Saint-Rémi-de-Napierville, Saint-Robert, Sherrington, Hemmingford village et municipalité, Sainte-Clotilde-de-Châteauguay, Saint-Édouard, Saint-Bernard de Lacolle, Sorel-Tracy, Granby, Yamaska, Napierville, Saint-Patrice-de-Sherrington, MRC de Rouville

Montréal : Montréal, arrondissement Villeray, Municipalité de Saint-Léonard, arrondissement Saint-Michel, arrondissement Parc-Extension

Mauricie : Nicolet

Nord-du-Québec : Chibougamau

Outaouais : Gatineau

Saguenay-Lac-Saint-Jean : Alma

Gaspésie : Port-Daniel-Gascon

