



REGROUPEMENT DES
CUISINES COLLECTIVES
DU QUÉBEC

2014

CAHIER DES TABLIERS

FOCUS SUR MA RÉGION



LAURENTIDES



LE RCCQ... EN BREF

REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC

MISSION

Mission :

Désireuse de se doter d'une force de représentation en tant qu'agent.e.s de changement social, les participant.e.s des groupes de cuisine collective ont mis sur pied en 1990 le RCCQ qui a pour mission de favoriser l'émergence, la consolidation et la concertation des cuisines collectives sur l'ensemble du territoire du Québec.

Le RCCQ se mobilise également plus largement pour la défense du droit à l'alimentation pour tous et toutes, et ce, dans une perspective d'autonomie alimentaire au moyen de l'éducation populaire et du développement du pouvoir d'agir individuel et collectif pour une société plus juste et solidaire.

Les principes définis dans sa Base d'unité politique orientent les actions du mouvement 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.

Dans une perspective d'éducation populaire, et en plus d'offrir un service d'accompagnement aux membres, le RCCQ offre les formations *Démarrage d'une cuisine collective*, *Animation d'une cuisine collective* ainsi que des formations sur les réalités économiques, politiques, les enjeux sociaux et autres thèmes selon les besoins exprimés par ses membres. Outre les bulletins de liaison régulièrement diffusés, tel le Croque-Notes, le Bloc-Notes et le fil d'actualité, son équipe de travail vous accueille, vous informe au quotidien et met à votre disposition un centre de documentation.

1605, rue de Champlain, Montréal (Québec), H2L 2S5
Téléphone : 514.529.3448 ☐ Télécopieur : 514.529.1359
Courriel : info@rccq.org ☐
Site Internet : www.rccq.org

& CAHIER...

région **

Le cahier des tabliers :

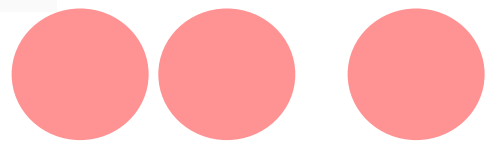
Dans toutes les régions du Québec il y a des groupes de cuisines collectives, toutefois l'organisation régionale diffère d'un territoire à l'autre. Pour permettre aux membres du RCCQ d'échanger et d'apprendre des expériences des autres, pour favoriser le développement, la consolidation et la concertation des cuisines collectives dans toutes les régions du Québec, la Table des régions est heureuse de lancer le Cahier des tabliers. Ce cahier se veut un outil permettant de découvrir les différentes «saveurs» des cuisines collectives dans chacune des régions du Québec. Le Cahier des tabliers est un projet en mouvement qui s'enrichira au fil des ans. Nous vous invitons d'ailleurs à prendre part au projet! Nous comptons effectivement sur l'apport de tous les membres du RCCQ afin de bonifier le cahier.

Pour toutes réactions ou propositions d'ajout au document, n'hésitez pas à communiquer avec :

- Josée di Tomasso
Intervenante communautaire
Centre d'entraide Racine-Lavoie (St-Eustache)
450.623.6030
josee.ditomasso@gmail.com
- Avec en c.c. Cassandre-Mélanie Lamoureux
Chargée de projet au développement et à la mobilisation des régions
Regroupement des cuisines collectives du Québec
514.529.3448
developpement01@rccq.org

LES

LE CAHIER
DES TABLIERS





région **

LAURENTIDES LES



malesuada quam at gravida. Pellentesque rhoncus, tellus ac mollis posuere, turpis velit mollis nisi, vel viverra arcu risus ac quam. Aliquam convallis sed massa at pellentesque. Ut nibh sem, mattis sit amet fringilla ac, venenatis eget enim. Integer nec fermentum eros. Praesent aliquam purus dolor, non auctor nisl eleifend imperdiet.

Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet luctus sollicitudin. Duis non lacus et ante porta vehicula vitae id est. Nam non tortor vitae metus venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis dui, eget pharetra erat augue euismod sem. Mauris pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis dui, eget pharetra erat augue euismod sem. Mauris pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis dui, eget pharetra erat augue euismod sem. Mauris non ligula

quis magna consequat fermentum ac in turpis. Vivamus lobortis justo auctor viverra pellentesque. Fusce sit amet commodo libero. Vestibulum vitae

dui vulputate, commodo mi non, vulputate diam. Nunc at nulla lacus. Duis sed egestas risus. Quisque sagittis nulla id mauris luctus, feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac, sagittis rhoncus massa.

id, tristique a lorem. Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae. Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper.

Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit pellentesque semper.



INFOS LES CUISINES COLLECTIVES DE MA RÉGION

Nom de la région:

Les Laurentides

Reg. No.55594

Nom et type de la concertation des cuisines collectives dans notre région : **Regal +**

Nombre de Centre offrant des activités de cuisines :

Nombre de groupe de cuisine :

Nombre de participantEs :

Types de cuisines offerts :

MONTÉE DE LAIT RÉGIONALE

venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo.

Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pel-

lentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis



TÉMOIGNAGE

prénom et nom
Nom du Centre

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer mattis pulvinar enim a malesuada. Pellentesque eget nibh urna. Suspendisse potenti. Maecenas justo neque, rutrum id consectetur eu, semper quis arcu. Nam dignissim malesuada quam at gravida. Pellentesque rhoncus, tellus ac mollis posuere, turpis velit mollis nisi, vel viverra arcu risus ac quam. Aliquam convallis sed massa at pellentesque. Ut nibh sem, mattis sit amet fringilla ac, venenatis eget enim. Integer nec fermentum eros. Praesent aliquam purus dolor, non auctor nisl eleifend imperdiet.

Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet luctus sollicitudin. Duis non lacus et ante porta vehicula vitae id est. Nam non tortor vitae metus venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis dui, eget pharetra erat augue euismod sem. Mauris non ligula quis magna consequat fermentum ac in turpis. Vivamus lobortis justo

auctor viverra pellentesque. Fusce sit amet commodo libero. Vestibulum vitae dui vulputate, commodo mi non, vulputate diam. Nunc at nulla lacus. Duis sed egestas risus.



M. Igor Patate

Quisque sagittis nulla id mauris luctus, feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac, sagittis rhoncus massa.

id, tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac, sagittis rhoncus massa.

id, tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt,

SUITE SUITE

ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec

id, tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec

feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac, sagittis rhoncus massa.

id, tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis

dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec

tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque tristique a lorem. . Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae . Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque.

feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac, sagittis rhoncus massa.



Cuisine collective « au mur turquoise »



BONS BONS COUPS!

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer mattis pulvinar enim a malesuada. Pellentesque eget nibh urna. Suspendisse potenti. Maecenas justo neque, rutrum id consectetur eu, semper quis arcu. Nam dignissim malesuada quam at gravida. Pellentesque rhoncus, tellus ac mollis posuere, turpis velit mollis nisi, vel viverra arcu risus ac quam. Aliquam convallis sed massa at pellentesque. Ut nibh sem, mattis sit amet fringilla ac, venenatis eget enim. Integer nec fermentum eros. Praesent aliquam purus dolor, non auctor nisl eleifend imperdiet.

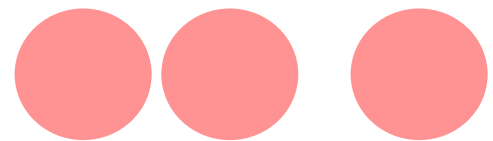
Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet luctus sollicitudin. Duis non lacus et ante porta vehicula vitae id est. Nam non tortor vitae metus venenatis sollicitudin vitae eu magna. Praesent in lacus justo. Sed aliquet, nisi ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a nec lectus. Aenean dignissim, lorem eget molestie auctor, felis mi convallis dui, eget pharetra erat augue euismod sem. Mauris non ligula quis magna consequat fermentum ac in turpis. Vivamus lobortis justo auctor viverra pellentesque. Fusce sit amet commodo libero. Vestibulum vitae dui vulputate, commodo mi non, vulputate diam. Nunc at nulla lacus. Duis sed egestas risus.

Quisque sagittis nulla id mauris luctus, feugiat dapibus eros tristique. Duis blandit ligula in fringilla blandit. Phasellus eleifend placerat convallis. Proin odio mauris, fermentum et rhoncus et, feugiat at odio. Nunc tempus adipiscing dolor vel suscipit. Pellentesque rutrum eleifend pulvinar. Phasellus neque augue, condimentum ac quam ac,

sagittis rhoncus massa.

id, tristique a lorem. Pellentesque luctus nulla at risus adipiscing, vitae. Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec et lectus quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing, vitae. Donec varius commodo enim, eget ornare sem ultricies nec. orci leo eget tortor. Cras vitae accumsan eros. Donec quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, semper.

Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing quis felis dolor et tincidunt. Mauris bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque tincidunt justo, id dapibus orci leo eget tortor. Cras bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu congue mattis, velit neque luctus nulla at risus adipiscing



RECETTES RECETTES



BONS COUPS • RECETTES
ESPACE LIBRE

Ingrédients

- sgsggasdgdgdsfgdfg
- sgsggasdgdgdsfgdfg
- sgsggasdgdgdsfgdfg
- sgsggasdgdgdsfgdfg
- sgsggasdgdgdsfgdfg
- Afssggasdgdgdsfgdfg
- Asgsggasdgdgdsfgdfg
- sgsggasdgdgdsfgdfg
- fsgsggasdgdgdsfgdfg
-

Préparation

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer mattis pulvinar enim a malesuada. imperdiet.

Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem nunc eu purus. Nunc sed fringilla leo. Ut eget lectus eu turpis pharetra blandit a bibendum id lacus pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu velit neque tincidunt justo pellentesque semper. Nulla tincidunt, ligula eu

Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem Vivamus a tellus lorem. Nullam a suscipit massa. Nam egestas nulla sit amet ultricies auctor cursus, arcu enim dignissim velit, fermentum pellentesque lorem

