

Bloc-Notes

À DISTRIBUER AUX PARTICIPANTES DE VOS CUISINES COLLECTIVES

MARS 2016



REGROUPEMENT DES
CUISINES COLLECTIVES
DU QUÉBEC **25**
ans

Pages 2

Renouvellement du
MEMBERSHIP

COLLOQUE
NATIONAL et AGA
2016

Pages 3

Conférence expo-
soupe «**À la défense
de la cuisine!**»

Pages 4

Augmentation des
prix des aliments

Quelques trucs pour
économiser

Soupe aux lentilles à
l'indienne



J'aime RCCQ



NOUVEAU!

BOUTIQUE EN LIGNE

Achetez votre matériel
promotionnel des cuisines
collectives sur :
www.rccq.org

Faire de la JNCC

2016 un succès!

Utiliser le cahier d'organisation
fourni par le RCCQ.

Communiquer les détails de
votre JNCC à:

communication@rccq.org
Votre événement sera publié
sur le site web du RCCQ.

Demander à votre
municipalité, votre ville ou
votre arrondissement de
proclamer la JNCC.

Lors de votre activité JNCC :

1. Écrire les 3 questions ci-bas
sur 3 grandes feuilles.
2. Afficher les feuilles au mur.
3. Les personnes y écrivent leurs
réponses.
4. Avant le **15 avril 2016**, prendre
des photos des feuilles OU
transcrire les réponses dans un
document.
5. Envoyer à **coordination@rccq.org**

*Quels sont les problèmes qui m'empêchent de bien me
nourrir et de bien nourrir ma famille?*

*Quand je pense au droit à l'alimentation pour tous et
toutes, qu'est-ce qui est vraiment important pour moi?*

*Si j'étais premier.ière ministre du Québec, qu'est-ce que je
ferai pour faire appliquer le droit à l'alimentation pour
tous et toutes?*



TOUT UN PLAT DE RÉSISTANCE

...pour le droit à l'alimentation!

19^e Journée nationale des
cuisines collectives 2016

Recueillir les IDÉES
des citoyens.nes sur le
thème du DROIT À
L'ALIMENTATION!

Renouvellement du MEMBERSHIP au RCCQ

COLLOQUE NATIONAL ET AGA 2016

Jusqu'au 6 mai,
inscription
EN LIGNE
rccq.org

Rappel

C'est le temps de **renouveler votre membership** au RCCQ.
L'opération se fait à tous les ans puisque votre adhésion est valide du 1^{er} avril au 31 mars.

- Compléter le formulaire que vous avez reçu, en février, par la poste et par courriel.
- Remplir le feuillet des statistiques, c'est une des façons de mesurer l'impact des cuisines collectives auprès de la population.

N'oubliez pas ! Pour voter à l'AGA, vous devez être membre en règle pour l'année 2016-2017.

Si vous avez des questions, contactez Oumou : info@rccq.org

COLLOQUE NATIONAL



30 mai au 2 juin 2016



TOUT UN PLAT DE RÉSISTANCE !
Célébrer, se souvenir, se projeter !

Coquetel
dînatoire
Marché
solidaire

Réflexion
collective
Se souvenir!
Se projeter!

**INSCRIPTION ET PAIEMENT OBLIGATOIRES
AVANT LE 6 MAI 2016**

**TARIFS RÉDUITS AVANT
LE 8 AVRIL 2016**

Assemblée
générale
annuelle du
RCCQ

Soirée
festive bien
assaisonnée!

16 ateliers
pour tous
les goûts!

Forum :
Droit à
l'alimentation



REGROUPEMENT DES
CUISINES COLLECTIVES
DU QUÉBEC **25**
ans

Campus Notre-Dame-de-Foy

5030, rue Clément-Lockquell
Saint-Augustin-de-Desmaures

SITE RÉNOVÉ
On nous promet un accueil exceptionnel!



Février
à mai 2016

CONFÉRENCES
EXPO-SOUBE

BRAVO!

Aux trois premières régions qui ont tenu la CONFÉRENCE EXPO-SOUBE :

- Saguenay Lac-St-Jean, Chicoutimi : 22 février
- Nord-du -Québec, Chibougamau : 24 février
- Outaouais, Gatineau : 29 février

À la défense de la cuisine



Conférence de M. Jean-Claude Moubarac PhD en santé publique

Comprendre les tendances alimentaires
qui mettent en péril le geste de cuisiner
et encourager les solutions qui le
défendent !

Expo-soupe

Dégustation d'une **bonne soupe**
concoctée par les cuisines
collectives et
expo photos-souvenir.



Desjardins
Caisse d'économie solidaire



REGROUPEMENT DES
CUISINES COLLECTIVES
DU QUÉBEC **25**
ans

www.rccq.org
1-866-529-3448
514-529-3448

SOUPE AUX LENTILLES À L'INDIENNE

Ingrédients

1 oignon haché	1 c. à soupe de gingembre frais haché
2 gousses d'ail hachées	5 tasses de bouillon de poulet
1 carotte hachée finement	1 boîte de lait de coco
3 c. à soupe de beurre	1 boîte de pâte de tomates
1 c. à thé de poudre de cari	3/4 tasse de lentilles rouges

Préparation

Dans une casserole, faire attendrir l'oignon, l'ail et la carotte dans le beurre.

Ajouter la poudre de cari et cuire encore une minute.

Ajouter le gingembre, le bouillon de poulet, le lait de coco et la pâte de tomates.

Porter à ébullition et ajouter les lentilles rouges.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes (ne pas trop cuire).

Source : Cuisines collectives des Iles-de-la-Madeleine

Quelques trucs pour économiser

- Faire l'épicerie une fois par semaine
- Évaluer ce que vous avez à la maison avant d'aller au marché
- Préparer votre liste d'épicerie en épluchant les circulaires
- Cuisiner plutôt qu'utiliser des produits transformés
- Connaître le « bon prix » des aliments
- Avoir toujours des denrées de base à portée de main
- Acheter en gros format et congeler en portions individuelles
- Remplacer la viande par des légumineuses ou du tofu dans certaines recettes
- Congeler les fruits et légumes en haute saison

Source : La Voix de l'Est – 4 mars 2016 – À vos fourneaux!

PRÉVISIONS POUR 2016

VIANDES 
+4,5%

POISSONS ET FRUITS DE MER  +3%

PRODUITS LAITIERS ET OEUFS  +2%

PAINS ET CÉRÉALES  +2%

FRUITS ET NOIX 
+4,5%

LÉGUMES  +4%

