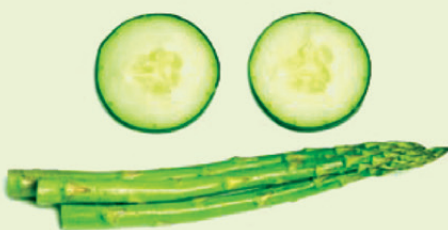


Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais



CHRISTIAN FROMANT
de Gatineau



COLETTE SANS-SOUCIS
de Papineauville



OTTO MATTE
de Shawville



BRIGITTE DUPOIS
de Chénéville



TI-COQ PARMENTIER
de Notre-Dame-de-la-Paix



CHUCK OLA
de Wakefield



ADAM SUCRÉ
de Gatineau



BELLA TOCA
de Kazabazua



YVAN LEBOEUF
de Val-des-Monts

CroquezOutaouais.com

Pour savoir où trouver toutes les saveurs d'ici.



Mettez le Québec
dans votre assiette!



Québec

LeDroit

Cahier publicitaire

**NOUS SOMMES FIERs D'ENCOURAGER
LES PRODUCTEURS DE CHEZ NOUS!**

Secteur Hull
581, Boul. Saint Joseph,
Gatineau
Tél. : 819 771-3000

Secteur Gatineau
325, Boul. Gréber, (coin Lagappe)
Gatineau
Tél. : 819 243-3002



www.laboiteagrains.com



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Partez à la découverte des marchés publics de l'Outaouais!

Vous souhaitez vous approvisionner régulièrement en produits frais, cueillis près de chez vous ? Vous espérez découvrir des produits fins de l'Outaouais et rencontrer les artisans de l'agroalimentaire régional? Nos marchés publics sont là pour vous!

Chaque année, ce sont des dizaines de professionnels de la filiale agroalimentaire qui se regroupent pour vous offrir le meilleur de la région durant la saison estivale, et bien plus encore!

Fruits, légumes, charcuterie, sucreries, chocolats et autres délicieuses dégustations sont au rendez-vous, alors ne les manquez pas.

Profitez des beaux jours de l'été pour aller visiter les six marchés publics répartis un peu partout en Outaouais et faire le plein de fraîcheur, c'est bon pour la santé !

Les stands seront garnis à souhait et approvisionnés quotidiennement des quatre coins de la région :

MARCHÉ VIEUX HULL
Au cœur de la rue Laval,
Gatineau (secteur Hull)
jeudi de 10 h à 15 h,
du 10 juin au 28 octobre

MARCHÉ NOTRE-DAME
330, rue Notre-Dame,
Gatineau (secteur Gatineau)
vendredi de 11 h à 18 h,
du 11 juin au 27 août

MARCHÉ OLD CHELSEA
Chemin Old Chelsea, Chelsea
samedi de 9 h à 14 h,
du 22 mai au 16 octobre

MARCHÉ PUBLIC DE LA PETITE-NATION
477, route 321, Lac Simon
vendredi de 16 h à 19 h
samedi de 9 h à 13 h,
du 18 juin au 4 septembre

MARCHÉ DES SAVEURS DE WAKEFIELD
831, chemin Riverside,
Wakefield
samedi de 9 h à 13 h,
du 29 mai au 9 octobre

MARCHÉ DU PONTIAC
Shawville Fairgrounds,
Shawville
samedi de 8 h 30 à 12 h 30,
du 9 mai au 31 octobre

Outre l'abondance de produits présentés, la plupart de nos marchés vous offrent des activités diverses et variées. De la Fête automnale au Festival du vin, foncez et participez à l'animation du territoire en vous faisant plaisir, les kiosques sont ouverts à tous!

Passionnés inconditionnels de gastronomie, n'attendez plus et retrouvez toute la gourmandise de la région à portée de main dans une ambiance riche et unique.

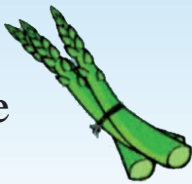
Soutenez nos artisans locaux, mettez du frais dans votre assiette et à bientôt sur les marchés publics de l'Outaouais...



Venez savourer les fruits et légumes de la Ferme Sol-Air de la Lièvre



144, ch. Thomas sud
Notre-Dame-de-la-Salette
819 766-2158



Le Vignoble du Clos Baillie



490 Baillie, Gatineau (Aylmer)
819 827-3220
www.quebecvino.com

Vin rouge • Vin blanc • Cidre de glace



OUVERT : sam. & dim. 12 h à 16 h
24 juillet au 17 octobre
(ou sur rendez-vous)

Dégustation gratuite
et visite du vignoble
Salle disponible pour groupes



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

« Croquez l'Outaouais! », une campagne aux saveurs d'ici!

Voilà maintenant un an que la campagne « Croquez l'Outaouais! » a été lancée par la Table de concertation agroalimentaire de l'Outaouais grâce à l'appui du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec et de nombreux autres partenaires comme Développement économique Canada et la Conférence régionale des élus de l'Outaouais.

Déoulant de la campagne provinciale Mettez le Québec dans votre assiette!, « Croquez l'Outaouais! » est une campagne de promotion régionale qui a pour but d'inciter les consommateurs à choisir les produits agroalimentaires de l'Outaouais; elle permet en outre de mettre en valeur la filière agroalimentaire régionale, les artisans qui en sont les maîtres d'œuvre et les différents endroits où l'on peut se procurer ces petits trésors gustatifs. De plus, qui dit produits locaux, dit produits moins transformés, donc susceptibles d'être favorables à la santé. C'est dans cette optique que

des spécialistes de la nutrition se sont ajoutés comme collaborateurs à cette campagne.

Pour lancer de belle façon la deuxième année de la campagne, nous vous offrons ce cahier spécial « Croquez l'Outaouais! ». Vous le constaterez, ce cahier s'avère une belle façon de découvrir différentes entreprises qui contribuent à la richesse agroalimentaire de la région, mais aussi de découvrir les multiples façons de vous procurer ces beaux et bons produits. Vous trouverez également dans ces pages de l'information sur la production agroalimentaire régionale, des conseils sur une cuisine d'été en santé et de nombreuses raisons pour choisir l'achat agroalimentaire local lors de vos emplettes!

Nous espérons que vous apprécierez notre cahier et qu'il deviendra pour vous un outil de référence en la matière. Nous vous invitons à consulter le site www.croquezoutaouais.com et sillonner le Parcours Outaouais gourmet afin de com-

pléter vos découvertes agroalimentaires régionales!

La Table de concertation agroalimentaire de l'Outaouais tient à remercier ses partenaires qui ont rendu ce cahier possible, notamment le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais.

Notre belle région regorge de produits d'une fraîcheur et d'une originalité incomparables : nous vous invitons donc à Croquez l'Outaouais!

Diane Clément

Diane Clément
Présidente, Table de concertation agroalimentaire de l'Outaouais



Mettez le Québec dans votre assiette!

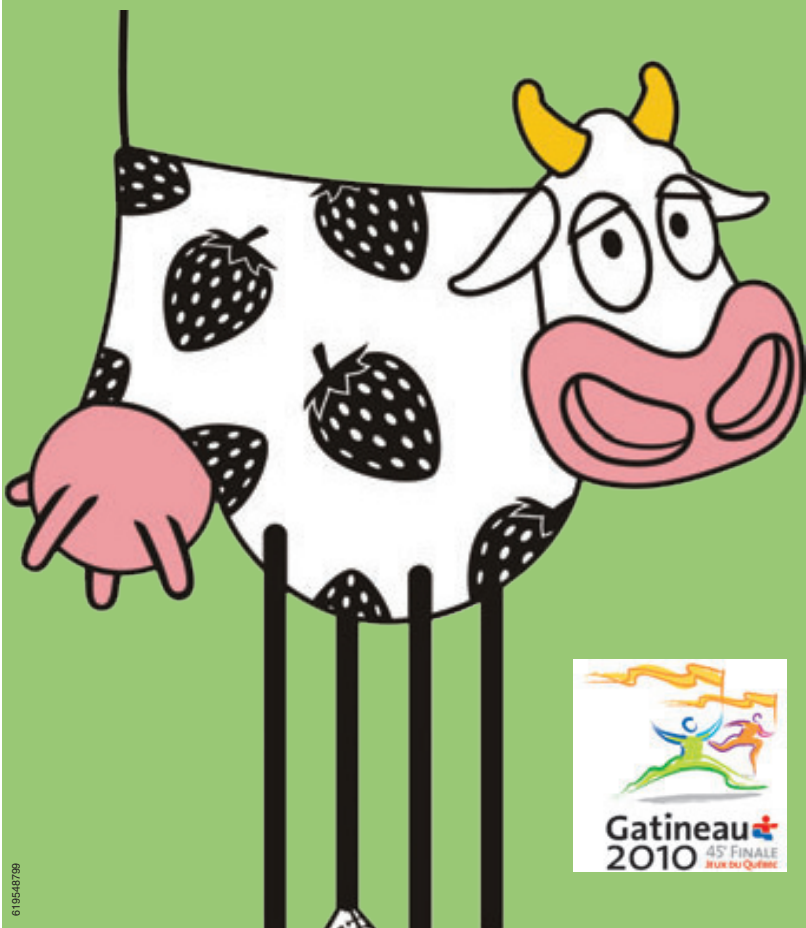
Recherchez les logos d'Aliments du Québec



Québec

Avec la participation de :
• Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
• Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais

LALA GELATO



Gelato-Sorbet

FABRIQUÉS SUR PLACE

**Panini/soupe
Salade/dessert
Pâtisserie italienne
Cafés spécialisés**

SERVICE TRAITEUR POUR LES PETITS ET GRANDS ÉVÈNEMENTS



Se bourrer la fraise, c'est bon...

Encourager les Jeux, c'est mieux!

Lala Gelato s'est engagée à verser une partie des recettes de la Sporti-fraise aux Jeux du Québec-édition 2010. Chaque fois que vous optez pour la Sporti-fraise vous encouragez les jeunes sportifs du Québec avec nous. Se bourrez-vous la fraise...c'est bon, mais surtout ça rapporte!

**CRÈMERIE-SANDWICHERIE
PÂTISSERIE ITALIENNE**

392, Montée Paiement (coin St-René) 819 893-5252



La Foire Gourmande Outaouais - Est ontarien, un événement gastronomique à ne pas manquer!

Deux sites des plus animés situés de part et d'autre de la rivière des Outaouais vous permettront de découvrir toute la richesse, le savoir-faire et les saveurs de nos artisans agroalimentaires. Le dimanche 29 août, un traversier piétonnier vous transportera entre Montebello et Le-favre vous permettant ainsi de goûter aux produits de plus d'une soixantaine d'exposants et de bénéficier du savoir-faire de chefs qui feront sur place des démonstrations culinaires. De plus, des amuseurs publics, des structures gonflables et des maquilleuses d'enfants feront de cet événement un rendez-vous pour toute la famille.

Venez découvrir toute la richesse dont recèlent nos régions, venez à la Foire Gourmande Outaouais - Est ontarien!

Pour obtenir tous les détails de cet événement, contacter M. Jean-François Patry au 819 281-7676.



Découvrez un parcours gourmand qui sort de l'ordinaire!

Nous vous proposons une expérience gourmande que vous n'oublierez pas de si tôt. À l'aide d'une carte agrotouristique et d'une carte interactive sur le site www.parcoursoutaouaisgourmet.com nous vous invitons à découvrir les artisans agroalimentaires de chez nous. Chacun de nos 19 membres principaux vous accueillera dans son entreprise, vous offrira la chance de goûter ses produits et vous proposera une gamme d'activités des plus variées. En plus, nous avons 16 entreprises complices qui bonifieront l'offre pour en faire une expérience emballante pour tous!

À vous de nous découvrir, car la gourmandise, ça se cultive!

Voici nos membres principaux :

LaLa Gélato
La Trappe à Fromage
Potager Eardley
L'Artisan du dessert
Brasseurs du Temps
Miss Chocolat
Vignoble du Clos Baillie
Domaine Mont-Vézeau
Fromagerie les Folies bergères
ChocoMotive

Ferme Brylee
Ferme HLF
La Vallée des Canneberges
Ranch Panoramique
Boulangerie La Fournée
La Sanglière de l'Outaouais
La Ferme du Terroir
Ferme aux Saveurs des Monts
Coronation Hall Cider Mills



La Confiserie WAKEFIELD

817, chemin Riverside
La Pêche (Wakefield)
Québec
819.459.1177
www.laconfiserie.ca

Nous sommes ouverts 7 jours par semaine

NOTRE FAMILLE DE PRODUITS

Nos CONSERVES Nos BONBONS Nos FUDGES Nos CHOCOLATS ÉPICERIE FINE

Vitrine Virtuelle
» Visitez La Confiserie

Venez découvrir nos produits authentiques de conserves, chocolats, fudges, bonbons et nos produits de l'érable «Formidérable»!

MARCHÉ WAKEFIELD

Samedis 9h - 13h
Jusqu'à la mi-octobre

Situé au coin des chemins Riverside et Legion

Légumes, viandes et fromage de la région, pâtisseries, artisans et musiciens

Info : wakefieldmarket@mail.com



FRAISES autocueillette et vente en kiosque fin juin début juillet 8 h 00 à 20 h 00

FRAMBOISES autocueillette et vente au champ sur réservation mi juillet début août 8 h 00 à 20 h 00

ASPERGES sur réservation et dans certains commerces locaux

COURGES et **CITROUILLES** autocueillette vente au champ toutes les fins de semaine d'octobre de 10 h 00 à 17 h 00



Les jardins Carpentier Cayen
78, ch. Rivière Gatineau Nord
Délage, Qc
819 449-2678

Goûtez la fraîcheur

Pâtes fraîches et sauces maison



PASTINA.

Épicerie fine et café boutique

355, boul. Gréber • Gatineau, Qc • 819-243-0546 • www.pastina.ca

Les Moulins

La Fayette



VIANDE NATURELLE,
PRODUITS LOCAUX ET UNE
VARIÉTÉ DE SAUCISSES
MAISON QUI N'ONT NI AGENTS
DE CONSERVATION
NI GLUTEN.

PÂTISSERIE, BOULANGERIE,
VIENNOISERIES ET
SERVICE DE TRAITEUR
DISPONIBLE.



SPÉCIALISTES DE PRODUITS
HAUT DE GAMME SOUS UN MÊME TOIT.
ESSAYEZ NOS PRODUITS FRAIS
ET GÔTEZ LA DIFFÉRENCE !

(SITUÉS AUX GALERIES DE HULL À MÊME LA FRUITERIE DE L'OUTAOUAIS,
ADJACENTS À LA FOIRE ALIMENTAIRE.)

Les Moulins Lafayette

819 776-3739

www.lesmoulinslafayette.com

Maison Bisson

819 772-0702

www.lamaisonbisson.com



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Portrait de l'agroalimentaire régional : production horticole

Bien que ce ne sont qu'environ 10 % des fermes de la région de l'Outaouais qui se consacrent en partie ou toute entière à l'horticulture, c'est le secteur agricole qui, financièrement, a connu la plus grosse hausse.

En 2000, l'horticulture enregistrerait 9 % des recettes agricoles de l'Outaouais alors qu'en 2007, il s'agissait de 13 %, soit une hausse de 62 %. Les productions agricoles génèrent un peu plus de 11,5 millions de \$ annuellement.

« L'horticulture est un domaine de moindre développé en Outaouais, mais aussi un domaine qui présente énormément de potentiel. Au cours des dix dernières années, c'est une production qui a le plus évoluée, notamment en prenant sa place sur les marchés. Nous mettons beaucoup d'efforts pour le développer encore davantage », explique Christine Dion du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).

Différentes productions

Le secteur de l'horticulture est très vaste. Il regroupe les cultures maraîchères et en champ, les fruits et les petits fruits ainsi que les cultures de plantes ornementales et de gazon. En Outaouais, ça représente plus de 1 % de toutes les terres cultivées.

La plupart des fermes horticoles se retrouvent sur le bord des cours d'eau tels que les rivières des Outaouais, du Lièvre, Gatineau et de la Petite-Nation.

« En Outaouais, nous sommes chanceux parce que les conditions biophysiques et bioclimatiques sont excellentes. Nos sols passent du sable à l'argile et nous avons différents climats donc nous avons de la place pour toutes sortes de culture », indique Mme Dion.

Plusieurs producteurs se consacrent aux fruits et légumes et ont recours à l'agriculture soutenue par la communauté (ASC) pour la mise en marché de leurs

produits. Par exemple, la Ferme Aux Pleines Saveurs produit une variété de plus de 40 fruits et légumes. Au lac Simon, la Ferme HLF (Horticulture, légumière et fruitière) cultive plus de 25 variétés de plantes vivaces, annuelles et fines herbes, 15 variétés de plantes de bandes riveraines et offre un choix de plus de 70 fruits et légumes.

Projet d'innovation

Chaque année, le MAPAQ subventionne plusieurs projets qui serviront à la diversification des produits et de l'économie régionale en Outaouais. Les producteurs bénéficient alors de l'argent du programme de diversification et de commercialisation en circuit court en région.

Le projet de la culture de la camerise, un petit fruit semblable aux bleuets, mené par le MAPAQ en collaboration avec le CLD de la Vallée-de-la-Gatineau est un bon exemple des projets d'innovation dans la région. D'autres producteurs tentent aussi la culture du cerisier de la Saskat-

chewan, de l'amélanchier et des fraises et framboises remontantes.

« Nous avons des programmes pour supporter les projets de démarrage qui diversifient notre économie agricole. Nous supportons aussi des essais de nouvelles cultures et de nouvelles techniques de production pour adapter celles-ci aux conditions que l'on retrouve dans la région ou encore en valider la rentabilité », mentionne Mme Dion.



Spécial

FERME MOREAU



Variété de brochette et agneaux de Québec

SAUCISSES DE PORC

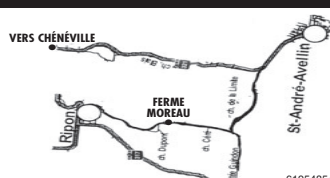
- Italienne douce
- Italienne forte

4.07\$ /lb
8.99\$ /kg

Prix valide jusqu'au 10 juillet 2010

* Afin de vous offrir la meilleure qualité, nos viandes sont congelées immédiatement après la transformation.

191, CH. ST-ANDRÉ
RIPON
(819) 983-1497



619548545

Boeuf Angus

Produit en harmonie avec la nature, sans hormones, emballé sous vide et congelé dans l'Outaouais.

Ferme Sage Lac Ste Marie, QC
819 467 2979

www.fermesage.ca



81954856



15^{ième} ANNIVERSAIRE LA TRAPPE À FROMAGE

AGRANDISSEMENT

du 200, Bellehumeur/ 1 000 000.00 \$
d'investissement

250 SORTES DE BIÈRES

de micro-brasseries québécoises

ÉPICERIE FINE,

produits du terroir, 210
fromages québécois

FROMAGE FRAIS DU MATIN,

sept jours sur sept (cheddar doux,
grains de fromage)

FROMAGE FIN :

L'Attrappe-Cœur

PRODUITS MAISONS :

rillettes, chutney, quiches,
foie gras, confis....

NOUVELLE CUISINE À GATINEAU

avec encore plus de
produits maison



TROIS EMPLACEMENTS POUR VOUS SERVIR

574, Boulevard Maloney Est
Gatineau, QC
819 643-9000

200, Rue Bellehumeur,
Gatineau, QC
819 243-6411

114, boul. St-Raymond
Gatineau, Qc
819 243-6411

trappeafromage.com



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Portrait agricole régional : production animale

En 2007, environ 82 % des fermes enregistrées au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) faisaient l'élevage d'animaux, soit des bovins de boucherie, des bovins laitiers, des moutons, chèvres et autres.

Du groupe, l'élevage de vache-veau dominait avec 65 % des exploitations agricoles.

Bien que ce secteur soit le plus important dans la région, il est en décroissance depuis quelques années au profit d'autres productions. En 2007, les recettes enregistrées par les fermes de vache-veau étaient de 41 % des revenus agricoles de la région de l'Outaouais alors qu'en 2000, c'était 43 %.

« La demande pour cette viande a atteint sa maturité. La consommation de viande de bœuf diminue depuis quelques années. Il y a une certaine évolution au niveau de la viande consommée. Pour le moment, ça se traduit peu chez les producteurs vache-veau qui ont encore des

débouchés pour leurs animaux», explique Christine Dion du MAPAQ.

Autres productions

Tout comme la production de vache-veau, la production laitière aussi est en baisse. En 2007, 11 % des entreprises s'y adonnaient alors que sept ans auparavant, c'était 14 %. Cette pratique ramène tout de même 25 millions de \$ à l'Outaouais, ce qui représente 27 % des recettes agricoles.

Les autres secteurs comme la production ovine, chevaline et l'élevage de cervidés, de grands gibiers, de porcs, de volaille et d'autres animaux sont présents dans environ 13 % des fermes.

Ce sont des secteurs qui sont en constante croissance. Par exemple, le nombre de brebis a augmenté de 40 % depuis les années 2000. L'élevage de grands gibiers tels bisons, cerfs rouges et sangliers a aussi fait son apparition.

Produits non traditionnels

En Outaouais, nous retrouvons plusieurs fermes qui essaient de diversifier l'économie en élevant des poulets et des dindes (Fermes Aux Saveurs des Monts), des sangliers (Par Toutatis, la Sanglière de l'Outaouais), des bisons (Le Ranch Panoramique, Takwānaw) et des brebis laitières (Fromagerie les Folies Bergères).

En 2007, ces entreprises étaient au nombre de 106 en Outaouais et engendraient des revenus de 7,3 millions de \$, comparativement aux fermes d'élevage de bovins qui étaient 607 et généraient 37,5 millions de \$ par année.

La MRC de Papineau est celle qui rapporte le plus d'argent à la région avec 28,5 millions de \$, suivi de la MRC Pontiac avec 27,8 millions et la MRC des Collines-de-l'Outaouais avec 16,2%. La MRC de la Vallée-de-la-Gatineau et la Ville de Gatineau sont bonnes dernières avec des recettes de 12,9 et 5,3 millions de \$.



Restaurant,
Magasin gourmet
&
Pavillon de mariage

Fine cuisine aux accents régionaux!



Haute cuisine et hospitalité renommées, dans le magnifique cadre des Collines de la Gatineau, à quelques minutes du centre-ville!

Restaurant: (819) 827-8942

Magasin: (819) 827-2837

www.fougeres.com





*Des fruits et légumes
frais cultivés
pour vous!*



Achetez vos produits directement à la ferme

Des fraises, framboises, bleuets, maïs sucré, tomates, poivrons, haricots, pois, courges, cantaloups et melons et autres fruits et légumes variés



**Notre site enchanteur vous propose
une foule d'activités intéressantes
pour vous et votre famille :**

- cueillette des fruits et légumes, et balades en tracteur en saison
- une aire de pique-nique
- un café-terrasse (gauffres aux fruits, gelato et yogourts aux fruits, ect.)
- animaux et jeux pour les enfants



Événements et forfaits de groupe disponibles sur réservation

398, ch. Eardley (route 148 ouest), Gatineau (secteur Aylmer) • 819 684-0273

www.potagereardley.com

*Savourez la fraîcheur des
produits du Potager Eardley*

Pour connaître les heures d'ouverture et le calendrier des récoltes :



www.potagereardley.com

Faites vos provisions ! Rabais de 2\$

Présentez ce coupon au Potager Eardley et obtenez 2\$ de rabais à l'achat de 2 paniers de fraises format 4 litres en auto-cueillette.

Valide jusqu'au 5 juillet ou jusqu'à épuisement des récoltes.





Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

L'agriculture soutenue par la communauté : une formule gagnante

L'agriculture soutenue par la communauté (ASC) est en forte croissance dans la région de l'Outaouais. De plus en plus de consommateurs ont recours à cette formule qui est tant avantageuse pour eux que les producteurs.

La manière de procéder est simple. Pendant la période hivernale, les consommateurs passent leurs commandes aux producteurs et au printemps, ils déboursent le montant demandé. Les producteurs utilisent cet argent pour acheter tout le matériel nécessaire, les semences et les engrais pour livrer la marchandise hebdomadairement pendant tout l'été.

Les producteurs adorent cette formule parce qu'elle leur simplifie la tâche sur le plan financier.

« Nous planifions nos semences selon les commandes passées durant l'hiver. Il s'agit aussi d'une entrée d'argent au moment où nous en avons le plus besoin, en

début de saison, alors que nous devons tout acheter et nous n'avons pas fait de vente encore », explique Chantal Vaillancourt, co-propriétaire de la Ferme Aux Pleines Saveurs.

« C'est un partenariat où les deux partis sont gagnants parce que le producteur n'a pas besoin d'utiliser de marge de crédit. Le client paie en début de saison et reçoit chaque semaine des fruits et légumes d'une fraîcheur inégalée. Ils sont cueillis la veille ou le matin même », indique Carl Poirier, propriétaire de la Ferme HLF.

La priorité de quelques-uns

En Outaouais, une dizaine de fermes pratique la formule de l'ASC. Chacune de ses fermes offre en moyenne une trentaine de variétés de fruits et légumes. Chaque semaine, le consommateur doit aller chercher son panier d'aliments biologiques au point de vente déterminé.

Si pour certains producteurs agricoles, l'ASC n'est qu'une simple partie de leur budget, d'autres se consacrent presque entièrement à cette formule dans laquelle le consommateur encourage directement l'économie locale.

« Il s'agit de notre principale forme de mise en marché. La vente de ces paniers représente près de la moitié de notre budget annuel. L'agriculture soutenue par la communauté est notre priorité. Il s'agit de ventes directes avec le consommateur. Nous nourrissons des familles qu'on voit grandir et eux, ils ne voient plus les légumes de la même manière », indique Mme Vaillancourt.

Pour la Ferme HLF, l'ASC représente environ 15 % du volume des ventes annuelles, mais la demande est en croissance constante. De 2008 à 2010, elle est passée de 50 à 400 paniers par année.



En s'engageant dans un tel contrat avec les producteurs, les consommateurs courent les mêmes risques que leurs fournisseurs. Si la récolte est bonne, ils auront des paniers de variété, mais si mère nature nuit aux conditions de production, le client le voit dans sa livraison.



FRAISIÈRE

Daniel Bélair & Fils 819 827-0641
154, ch. Prud'Homme, Cantley

Fraisière Daniel Bélair & Fils entreprend sa 31^e années de production

Les produits frais du jours seront disponibles à 7 différents endroits, à la ferme au 154 Chemin Prud'homme à Cantley, Quincaillerie Ace à Cantley, Marché Tassé (Péto Canada) à Cantley ainsi qu'au 703 Avenue Gatineau, Gatineau (à venir) et au 3 marché Métro Leblanc sur le Boulevard Gréber, Montée Paiement et Boulevard Maloney à Gatineau. La Fraisière Daniel Bélair et Fils vous offrent l'opportunité de venir cueillir vos fraises et framboises ainsi que des fraises d'automne jusqu'au premier gel du mois d'octobre ou novembre. Nous sommes en construction présentement pour les 'Grand Tunnels' qui vont prolonger notre saison à l'automne. Fraisière Daniel Bélair et Fils produit des fruits et légumes à différents endroits, à la ferme 154 chemin Prud'homme Cantley, chemin Mont-Cascades Cantley et à 2 différentes endroits sur le chemin Lynott Cantley et ainsi qu'au 703 Avenue Gatineau à Gatineau.

Fraisière Daniel Bélair et Fils vous offrent les produits suivant :

- fraises conventionnels et d'automne
- framboises conventionnels et d'automne
- bleuets (2012)
- gadelliers (2011)
- groseilles (2011)
- cassissiers (2011)
- concombres de tables, libanais, et à marinade
- tomates rouge, rose, raisins, cerises et de serres
- fèves vertes & jaunes
- pois mange tout
- ail cultivé (tresse-biologique)
- oignons espagnols blanc et rouges
- échalotes
- chou d'été, d'hiver, chou savoie, chou de bruxelles
- patate grelot blanche et rouge
- radis
- salade en feuilles ou romaine
- melon d'eau rouge et jaune
- zucchini
- rhubarbe
- carottes
- citrouilles
- maïs sucré



Fraisière Daniel Bélair et Fils est fier de desservir la population de l'Outaouais en produits frais de tous les jours et espère vous voir encourager les producteurs et les produits locaux

Produits	Période de disponibilité dans la région												◆ Disponible au Québec	✕ Disponible en région
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Légumes variés Panier (ASC)						✕	✕	✕	✕	✕				
Légumes d'hiver (choux, carottes, rutabagas, courges,...)	✕	✕							✕	✕	✕	✕		
Ail								◆	◆					
Asperge					✕	✕		◆	◆					
Bleuet							✕	✕	✕	✕				
Brocoli							✕	✕	✕	✕				
Canneberge	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
Carotte	✕	✕						✕	✕	✕	✕	✕		
Champignons cultivés et sauvages	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
Chou	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
Chou-fleur								◆	◆	◆				
Citrouille									✕	✕				
Concombre de champ						◆	◆	◆	◆					
Concombre de serre					✕	✕	✕	✕	✕					
Courge								✕	✕	✕	✕			
Courgette								✕	✕	✕	✕			
Épinard jeune pousse (saladette)						◆	◆	◆	◆					
Fines herbes	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Fraise	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Haricots jaunes et verts							✕	✕	✕					
Laitue jeune pousse (saladette)					◆	✕	✕	✕	✕	◆				
Mais sucré								✕	✕	◆				
Melon								✕	✕					
Oignons	◆	◆						✕	✕	✕	✕	✕		
Oignons verts (échalottes)	◆	◆					✕	✕	✕	◆	◆	◆		
Panais								◆	◆	◆	◆	◆		
Persil						◆		✕	✕	◆	◆	◆		
Poireau								◆	◆	◆	◆	◆		
Pois mange-tout								◆	◆	◆	◆	◆		
Poivrons								◆	◆	◆	◆	◆		
Pomme							◆	✕	✕	✕	✕	✕		
Pomme de terre	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
Rabiole (navet)	◆	◆					✕	✕	✕	✕	◆	◆		
Radicchio							◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Radis						◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Rhubarbe					◆	◆	◆	◆	◆	◆				
Rutabaga	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
Tomate de champ								✕	✕	✕	✕	✕		
Tomate de serre		✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕	✕		
PRODUITS DISPONIBLES À L'ANNÉE												✕	✕	✕
Canneberges séchées														
Cheddar frais, vieilli ou en grain														
Chocolats fins														
Confitures et tartinades														
Fromages de brebis affinés														
Fromages de chèvre frais et affinés														
Germinations biologiques														
Marinades														
Pains artisanaux														
Pains biologiques														
Sirop d'érable et produits d'érable														
Viennoiseries														
Charcuteries fines														
Poulet de grain (entier, découpe)														
Poulet fumé														
Poulet mariné, rôtis de poulet farcis, etc.														
Saucisses de bison														
Saucisses de bœuf														
Saucisses de cerf rouge														
Saucisses de poulet														
Viande d'agneau														
Viande de bison														
Viande de bœuf naturelle														
Viande de cerf rouge														
Viande de porc														
Viandes fumées														
Truite fraîche ou fumée														
Vignoble														
Cidrerie														

VIRÉE AGRO EN OUTAOUAIS !

Découvrez les richesses et opportunités de l'agroalimentaire en Outaouais.

24-25-26 septembre 2010

Inscrivez-vous maintenant, c'est gratuit !

Une initiative de

SADC
de Papineau Inc.

Depuis plus de **25** ans

Vous aimeriez démarrer votre entreprise agricole ?

www.vireeagro-outaouais.com

Les partenaires de la Virée





Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Marché de solidarité régionale en Outaouais (MSRO)

Le Marché de solidarité régionale de l'Outaouais (MSRO) est un organisme à but non-lucratif qui regroupe 34 producteurs de l'Outaouais qui offrent 2194 produits à plus de 1000 clients regroupés sous trois différents groupes.

La demande est tellement en forte croissance dans la région que d'ici peu, un quatrième groupe ouvrira afin de servir près de 300 autres consommateurs qui encourageront eux aussi l'économie et la production locale.

Pour adhérer au MSRO, le consommateur doit déboursier 20 \$ par année. Aux deux semaines, il a le loisir de passer une commande via le site Internet de la coopérative et d'y choisir tous les produits qu'il veut en achetant à plus d'un producteur à la fois.

Plusieurs producteurs de la région travaillent avec le MSRO puisque ça facilite la mise en marché de leurs produits.

« Il s'agit d'une formule très importante pour nous parce que ça représente 50 % des ventes de notre ferme. Ça nous donne une bonne visibilité, on est en contact direct avec notre clientèle et c'est facile à gérer parce que toutes les commandes sont enregistrées par Internet », explique Brian Maloney, propriétaire de la Ferme Brylee qui se spécialise dans l'élevage de bœufs et d'agneau.

« C'est une formule très intéressante pour nous parce qu'on peut offrir une plus grande gamme de produits, mais aussi pour le consommateur parce qu'il peut choisir ce qu'il veut chaque semaine. Chez nous, c'est environ 7,5 % des ventes », commente Sylvain Bertrand, propriétaire de la Ferme Aux Saveurs des Monts où on élève seulement des poulets et des dindes.

« Le Marché de solidarité, tout comme l'agriculture soutenue par la communauté, est très important pour nous parce que ça nous permet de servir la même clientèle. Certaines familles préfèrent le

marché de solidarité aux paniers biologiques parce qu'ils peuvent choisir leurs produits et les varier de semaine en semaine », précise Chantal Vaillancourt, copropriétaire de la Ferme Aux Pleines Saveurs où l'on cultive plus de 40 sortes de fruits et légumes.

Plusieurs avantages

Le MSRO est une formule qui favorise l'agriculture locale, tout en éliminant le transport inutile des produits et en réduisant les gaz à effet de serre (GES). En optant pour le MSRO, les consommateurs amènent les agriculteurs à produire des aliments sains et naturels et à diversifier la production locale. Il s'agit d'un choix responsable.

De plus, les consommateurs profitent des frais de facturation de 15 % seulement, contrairement à ceux de 30 à 40 % dans les supermarchés. C'est donc dire que 85 % du montant dépensé est directement remis aux producteurs. Le client peut d'ailleurs retrouver cette somme d'argent au bas de sa facture chaque semaine.



Le Tartuffe



Découvrez

la diversité des produits locaux et saisonniers, tels le fromage de chèvre frais de la ferme Floralpe de Papineauville, les canneberges séchées de la Vallée des canneberges de Venosta (Low), le maquereau fumé au trois saveurs (nature, citron et Cajun) de la Boucanerie Chelsea, l'huile de canola vierge artisanale de Saint-Sixte et bien d'autres produits ainsi que tout le registre de l'expérience de la gastronomie française implantée en terroir Outaouais.

Restaurant Le Tartuffe

133, Notre Dame de l'Île
(secteur Hull) Gatineau (Québec)
819 776-6424
letartuffe.com



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Achat extérieur ou local?

Qui parmi nous ne s'est pas posé cette question? Pour tenter de nous faire une meilleure idée, examinons l'achat local sous au moins trois angles différents qui tiennent compte des aspects social, environnemental et économique.

L'aspect social de l'achat local

Pour des raisons d'occupation du territoire et de savoir-faire, l'achat local s'avère déjà plus intéressant que l'achat extérieur. En outre, à l'ère de l'économie du savoir, le savoir cultiver/transformer une diversité de produits ici revêt une importance capitale pour une région, voire un pays. D'autre part, quoi de plus agréable que de discuter des caractéristiques d'un produit avec celui ou celle qui l'a cultivé. Parmi d'autres considérations non négligeables, il en est une qui résonne au sentiment d'appartenance et à la fierté qui en découle. Cela est difficile à quantifier, mais c'est tout de même un motif des plus positifs.

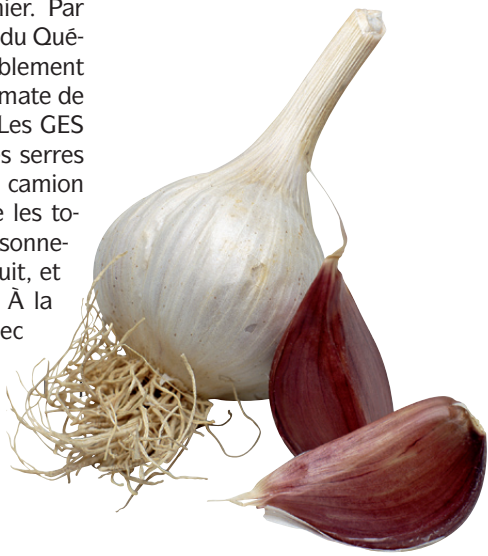
L'aspect environnemental de l'achat local

La distance parcourue (kilomètre alimentaire) n'est pas l'unique critère pour juger de l'empreinte environnementale d'une denrée. La méthode de culture ou de transformation d'un aliment contribue bien davantage aux gaz à effet de serre (GES) que la distance parcourue par ce dernier. Par exemple, une tomate de serre du Québec au mois de février a probablement produit plus de GES qu'une tomate de la Californie en plein champ. Les GES produits pour le chauffage des serres dépassent largement ceux du camion semi-remorque qui transporte les tomates de la Californie. Un raisonnement s'impose à chaque produit, et à chaque période de l'année. À la fin de juin, les fraises du Québec sont-elles moins polluantes que celles de la Californie? faudra faire le calcul sans oublier de prendre en compte la question de fraîcheur et de goût.

L'aspect économique de l'achat local

Il est peu probable que les denrées produites ou transformées à l'extérieur aient plus de retombées économiques locales que celles produites ou transformées ici. Le cas de la laiterie de l'Outaouais est probant. Les retombées du lait produit dans la région, transformé dans la région et vendu en région sont immédiates considérant que ces secteurs d'activité jouent un rôle clé dans la création d'emplois, au niveau des revenus des travailleurs, à l'égard de la rétention des jeunes et de la main-d'œuvre, par rapport à la création et au maintien des infrastructures et de manière générale, dans l'amélioration de la qualité de vie. Bien que dans certains cas l'aspect environnemental d'un produit local peut laisser à désirer, il est clair que l'analyse globale sous les angles social et économique démontre que l'on est tous gagnants à acheter localement. Chaque fois que nous choisissons un produit alimentaire d'ici à l'épicerie, au restaurant ou au marché, nous contribuons à conserver des emplois et à faire croître notre économie, tout en soutenant les gens d'ici. Cet essor est profitable pour chacun d'entre nous.

François Biron, agronome
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation en Outaouais



BOUCHÉES AU MELON D'EAU ET FROMAGE FÊTA

Recette suggérée par Linda Chénier, nutritionniste, CSSS de Gatineau



INGRÉDIENTS

Melon d'eau
Fromage fêta
Huile d'olive
Feuilles de basilic frais
Poivre fraîchement moulu



MÉTHODE :

Disposer sur un plat de service, des bouchées de melon d'eau d'environ 2 cm2 (environ 4 à 5 par personne)
Ajouter le poivre et quelques gouttes d'huile
Disposer un morceau de fromage fêta sur chaque carré de melon d'eau
Recouvrir d'une chiffonnade de basilic frais

Laiterie de
l'Outaouais

Du lait d'ici
pour les
gens d'ici!

www.laiterieoutaouais.ca



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Prévenir les toxi-infections alimentaires

Il existe plusieurs manières et lois non écrites pour prévenir les toxi-infections alimentaires, mais il est beaucoup trop difficile de toutes les retenir. Puisqu'il est primordial de savoir comment manier notre nourriture, surtout en période estivale, afin d'éviter les intoxications alimentaires, il suffit de retenir deux chiffres : 4 °C et 60 °C.

En effet, toutes les températures entre 4 °C et 60 °C sont la zone dangereuse pour vos aliments. Si votre nourriture reste dans cette zone pour plus de deux heures, il est mieux de la jeter que de prendre une chance de la manger. Entre ces deux températures, les bactéries sont plus propices à se reproduire. De plus, si la nourriture est exposée à des températures entre 35 °C et 45 °C, les bactéries peuvent doubler aux 15 minutes.

Souvenez-vous que les aliments congelés doivent être à -18 °C, les aliments dans le réfrigérateur doivent être entre 0 °C et 4 °C tandis que les aliments chauds doivent être maintenus à plus de 60 °C.

La préparation des aliments

Les toxi-infections alimentaires peuvent aussi être contractées lorsque vous préparez les repas. Il est donc primordial de s'assurer que vos mains, votre surface de travail, vos outils et vos ustensiles sont impeccablement propres. En cas de doute, ne prenez pas de chance et lavez-les à nouveau.

La viande, le poisson et la volaille crue doivent être séparés des autres aliments cuits ou non afin d'éviter les contaminations croisées. Lorsque vous faites mariner des aliments, il est important de les laisser reposer au réfrigérateur et si vous désirez utiliser la marinade comme sauce par la suite, vous devez la faire bouillir de 5 à 7 minutes.

Un aliment congelé qui est décongelé ne peut pas retourner au congélateur par la suite. Lorsque vous faites décongeler vos aliments, placez-les au réfrigérateur ou sous l'eau froide. Vous pouvez aussi les mettre au four à micro-ondes quelques instants avant la cuisson ou procéder à la cuisson même s'ils sont gelés.

Les toxi-infections alimentaires

Souvent bénignes et éphémères, les toxi-infections alimentaires sont une maladie contractée suite à l'ingestion d'aliments contaminés par des agents pathogènes tels que les bactéries, les virus et les parasites.

Les conséquences peuvent toutefois s'avérer plus graves pour les enfants, les femmes enceintes, les aînés et les personnes au système immunitaire faible.

Si vous avez contracté une toxi-infection alimentaire, vous pouvez ressentir un ou plusieurs symptômes parmi les suivants : diarrhée, nausées, vomissements, fièvre et maux de tête.

La meilleure manière de prévenir tous ces symptômes est de traiter votre nourriture avec le plus grand soin possible en la laissant dans les températures recommandées et en la manipulant proprement.

Véronique Ouellet St-Denis,
diététiste-nutritionniste au
CSSS de Papineau

RÉFÉRENCES :
Extenso : Bien se nourrir au quotidien/Mangez en toute sécurité
Extenso : Pleins feux sur...faites le ménage de votre réfrigérateur
Santé Canada : Votre santé et vous – Salubrité des aliments en été
Santé Canada : Aliments et breuvages – Plaisirs d'été en toute sécurité
MAPAQ : La sécurité des aliments et vous
MAPAQ : Toxi-infections alimentaires
ACIA : Pique-niques, randonnées et camping ; conseils pour préserver la salubrité des aliments - Prévention des toxi-infections alimentaires

Quelques exemples de durée de conservation (une fois le couvert ouvert)



Mayonnaise	1 à 2 mois
Beurre	1 à 3 semaines
Margarine	1 à 3 mois
Fromage cottage	1 semaine
Fromage à la crème	2 semaines
Lait	3 à 5 jours
Yogourt	3 à 7 jours
Charcuteries	3 à 5 jours

Croquez la fraîcheur de l'Outaouais au



Marché Public de la Petite-Nation

produits maraîchers, produits de l'érable, miel, vins, cidres, fromages, poissons fumés, condiments, pain, confitures...etc....

**477 route 321, Lac Simon
1,5 km au nord de Chénéville
ouvert du 18 juin au 4 septembre**

**les vendredis de 16h à 19h
et les samedis de 9h à 13h**

Respecter les températures internes



ALIMENT	CARACTÉRISTIQUES	TEMPÉRATURE
BŒUF, VEAU ET AGNEAU (morceaux ou pièces entières)	Mi-saillant	63 C (145 F)
	À point	71 C (160 F)
	Bien cuit	77 C (170 F)
PORC (morceaux ou pièces entières)		71 C (160 F)
VOLAILLE (poulet, dinde, canard...)	Morceaux	74 C (165 F)
	Pièces entières	85 C (185 F)
VIANDE HACHÉE ET MÉLANGES DE VIANDES Hamburgers, saucisses, boulettes, pain de viande...	Boeuf, veau, agneau et porc	71 C (160 F)
	Volaille	74 C (165 F)
AUTRES	Hot-dogs, farce, restant	74 C (165 F)



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

La saine alimentation : une question de vision globale

La saine alimentation est l'objet de messages nombreux et parfois contradictoires. D'une part, les professionnels de la santé nous invitent à manger sainement. D'autre part, l'industrie alimentaire nous propose une variété quasi infinie de produits alimentaires « santé ». Enfin, on veut nous faire maigrir, autant avec des produits aux propriétés douteuses que par des approches qui ne misent pas nécessairement sur la santé au bout du compte. Comment s'y retrouver et mieux manger au quotidien?

Rappelons d'abord que l'alimentation est un comportement complexe. Nos habitudes alimentaires sont façonnées par une multitude d'influences dès l'enfance : exposition aux aliments dans notre famille, à la garderie, à l'école. De plus, la culture dans laquelle on grandit, la disponibilité des aliments sains au gré des saisons ne sont que quelques-unes des influences autour de nous.

Comme si ce n'était déjà pas assez compliqué, manger sainement nous oblige à faire de la gymnastique mentale : il faut tenir compte des vitamines, du gras, du sucre, du sel... C'est pour cette raison qu'on nous invite à consulter l'étiquetage nutritionnel des produits alimentaires. À cet égard, le Guide alimentaire canadien demeure un outil pertinent pour chacun d'entre nous.

Les spécialistes de la nutrition proposent maintenant une approche plus simple de la saine alimentation. Plutôt que d'éviter des aliments néfastes pour la santé, ils nous invitent à considérer au quotidien, une plus grande consommation des aliments à valeur nutritive élevée. Sur ce plan, une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés; elle donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. Ce sont les aliments quotidiens. Il faut donc donner priorité aux aliments quotidiens comme les fruits, les légumes, les grains entiers (pain de blé,

riz, etc.) les viandes maigres et les produits laitiers maigres.

Certains autres aliments pourraient être mangés à l'occasion tandis que d'autres devraient être des aliments d'exception, tels que les aliments très salés, les viandes grasses ou encore les aliments très sucrés. Ces derniers ne sont pas interdits en soi, mais devraient être limités.

Manger n'est-il pas un des grands plaisirs de la vie? Rappelons-nous simplement que l'alimentation doit être évaluée dans son ensemble, dans une vision globale, et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas.

Un autre truc pour mieux manger est de consommer des aliments qui sont peu ou pas transformés. Ainsi, on contrôle beaucoup mieux le gras, le sucre ou encore le sel qui y sont ajoutés. L'achat d'aliments en provenance des fermes de l'Outaouais représente une façon d'encourager les gens d'ici, mais aussi de

se donner un moyen supplémentaire de manger des aliments quotidiens de qualité qui sont peu transformés.

Redonnons à l'alimentation la place qui lui revient dans nos vies, c'est-à-dire un acte qui nourrit notre corps, mais qui représente aussi un moment de partage et de plaisir.

Mario Corbeil, Direction de la santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais.
Remerciements à Linda Chénier et Danielle Léveillé



De bons légumes de serre «sans pesticides»

UN VRAI DÉLICE!

Toujours frais!

Nos produits :

- Tomates rouges, roses
- Tomates cerises rouge, jaune, orange
- Concombre anglais, libanais, de jardin
- Poivron rouges, orange
- Haricot vert
- Laitue frisée vert, rouge, boston
- Marinades maison

FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX,
FRAISES, FRAMBOISES,
BLEUETS ET PLUS

Ouvert 7 jours

Lun - Ven 9h00 à 18h00
Sam - Dim. 9h00 à 17h00

1982, boul. Maloney Est, Gatineau
lesserresgatineau@videotron.ca • 819-669-2317





Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Les fruits et légumes : une manière santé de rester hydraté

Puisqu'ils contiennent de 85 à 95 % d'eau, une consommation quotidienne de fruits et légumes pendant la période estivale permet de rester bien hydraté pour toute la journée.

Les fruits et légumes sont peu caloriques et légers. Profitez-en pour en intégrer dans tous vos repas et en faire des collations santé. De cette manière, vous éviterez la déshydratation, mais vous bénéficierez aussi de vos cinq à dix portions quotidiennes de fruits et légumes.

Vu leur abondance, les fruits et légumes sont moins dispendieux l'été. En les achetant en grande quantité pour par la suite les faire congeler ou les transformer pour en faire des repas à l'avance, vous économisez beaucoup d'argent. Vous serez assurés d'avoir des fruits et légumes à portée de main toutes les saisons puisque plusieurs légumes peuvent être congelés jusqu'à un an.

La déshydratation

Chaque jour, on perd environ 2,5 litres d'eau sous forme d'urine, de sueur et de selles. Lors de la pratique d'une activité intense et des journées très chaudes, votre corps rejette encore plus d'eau.

Il est donc important de rester bien hydraté en consommant de trois à quatre litres d'eau par jour pour un adulte. En buvant régulièrement, mais de plus petite quantité, l'absorption des fluides sera facilitée.

La déshydratation n'est pas rare lors de la période estivale. Elle débute d'abord par la sécheresse de la bouche, du nez et de la peau. Les cernes autour des yeux, les crampes musculaires, les faiblesses, les étourdissements et les évanouissements sont aussi des signes avant-coureurs. Une personne en déshydratation ressentira moins souvent le besoin d'uriner et son urine sera plus foncée qu'à l'habitude.

Faire des choix judicieux

Il est important de savoir qu'on ne s'hydrate pas parce qu'on boit. Les boissons alcoolisées et les boissons énergisantes sont beaucoup plus rafraîchissantes qu'hydratantes. Elles font tous les effets contraires des breuvages sportifs et de l'eau. Puisque la consommation d'alcool est plus fréquente l'été sous un chaud soleil, il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau en même temps.

Il est nécessaire de boire tout au long de la journée, même pendant les repas et la baignade. Lors de la pratique d'une activité aquatique, la soif se fait moins sentir, mais elle est tout aussi là. La baignade est très rafraîchissante, mais loin d'être hydratante.

« Lorsque nous faisons une activité, dans l'eau par exemple, la sensation de soif est brouillée par l'environnement qui nous entoure et notre corps ne nous envoie pas de signes de soif. Il est important de boire régulièrement », explique Johanne Dubé, nutritionniste au CSSS des Collines.

Souvenez-vous qu'en cas de doute, l'eau sous toutes ses formes est toujours la meilleure option.

Source : Johanne Dubé, nutritionniste au CSSS des Collines et Chantal Chantigny, diététiste-nutritionniste au CSSS de la Vallée-de-la-Gatineau



BOISSON POUR SPORTIFS MAISON

Diluez 125 ml de jus d'orange dans 125 ml d'eau et ajoutez une pincée de sel.

THÉ GLACÉ MAISON

Infusez votre thé préféré dans 500 ml d'eau. Ajoutez-y 15 ml (1 c. à soupe) de sucre ou de miel et de jus de citron. Faites refroidir et servir sur des glaçons.

MARCHÉ VIEUX HULL

Tous les jeudis de 10h - 15h

Du 10 juin au 28 octobre



Au cœur de la rue Laval !

Pour info 819.827.2156 www.marchevieuxhull.ca
dominique_myre@yahoo.ca emmanuelc.benoit@gmail.com

Festival du Vin

Au cœur de la rue Laval !
Jeudi le 22 juillet de 11 h à 14 h



Merci à nos partenaires





Les produits d'ici, c'est tout frais

Originaire de la Russie, ce petit fruit au goût acidulé a plusieurs caractéristiques pour être cultivé au Québec. « La came-ri-se pousse dans un arbre haut d'un ou deux mètres qui est très facile d'entre-tien. Il est rustique et il survit aux basses températures. Ce qui le rend très inté-ressant, c'est qu'il a des propriétés an-tioxydantes », explique Carlos Baez qui est chargé du projet.

Mettez les saveurs
du Pontiac dans
votre assiette

Pontiac

BUY LOCAL
FOOD MAP

www.tourismepontiac.com

- 1 Ferme Bryson Farms**
Légumes et bœuf certifiés organique /
Canadian (Certified) Organic Heirloom
Vegetables & Beef
- 2 Pisciculture Cedar Creek Farm**
Truites arc-en-ciel et mouchetée /
Rainbow and Speckled trout
- 3 Café 349**
Restaurant
- 4 Cidrerie Coronation Hall**
Cidre doux et brut, tartes, gâteaux, biscuits et
autres produits. / Sweet Apple cider, English
Cider, Pies, Cakes, Cookies & more!
- 5 Ferme Livamia Farm**
Gibiers d'élevage / Farm raised wild meats
- 6 GiGi's Café**
Restaurant
- 7 Glad Crest Farms**
Ferme laitière Holstein, grain et foin / Holstein
Dairy Farm, Grain & Hay
- 8 Kate Aley & Simon Alary**
Maïs sucré, graines d'huile de tournesol pour
l'alimentation des oiseaux sauvages. / Sweet
corn, black oil sunflower seeds for wild bird feed
- 9 Les Grands Gibiers du Bois Franc**
Bison au naturel (entier et découpé) / Natural
bison (buffalo) (whole or cut)
- 10 Cabane à sucre Léo Fortin Sugar Shack**
Sirop d'érable / Maple Syrup
- 11 Les Serres Paul Amyotte Greenhouses**
Légumes en serre / Greenhouse Vegetable
Production
- 12 Ferme Northernlights Ginseng Farm**
Racines de ginseng séché et frais (automne) et
plants de ginseng en pot. / Ginseng, dried and
fresh (in the fall) roots, also potted ginseng plants

- 10 Chichester**
- 10 L'Isle-aux-Allumettes**
- 13 Marché public Pontiac Farmers Market**
Fleurs, légumes frais, boulangerie artisanale,
viande et artisanat local. / Flowers, veggies,
home baking, beef and handicrafts.
- 14 Ranch R.S.**
Équitation / Horseback Riding
- 15 Ferme R and R Farms**
Fleurs et une gamme complète de légumes
frais en saison. / Flowers and a full line of
vegetables in season.
- 16 Ferme Rolling Acres Farm**
Viande sans hormones / Hormone-free Beef
- 17 Ferme Songberry Organic Farm**
(N'apparaît pas sur la carte / not shown on map)
Légumes et fraises biologiques /
Organic vegetables and strawberries
- 18 Studio l'Artizan**
Boutique cadeaux/Gift Shop
- 19 Fermes Three Hill Farms**
Variété de viandes et produits de saison /
Variety of Meats and in season produce

0 12.5 25 km

Gatineau →



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

À la recherche de produits non traditionnels? Laissez-vous guider vers des entreprises d'ici!

L'Outaouais présente différentes productions animales non traditionnelles qui gagnent à être découvertes par leur originalité, mais surtout par leur qualité exceptionnelle. Parmi ces productions, en plus du bison et du cerf rouge, on note le sanglier.

Les éleveurs de sangliers sont très rares dans la région de l'Outaouais. En effet, ils ne sont que deux et Simon Durand, propriétaire de la Sanglière de l'Outaouais est un de ceux-ci.

Agronome de formation, M. Durand a sa propre ferme dans la municipalité de l'Ange-Gardien. Comme plusieurs, il travaille à diversifier l'économie agricole régionale en Outaouais.

« Quand j'étais à l'université, j'ai fait une étude sur les gibiers. J'ai d'ailleurs remarqué que l'élevage des sangliers était quelque chose de rare en Outaouais,

mais partout au Québec aussi », raconte celui qui a réalisé son rêve à l'été 2006.

Travail d'élevage

Sur ses 43 acres de terrain, M. Durand consacre six acres et demi pour ses 100 sangliers qui sont séparés dans différents enclos selon leur âge. Dans ce troupeau, nous retrouvons deux mâles reproducteurs, Jack et Spike, et 15 femelles qui donnent deux portées de trois à huit petits par année.

« Mes sangliers sont dehors à longueur d'année sauf pour les mères enceintes qui rentrent dans la maison des naissances quelques semaines avant l'accouchement. Les petits retournent dehors environ un mois et demi après la naissance. En tant que bête sauvage, c'est leur habitat naturel », explique l'éleveur qui ne donne aucun antibiotique à ses animaux, qu'un vermifuge puisque ceux-ci sont constamment à l'extérieur.

Produits non-traditionnels

La Sanglière de l'Outaouais compte sur la fidélité de ses propres clients, mais fournit aussi plusieurs boucheries, restaurants et supermarchés de la région et ce, jusqu'à Montréal.

« Ça prend environ 14 mois pour les engraisser juste comme il faut. Je les nourris de moulée à base d'orge et de fruits et légumes. C'est une viande rouge maigre parce qu'ils font beaucoup d'exercice puisqu'ils sont, été comme hiver, à l'extérieur », poursuit-il.

Afin de vendre des produits les plus frais possibles, M. Durand envoie ses bêtes en groupe de quatre ou cinq à l'abattoir toutes les deux semaines, selon la demande.

« La demande est en croissance constante depuis l'ouverture de notre ferme. C'est un aliment naturel et sans hormo-

ne et c'est ce que les gens recherchent de plus en plus. C'est aussi plus exotique comme viande », indique M. Durand.

Curieux d'en savoir plus? Nous vous invitons à visiter le www.croquezoutaouais.com afin de découvrir les différents producteurs de sanglier, bison, et cerfs rouges de la région.

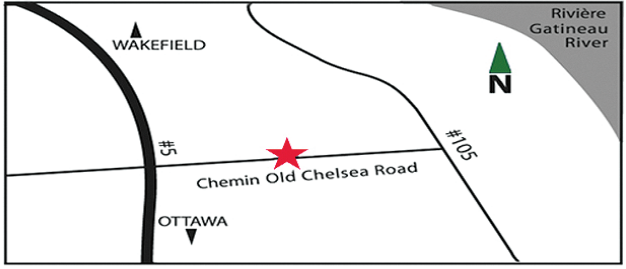



Produits agricoles et artisanat
les samedis de 9 h à 14 h
du 22 mai au 16 octobre

Marché Old Chelsea Market

local farmers and artisans

Saturdays 9 am to 2 pm
May 22nd to October 16th



www.marcheoldchelseamarket.ca

619549301



LES VIANDES DE LA PETITE NATION

SAVOUREZ LA FRAÎCHEUR, GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

Bœuf, Veau, Cerf et Bison

- Abattage et découpe primaire avec agrément fédéral
- Découpe personnalisé

Contactez nous pour un rendez-vous
819-983-7941 ou 888-983-2082
vpn@taoco.com
Demander Stéphane Giguère ou Denis Ferrer

517, rang Ste-Julie est Ste-André-Avellin, Qc

619548994



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

La viande de bison, une alternative qui gagne à être connue

À travers les productions animales non traditionnelles présentes en Outaouais, le bison est sans contredit une des plus impressionnantes de par la taille des animaux. Comme les producteurs de sangliers et de cerfs rouges, les producteurs se spécialisant dans cet élevage sont encore rares dans la région. Parmi eux : le Ranch panoramique.

Le Ranch Panoramique est une entreprise familiale de Wakefield où l'on élève des bisons afin d'en produire de la viande et des produits transformés. En 1999, Philippe Duguay s'est joint à ses parents pour former le Ranch Panoramique.

La viande de bison est un produit local rare en Outaouais. Les bisons étant uniquement nourris de plantes fourragères, l'entreprise produit de la viande biologique sans hormone de croissance, ni agent de conservation.

Demande explosive

Tout comme les autres productions animales non traditionnelles, la viande de bison est de plus en plus de demande.

« La demande est explosive, déclare M. Duguay qui est un des propriétaires-associés. La demande est énorme depuis la maladie de la vache folle. Les gens ont pris conscience de ce qu'ils mangent et souvent, ils arrêtent leurs choix sur de la viande naturelle et locale. »

Avec ses nouveaux produits transformés « Bison Gourmet », l'entreprise assure à ses clients un contrôle de la qualité du champ à l'assiette. Les consommateurs soucieux de ce qu'ils mangent peuvent aussi se rendre directement à la ferme pour y acheter leurs aliments. Le Ranch Panoramique distribue ses produits un peu partout dans la région.

Qualités nutritionnelles

En plus de constituer un produit non traditionnel, les qualités nutritionnelles de cette viande intéressent de plus en plus de consommateurs.

En effet, c'est une viande très maigre qui ne contient que 4 % de matières grasses comparativement à 10 % pour de la viande de bœuf extra-maigre. Le bison donne aussi un apport en fer de 75% supérieur au bœuf.

« La fibre musculaire est deux fois plus petite que dans la viande de bœuf, ce qui donne une viande d'une rare tendreté », explique M. Duguay.

Découvrez les différentes productions non traditionnelles sur le www.croquezoutaouais.com.



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS 2010 AU MARCHÉ PUBLIC NOTRE-DAME



MARCHÉ ESTIVAL « MON MARCHÉ ! À MA SANTÉ ! »

La saison estivale des producteurs débute dès le 11 juin au Marché public Notre-Dame. Tous les vendredis, jusqu'au 27 août, approvisionnez-vous et rencontrez les producteurs et transformateurs de l'Outaouais qui vous offrent une variété de produits frais et exceptionnels. Encouragez l'achat local, la production et la consommation des produits du terroir : fruits, légumes, viandes, pain, miel, cidre, jus, vinaigrettes, biscuits, café équitable, produits de l'érable, etc.

De plus, cette saison, le Marché public Notre-Dame vous offre une panoplie d'activités sous le thème de la santé, dans le cadre de la promotion et la prévention, de bien-être et de l'amusement. Toutes les activités se réaliseront bon temps ou mauvais temps. C'est gratuit !

Vivez des expériences inoubliables au Marché public Notre-Dame et découvrez les trésors de l'Outaouais.

INFORMATIONS :

Site web : www.vieux-gatineau.com

Téléphone : 819 669-2224 Courriel : info@vieux-gatineau.com

Marché public Notre-Dame : 330, rue Notre-Dame, Vieux-Gatineau

HORAIRE DES ACTIVITÉS (ACCÈS GRATUIT – SITE ADAPTÉ)

Foire des carnivores

5 Juin 11h à 16h

Marché public producteurs + Point de chute ÉQUITERRE (Équiterre – CVQ Moulin)

11 Juin au 27 Août (vendredis) - 11h à 18h

Cliniques santé plein air (Quartier en santé)

11 Juin au 27 Août - 11h à 15h

Opti-BBQ et Sécurité sur roues

(Optimistes de Gatineau et CVQ le Moulin des pionniers) 12 juin, 9 à 15 heures

Yoga Yanumaja (Nadia Robichaud)

10 Juin au 27 Août - 19h30 à 20h30 (apportez votre matelas)

Yoga du RIRE (Linda Leclerc)

9 et 23 Juin / 7 et 21 juillet / 4 et 18 août - 19h à 20h

Cinéma plein air (Amicale des personnes handicapées physiques et Kino Outaouais)

11 Juin au 27 Août 20h à 22h (À la brunante)

P'tite fête nationale : Une mosaïque de festivités ! Un goût de cultures !

(SNQO) 24 Juin - 10h à 16h

Semaine québécoise des Marchés publics

27 Août - 11h à 15h

Épluchette du député Richard Nadeau

29 Août - 11h à 15h

Salon canin H'Abby Toutou

11 et 12 septembre - 11 à 15 heures

Semaine québécoise de réduction des déchets 2010 - La Valorifête

22 octobre : Bal costumé / 19:30 h

23 octobre : Maraîchers en fête et foire environnementale / 11 à 16 h

24 octobre : Foire environnementale / 11 à 16 h

Cinéma Abracadabra – L'Halloween au Marché !

29 octobre / 19 h

Cinéma de glaces – Noël au Marché !

03 décembre / 19 heures

Marché de Noël 2010 (producteurs et artisans)

03 décembre / 11 à 16 h





Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Intéressants ces produits transformés par des entreprises de l'Outaouais!

Activité en développement et à fort potentiel dans la région, la transformation alimentaire est de plus en plus présente en Outaouais et elle nous permet de nous régaler de différents produits confectionnés par des gens d'ici. Nous sommes choyés de retrouver en Outaouais plusieurs entreprises qui se démarquent par l'originalité et la qualité de leurs produits, comme Allergium.

Allergium : le carrefour des allergies alimentaires

Depuis cinq ans déjà, l'entreprise de transformation alimentaire Allergium œuvre en Outaouais pour venir en aide aux personnes souffrant d'allergies alimentaires en leur offrant des produits qui feront disparaître tout danger pour leur santé.

Allergium offre des produits sans noix et arachides, lait, œuf, sésame, fruits de mer, soya et gluten certifié avec ÉLYSA.

L'idée est venue d'Anick Hamel la propriétaire de l'entreprise gatinoise.

« Moi et mes enfants sommes allergiques au gluten, lactose et maïs, raconte-t-elle. Il est très difficile de trouver des aliments qui nous conviennent. Souvent les gens qui ont des allergies alimentaires ne feront pas confiance à certaines entreprises parce que c'est leur santé et leur vie qui sont en danger. »

Partout au Québec

Naturels et sans agents de conservation, les produits d'Allergium sont produits, mis sous vide et congelés à Gatineau.

Ils sont d'ailleurs disponibles dans tous les Loblaws du Québec et certains magasins d'aliments naturels et chaînes grandes surfaces.

« Chez nous, nous ne vendons pas de produits, nous expliquons notre manière de faire les choses. D'ailleurs, nos employés doivent être touchés de près

ou de loin par des allergies et lorsqu'ils travaillent, ils ne mangent que de notre nourriture », explique Mme Hamel.

Bien que l'entreprise distribue ses produits à travers la province, la moitié du chiffre d'affaires annuel est fait en Outaouais.

« On donne de l'information directe à notre client. Il se sent souvent plus rassuré parce que sa nourriture est produite près de chez lui », précise la propriétaire.

Allergium transforme différentes pâtisseries, boulangeries et concocte une grande gamme de repas.

Retrouvez Allergium sur le répertoire disponible au www.croquezoutaouais.com.



(suite en page 21)

L'équipe du CLD souhaite une excellente saison à toutes les entreprises agroalimentaires de la MRC des Collines de l'Outaouais.



des Collines-de-l'Outaouais

Centre local de développement

Notre-Dame-de-la-Salette

Cantley

Val-des-Monts

Pontiac

La Pêche

L'Ange-Gardien

Chelsea

www.cldcollines.org

Québec

1 877 457 2121



MRC des Collines-de-l'Outaouais



Intéressants ces produits transformés par des entreprises de l'Outaouais! - suite

Un autre exemple fort intéressant de transformation alimentaire en Outaouais est la fromagerie les Folies Bergères

La fromagerie, située à St-Sixte dans la municipalité de la Petite Nation, était d'abord et avant tout une ferme de brebis laitières qui fournissait du lait aux fromageries de la région.

Mais suite à la crise de la listériose il y a quelques années, les propriétaires ont décidé de se lancer dans la transformation de leur propre lait et de vendre leur fromage. Depuis novembre 2009, la fromagerie les Folies Bergères produit six fromages différents.

Beaucoup de travail

Au départ, les propriétaires Christian et Marguerite ont acheté 34 brebis croisées Arcott Rideau et East-Friesian et 30 agnelles. Maintenant, ils ont plus de 150 bêtes qui produisent annuellement entre 25 000 et 30 000 litres de lait.

Leurs brebis sont uniquement nourries de foin sec et de grains entiers et tous les jours des mois d'avril à octobre, elles vont au pâturage faire de l'exercice.

Les produits

La fromagerie les Folies Bergères transforme et produit cinq fromages uniques à partir de lait de brebis et de vache. De plus, chaque jour, la Fraîche de St-Sixte, un fromage cheddar doux blanc, est produite sur place.

La Petite Folie (fromage à la crème, 100 % lait de brebis), le Fou Fou Feta (fromage fêta style grec 100 % lait de brebis), l'Apprenti Sorcier (fromage à pâte molle style brie, 50 % lait de brebis et 50 % lait de vache), le Jupon Frivole (fromage à pâte molle affiné en surface de type caillé lactique, 100 % lait de brebis) et la Coulée Douce (fromage à pâte demi-ferme, 100 % lait de brebis) sont leurs créations.

« Nos fromages sont faits de pur lait sans colorant, agent de conservation et substance laitière modifiée », précise Marguerite Paradis.

Nous vous invitons à retrouver la bergerie sur le répertoire disponible au www.croquezoutaouais.com.



Ces fermes qui transforment

La transformation de produits locaux gagne en popularité dans la région de l'Outaouais. Alors que certaines entreprises se spécialisent complètement dans la transformation alimentaire, des producteurs agricoles développent eux-mêmes, et ce depuis quelques années, la transformation de leurs produits pour les vendre à leurs clients.

Fruits et légumes

Plusieurs fermes qui se spécialisent dans la production et la vente de fruits et légumes fabriquent des mets à partir de leurs produits pour ainsi les offrir directement à leurs points de vente, mais aussi les inclure dans les paniers biologiques de l'agriculture soutenue par la communauté et au Marché de solidarité régionale de l'Outaouais (MSRO).

À la Ferme Aux Pleines Saveurs, où ils cultivent plus de 40 variétés de fruits et légumes, ils préparent des marinades, des ketchups, des potages aux courges, des gâteaux aux courgettes, des tartinades et quelques autres produits.

Du côté de la Ferme HLF au lac Simon, vous retrouverez du pesto et des salsas maison, des marinades, des confitures et de la gelée de pommettes sauvages certifiées biologiques.

Viandes transformées

Les années 2000 sont marquées par la tendance à acheter des mets déjà préparés. Plusieurs éleveurs l'ont compris et transforment maintenant la viande de leurs animaux pour les vendre à leurs clients.

À la Ferme Aux Saveurs des Monts, Sylvain Bertrand élève des poulets et des dindes nourris à 100 % de grains. Il offre à ses clients plus de 70 produits. On y retrouve des tourtières, des pâtés au poulet, des cretons, des rillettes, des poitrines de poulet farcies, des rôtis de poulet et une variété de 15 saucisses à saveur de mangues, canneberges, bleuets et plusieurs autres. Des mets préparés comme du poulet au cari vert thaïlandais ou du poulet aux champignons et brie sont aussi offerts.

Au Ranch Panoramique, vous trouverez une dizaine de produits faits à partir de viande de bison incluant des tourtières, des rouleaux impériaux et des boulettes dans une sauce tomate.

Parcourez le site www.croquezoutaouais.com pour découvrir la richesse de produits transformés ici.

L'Outaouais, une aventure gourmande remplie d'expériences savoureuses !



Norman MacMillan

Député de Papineau, ministre délégué aux Transports et ministre responsable de l'Outaouais



Stéphanie Vallée

Députée de Gatineau et adjointe parlementaire au premier ministre



Charlotte L'Écuyer

Députée de Pontiac



Maryse Gaudreault

Députée de Hull et adjointe parlementaire au ministre des Relations internationales



Marc Carrière

Député de Chapleau et adjoint parlementaire à la présidente du Conseil du trésor



Québec



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Comment identifier les produits d'ici

Alors que l'achat local est clamé de plus en plus fort par tous, comment fait-on pour s'assurer que notre achat est bel et bien local?

Tout d'abord, il s'agit de définir ce qu'on entend par « local ». Est-ce que du bœuf de l'Ouest canadien est « local » pour un Québécois? Est-ce que les fraises de l'Île-d'Orléans sont « locales » pour un résident de l'Outaouais? Tout n'est que question d'échelle géographique. Étant donné l'ampleur du territoire canadien, il semble logique dans notre définition de « local » de s'en tenir au territoire québécois. Par contre, encore là, des fraises produites en banlieue d'Ottawa sont probablement plus « locales » que celles en provenance de régions éloignées du Québec, comme l'Île-d'Orléans.

La question de l'achat local réfère donc probablement plus à un sentiment d'appartenance qu'à une simple question de frontière. Une chose est certaine, l'identification des produits est le meilleur guide pour qui veut repérer et acheter des produits d'ici.

Au niveau du Québec, il existe un outil pour repérer facilement des produits agroalimentaires québécois. Cet outil, ce sont les logos « Aliments du Québec » et « Aliments préparés au Québec ». Ce sont d'ailleurs ces logos qui sont mis en évidence dans la campagne nationale « Mettez le Québec dans votre assiette ».

Les consommateurs seront intéressés de savoir qu'un produit, pour être identifié comme « Aliment du Québec », doit être produit entièrement au Québec ou tous ses ingrédients principaux doivent provenir du Québec et toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

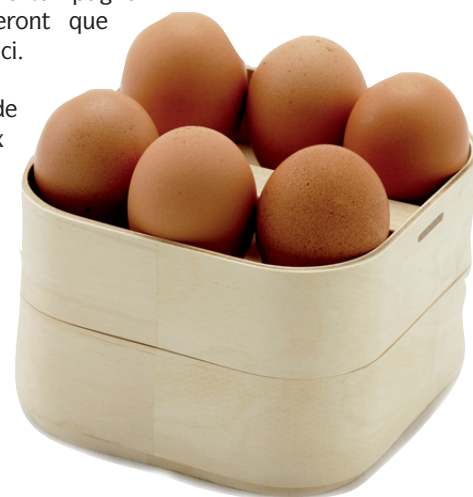


D'autre part, peut être considéré comme « Aliment préparé au Québec », tout produit dont plus de 50 % des ingrédients sont d'origine québécoise et dont au moins 80 % des frais liés aux activités de transformation

et d'emballage sont encourues au Québec. Lorsque la matière première n'est pas disponible en quantité et en qualité adéquates au Québec, elle peut provenir d'ailleurs. Dans ce cas, 100 % des activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

Au niveau de l'Outaouais, à travers la campagne « Croquez l'Outaouais! » des efforts sont en développement afin d'accroître la visibilité des produits provenant de notre région. Déjà, neuf supermarchés supportent la campagne et acceptent d'afficher le visuel de la campagne auprès des produits d'ici qui se retrouvent sur leurs tablettes afin d'en faciliter l'identification (nous vous invitons à consulter le site www.croquezoutaouais.com à la section « répertoire » pour une liste complète de ces partenaires). En parallèle, certaines entreprises s'affichent aussi en lien avec la campagne dans le but d'augmenter leur visibilité. Les couleurs de la campagne régionale vous confirmeront que leurs produits sont créés ici.

Alors qu'il est important de se souvenir que nos choix en tant que consommateurs ont un impact important sur nos collectivités, voilà autant d'initiatives et de visuels qui vous permettront de faire des choix réfléchis, mais surtout de supporter des entreprises de l'Outaouais.



Légumes et fruits certifiés biologiques

Kiosque à la ferme ouverture le 25 juin

Produits maison
tarte aux fraises, relish, salsa et bien plus...

Aussi disponible :
Produits locaux (miel, viandes, etc.) et produits d'épicerie bio

Paniers de légumes et fruits certifiés biologiques

FERME AUX PLEINES SAVEURS
1038, rang Ste-Madeleine
St-André-Avellin
Tél. : 819 983-4858
www.legumesbiologiques.com



Développer l'horticulture en Outaouais : oui, mais autrement!



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Est-il encore possible de développer le secteur horticole d'une région alors que les produits abondent sur le marché? En Outaouais, on a la certitude que oui ! Nous croyons qu'il s'agit de faire les choses autrement et miser sur la diversification des activités sur le territoire.

Pour le milieu, développer l'horticulture en Outaouais, c'est faire les choses dans l'ordre et de façon orchestrée. C'est d'abord reconnaître le potentiel d'affaires et encourager l'innovation, puis assurer le développement des compétences, l'accompagnement des entreprises et le soutien au développement de la commercialisation.

Faire connaître et convaincre

Faire connaître nos atouts aux entreprises d'ici et d'ailleurs, convaincre les fournisseurs d'équipements et de services que l'Outaouais recèle un potentiel d'affaires des plus intéressants, voilà ce qui a motivé le choix du slogan : Quatre bonnes raisons pour Choisir l'Outaouais!

Ces quatre bonnes raisons de choisir l'Outaouais sont parmi celles-ci : Autant de climats chauds que de climats frais, de l'eau de qualité et en quantité, des sols variés qui vont du loam sableux au loam argileux, des terres à prix compétitifs et surtout, de nombreux consommateurs à proximité, à l'affût des nouvelles tendances de consommation.

Convaincus de la pertinence de ce message, outillés de moyens promotionnels (stand d'exposition, dépliants promotionnels, données et statistiques révélatrices) des représentants de l'Outaouais ont pris place au sein du monde horticole hors de la région comme à St-Rémi lors des populaires journées d'information sur les cultures horticoles et à St-Hyacinthe, lors de l'Exposition commerciale de l'horticulture ornemental. Ces activités de promotion se sont déroulées sur une période de 3 ans de façon à ce que le message soit entendu du plus grand nombre de personnes intéressées par le domaine.

Assurer le développement des compétences

L'acquisition des connaissances et le développement des compétences font partie intégrante du développement horticole en Outaouais. Pour ce faire, on a mis de l'avant une série de moyens: voyages de prospection, visites d'entreprises spécialisées, programme de formations sur mesure et organisation de journées d'information sur les productions potentielles et les nouvelles techniques de production.

On a bien sûr favorisé le réseautage des entreprises entre-elles et avec des clubs spécialisés; le Club Savoir Serre et d'autres consultants spécialisés en conseils technico-économiques ont ainsi été impliqués dans le développement des entreprises horticoles.

Accompagner et soutenir nos entrepreneurs

Un soutien technique des entreprises en démarrage et celles en diversification de leurs activités est par ailleurs des plus favorables au développement durable du secteur. C'est pourquoi les conseillers du

ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) assurent l'accompagnement des promoteurs dans leurs projets de démarrage et de développement. Les services spécialisés sont assurés eux par l'entremise du Réseau agriconseils de l'Outaouais.

Par ailleurs, différents programmes d'aide financière offerts aux entrepreneurs ont permis de soutenir financièrement un peu plus de 45 projets horticoles pour la période de 2000 à 2005, plus d'une vingtaine de projets horticoles pour la période de 2005 à 2008 et une vingtaine d'autres pour la période de 2008 à 2009. Pour l'ensemble des projets, le secteur des légumes et des petits fruits furent les productions les plus développées. Tous ces projets ont contribué à la diversification de l'agroalimentaire régional et à l'accroissement du chiffre d'affaires sur le territoire.

On a ainsi mesuré une augmentation du chiffre d'affaires des entreprises horticoles de 45 % dès 2005, puis de 62 % en 2007 ; on constate que la tendance se poursuit.

(suite en page 24)

La saison du BBQ est entamée!

BOUCHERIE

Gréber

Bœuf de première qualité
AA et AAA
Angus Pride
Sterling Silver

Également offerts à la
Boucherie Gréber:
Produits du terroir
Gibier (sanglier, cerf rouge et bison)
Épicerie fine
Grande variété de
saucisses recette maison



355 boul., Gréber Gatineau
819. 568.3363





Développer l'horticulture en Outaouais : oui, mais autrement! - suite

Innover pour développer

Dans la lancée des projets pour dynamiser le développement de l'horticulture en Outaouais, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation et le centre de recherche et de développement technologique agricole de l'Outaouais (CREDETAO) ont par ailleurs travaillé en étroite collaboration à la mise en œuvre de différents projets. Chacun avait une durée de trois ans d'expérimentation. Notons le projet de production de légumes exotiques en 2003 afin de desservir la communauté ethnique Ottawa/Gatineau comptant plus de 75 000 personnes (Statistiques Canada, 1996), en plus de celle de Montréal. C'était pour les entrepreneurs de l'Outaouais une belle opportunité d'affaires à développer. D'autres essais comme l'implantation de verger de pommes en sol lourd, la culture du ginseng en forêt, la culture des plantes médicinales ont aussi été mis sur pied dans différentes entreprises.

Depuis juin 2007, des actions menées conjointement par le Centre local de développement (CLD) Vallée-de-la-Gatineau et de la direction régionale du MAPAQ en Outaouais ont permis de définir des potentiels horticoles de la MRC de

La Vallée-de-la-Gatineau, puis de mettre en œuvre un plan de mise en valeur des ressources de ce territoire situé au nord de l'Outaouais.

Ce plan a permis l'essai de la culture de tomate sous grands tunnels pendant deux années consécutives, puis la culture du concombre pour une année. Deux autres complexes de grands tunnels sont maintenant érigés; d'autres essais de culture de légumes et de petits fruits se feront au courant de l'été 2010. Toujours par l'entremise de ce projet conjoint MAPAQ-CLD, des essais sont en cours dans cinq nouveaux sites de production de petits fruits; les essais visent à mesurer la possibilité de cultiver dans cette partie du territoire, la came-rise (chèvrefeuille comestible), l'amélanchier, le cerisier nain de Saskatchewan et le bleuet en corymbe.

Soutenir la commercialisation

La mise en marché est un enjeu de taille pour plusieurs des entreprises. Par ailleurs, le développement de l'horticulture, comme celui des autres secteurs de production, passe inévitablement par le soutien d'une commercialisation efficace et organisée.

C'est pourquoi un nouveau service pour aider et soutenir les entreprises agroalimentaires de l'Outaouais dans la mise en marché de leurs produits a été mis sur pied. Un agent de commercialisation sillonne maintenant l'Outaouais pour rencontrer et travailler avec les différents producteurs, transformateurs et acteurs du milieu agroalimentaire de la région. Le but de ce service est d'abord et avant tout, d'aider les entreprises à mettre sur pied et à appliquer des stratégies de commercialisation adaptées, afin de faire connaître et de rendre accessibles leurs produits.

En Outaouais, l'horticulture prend l'affiche!

On peut maintenant observer de nouvelles entreprises dans différentes parties du territoire de l'Outaouais. On remarque de nouvelles serres à la fine pointe de la technologie pour les productions de légumes, fines herbes ou fleurs annuelles. Plusieurs hectares des terres agricoles sont mis en valeur avec des cultures de légumes et de petits fruits.

Outre les kiosques de vente à la ferme, il est également possible de s'approvisionner en produits frais ou transformés dans les six marchés publics de différentes localités de l'Outaouais ou encore par l'entremise du Marché de solidarité de l'Outaouais.

Le contexte est des plus favorables pour mettre en valeur les potentiels agricoles et agroalimentaires de l'Outaouais. Les jeunes de la relève agricole et les entrepreneurs qui souhaitent s'investir dans le domaine et démarrer leurs entreprises trouveront parmi les différents interve-

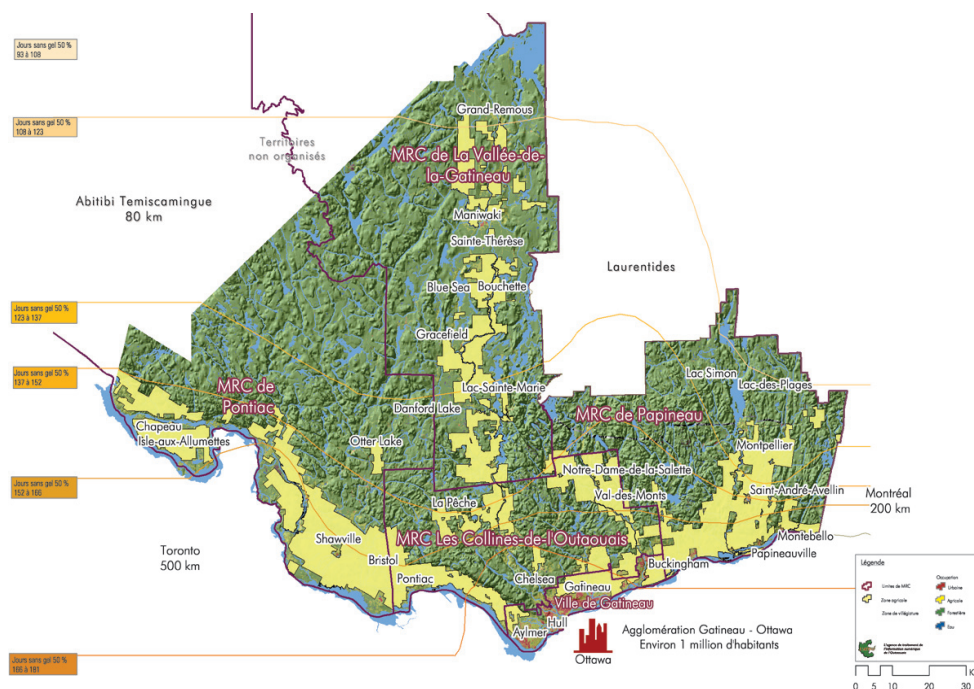
nants du secteur, le soutien et l'accompagnement nécessaire à leurs démarches. Outre les mesures de financement et les programmes d'aide financière, notons quelques moyens très concrets à leur disposition tels l'Incubateur agricole régionale, et la Plate-forme bio.

Considérant les efforts déployés pour orienter le futur de la région, considérant le contexte et les ressources disponibles, l'Outaouais se trouve dans une situation des plus favorables à un développement agricole et agroalimentaire tourné vers la diversification des activités et le rapprochement des producteurs et des transformateurs agroalimentaires avec les consommateurs. Voilà autant de considérants favorables au développement horticole d'une région.

Maryse Harnois, agronome
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries
et de l'Alimentation en Outaouais



Sites internet de références :
www.agro-outaouais.com
www.mapaq.gouv.qc.ca/outaouais



L'Outaouais possède des atouts favorables au développement d'entreprises horticoles sur son territoire : de nombreux consommateurs à proximité (1.1 million de personnes) à l'affût de nouvelles tendances de consommation, à la recherche de produits frais, de produits santé. L'Outaouais offre autant de climats chauds que de climats frais, de l'eau de qualité et en quantité puis des sols variés qui vont du loam sableux au loam argileux.

Grande variété de champignons exotiques cultivés toute l'année.

Certifiés biologiques par Ecocert - Garantie Bio



Ventes à la ferme sur rendez-vous.
Farrellton (La Pêche)
info@lecoprin.ca
www.lecoprin.ca



Eryngii | Pleurote bleu | Pleurote perlé | Pleurote boréal
Shimeji | Pholiote dorée | Hydne à tête d'ours
Shiitake | Flammuline

619540694



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

L'été : saison du BBQ

Il est tellement plaisant de cuisiner sur un barbecue, surtout en été. Mais c'est lors de cette période que vous êtes le plus à risque pour les intoxications alimentaires. Selon Santé Canada, il y aurait 11 millions de cas d'origines alimentaires par année au pays.

Quelques bactéries comme E. coli et Salmonelle sont connues du public, mais plusieurs autres ne le sont pas.

Pour les éviter, il suffit de travailler dans un environnement des plus salubres et de nettoyer votre surface de travail, ainsi que la vaisselle nécessaire, avant, pendant et après avoir manipulé de la viande, du poisson ou de la volaille crue.

Il est important de toujours garder la nourriture au froid jusqu'au moment de la cuisson et une fois cuite, de la maintenir au chaud jusqu'au moment de la savourer.

Une fois sur le barbecue, il est nécessaire de vérifier la cuisson, car même une viande brunie qui semble être cuite peut ne pas avoir atteint la température nécessaire à l'intérieur pour détruire les bactéries nuisibles.

Les aliments carbonisés

Tout comme il est dangereux de manger de la volaille qui n'est pas assez cuite, la faire carboniser comporte aussi certains dangers.

Lorsque la cuisson est plus longue et que la température est plus élevée que celle recommandée, le taux d'amines hétérocycliques (AHC) augmente.

Selon plusieurs études, ces composés présentent un potentiel pro-cancérigène et ont été reliés au risque de développer un cancer de la prostate. Même si les AHC font encore l'objet de plusieurs études, il est important d'être préventif.

Des chercheurs de l'Université de Californie recommandent, entre autres, de faire cuire partiellement votre viande au four à micro-onde et de jeter le jus de cuisson qui s'en est dégagé. Cette mesure permet d'éliminer 95 % des AHC. En ayant recours à cette méthode avec la viande à hamburger, et en tournant la boulette chaque minute, vous éliminerez 100 % des AHC.

Vous pouvez aussi faire mariner votre viande au moins 40 minutes avant la cuisson sur le barbecue et ainsi détruire de 92 à 99 % des AHC.

Pour éliminer les AHC dans notre corps, il suffit de manger des légumes de la famille des crucifères tels que les brocolis, choux-fleurs, choux de Bruxelles et choux, car ils stimulent la formation d'enzymes qui éliminent les AHC.

Vous êtes végétariens, voici quelques idées pour le BBQ

- Les boulettes et saucisses au tofu, aux noix et au tempeh ne demandent qu'à être garnies comme des hamburgers et « hot dog » à la viande.
- Le tofu en cube de 1 cm gagne à être mariné de 1 à 24 heures dans un mélange de sauce tamari ou soya, du gingembre, de l'ail, du vinaigre et une sauce piquante (de type Tabasco). On peut ensuite en faire de délicieuses brochettes avec vos légumes préférés pour le bon petit goût caramélisé.
- Des légumineuses déjà cuites ou des cubes de tofu marinés ajoutés à des légumes en papillote (poivrons, oignons, zucchini, champignons, aubergine) et un soupçon d'huile d'olive ou canola.

Linda Chénier, nutritionniste au CSSS de Gatineau

Sources : Santé Canada – Conseils de sécurité pour les aliments cuits au barbecue
Passeport Santé – Barbecue : trucs éprouvés pour une cuisson saine



ACHETER LOCALEMENT, C'EST CONTRIBUER À MAINTENIR OU CRÉER DE NOUVEAUX EMPLOIS DANS NOTRE RÉGION.

Plus de 150 entreprises agricoles de la région offrent des produits agricoles frais, conditionnés ou transformés aux consommateurs. On retrouve les produits agricoles de l'Outaouais en achetant directement à la ferme, en fréquentant les marchés publics, en choisissant les restaurants qui mettent en valeur les produits de nos producteurs et en se procurant nos aliments dans les commerces au détail qui valorisent les produits de nos producteurs.



Qu'est-ce que l'OAQSO ?

L'Ordre des agronomes du Québec, section de l'Outaouais, c'est plus de 50 agronomes au service de la population régionale.

Notre mission :

La mission de l'Ordre des agronomes du Québec est d'assurer les utilisateurs de services agronomiques et les consommateurs de la compétence, du professionnalisme et de l'engagement des agronomes et ainsi favoriser le mieux-être de la société.

Notre vision :

Être la référence incontournable en matière d'évolution de l'agroalimentaire et de l'agroenvironnement au Québec.



Ordre des agronomes du Québec

SECTION DE L'OUTAOUAIS

www.oaq.qc.ca



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

La région de l'Outaouais se mobilise pour appuyer la relève agricole

Source : Mme Ann Lévesque, communiqué de presse diffusé le 17 mai 2010

L'inauguration de la Plate-forme agricole de L'Ange-Gardien a été célébrée le 17 mai dernier par les partenaires financiers du projet. Ce lieu de production clé en main a été créé pour que la relève agricole puisse démarrer leur entreprise agricole avec un minimum d'endettement.

« Le projet de la Plate-forme agricole de L'Ange-Gardien démontre la volonté du milieu à trouver des solutions pour faciliter l'établissement de la relève agricole en Outaouais », a déclaré M. Yves Lévesque, directeur régional du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation de l'Outaouais-Laurentides.

« L'Outaouais possède un potentiel de développement agricole et agroalimentaire exceptionnel. En revanche, la population agricole est vieillissante. L'âge moyen des agriculteurs en Outaouais est 52 ans. Il est primordial de soutenir la relève agricole. Le projet de la Plate-forme agricole de L'Ange-Gardien est une alternative très intéressante pour soutenir le développement de nouvelles entreprises sur notre territoire », a mentionné M. Richard Maheu, président de la Fédération de l'Union de producteurs agricoles Outaouais-Laurentides.

L'Ange-Gardien, une municipalité ayant à cœur le développement agricole

La municipalité de L'Ange-Gardien tente depuis quelques années d'être un modèle en matière de protection de l'environnement et de valorisation du secteur agricole. Un comité agricole a même été mis sur pied en 2005 pour valoriser et développer l'agriculture durable sur ce territoire. « Le projet coïncide parfaitement avec les orientations de la municipalité de L'Ange-Gardien ». La moitié

de L'Ange-Gardien est en zone agricole et la municipalité souhaite maintenir cette vocation. « Le terrain où se situe la Plate-forme agricole a été acheté dans le but d'assurer la pérennité du projet », a déclaré le maire de la municipalité de L'Ange-Gardien, M. Robert Goulet. Ce projet permettra de promouvoir et de faire ainsi connaître le potentiel agricole de la MRC Les Collines-de-l'Outaouais.



De gauche à droite :

1. Jonathan Palardy, agent de développement rural, CLD Des Collines-de-l'Outaouais
2. Michel Lavergne, directeur général, SADC Papineau
3. Jean Daniel, directeur, Caisse populaire Desjardins de la Basse-Lièvre
4. Jeffrey MacHan, directeur régional, ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation
5. Robert Goulet, maire de L'Ange-Gardien
6. Philippe Duguay, vice-président Centre de recherche et de développement technologique agricole de l'Outaouais CREDETAO
7. Ann Lévesque, coordonnatrice projet, CREDETAO
8. Charles Blais, directeur général adjoint, Conférence régionale des élus de l'Outaouais
9. Yves Lévesque, directeur régional de L'Outaouais-Laurentides, MAPAQ
10. Richard Maheu, président, fédération de l'UPA Outaouais-Laurentides

(suite en page 27)

Le Rucher
Miel
Honey

API

Miel
Miel écrémé
Gelée royale

Elixir
Chandelles
Et bien plus...

1895, du Carrefour
Val-des-Monts
819 671-9037

Marché LAFLAMME

Fier marchand participant à l'encouragement des produits locaux

126, Rue Principale, Gatineau, (secteur Aylmer)



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

La région de l'Outaouais se mobilise pour appuyer la relève agricole - suite

Quatre nouvelles entreprises en 2010 pour la région de l'Outaouais

La Plate-forme agricole de L'Ange-Gardien accueillera quatre nouvelles entreprises pour la prochaine saison agricole. Ces fermes bénéficieront de ce lieu de production pour pratiquer une agriculture durable, développer une clientèle, acquérir de l'expérience et un historique financier sans trop s'endetter. « Il aura fallu presque deux ans pour rassembler, mobiliser et engager les acteurs grâce auxquels ce projet se concrétise. Je tiens personnellement à remercier tous les collaborateurs qui ont misé sur une solution novatrice pour le développement agroalimentaire de la région », a déclaré M. Philippe Duguay, vice-président du Centre de recherche et de développement technologique agri-

cole de l'Outaouais (CREDETAO). Ce projet a été mis sur pied par plusieurs partenaires financiers qui sont : la Conférence régionale des élus de l'Outaouais, la Table Jeunesse Outaouais, la municipalité de L'Ange-Gardien, la MRC Les Collines-de-l'Outaouais, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, le ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation du Québec, le Centre local de Développement Les Collines-de-l'Outaouais, la Société d'aide au développement des collectivités de Papineau, le Mouvement Desjardins, Caisse Populaire de la Basse-Lièvre, Cache-Carrot et Emploi-Québec.

Mme Ann Lévesque, coordonnatrice du projet au Centre de recherche et développement technologique agricole de l'Outaouais.



TZATZIKI

Recette suggérée par Linda Chénier, nutritionniste, CSSS de Gatineau

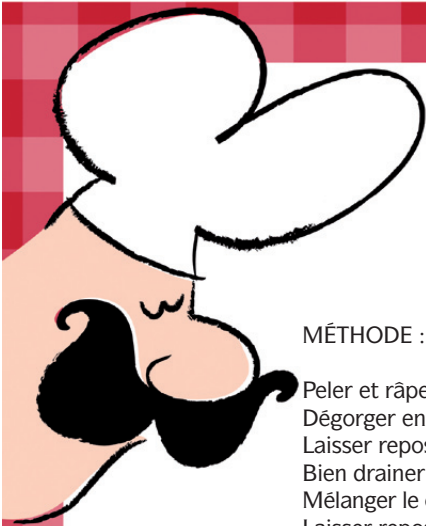


INGRÉDIENTS POUR 625 ml (2 ½ tasses)

1 concombre moyen
500 g (2 tasses) yogourt nature 2 %
60 ml (4 c. table) menthe fraîche, hachée

MÉTHODE :

Peler et râper le concombre dans un bol
Dégorgé en y ajoutant environ 10 ml (2 c. thé) de sel
Laisser reposer environ 30 minutes
Bien drainer dans une passoire, en pressant avec une cuillère de bois
Mélanger le concombre égoutté au yogourt et y incorporer la menthe
Laisser reposer au réfrigérateur au moins 30 minutes pour bien marier les saveurs



La balade des douceurs Inc.

Boulangerie artisanale

VENEZ DÉGUSTEZ NOS PAINS FRAIS DU JOUR

- Fougasses aux 2 olives
- Ficelles sésame-pavot-gros-sel
- Baguette fraîche
- Et bien plus...

Café-croissant pour seulement 2.00\$
de 7am à 11am

LA BALADE DES DOUCEURS
1540 Rue Greber (local 2a)
Gatineau, Qc
819 205-1288



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Investir pour l'avenir : un plan d'action gouvernemental pour les saines habitudes de vie et la saine alimentation

L'information et l'éducation en matière de nutrition ne suffisent pas à elles seules pour amener une population à améliorer ses habitudes alimentaires.

Pour aider les jeunes et leur famille à adopter des habitudes alimentaires saines, les milieux de vie doivent encourager et faciliter ces choix santé. C'est dans cette perspective que le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, le ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire, le ministère de la Famille et des Aînés ainsi que le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport travaillent en concertation dans le cadre du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids.

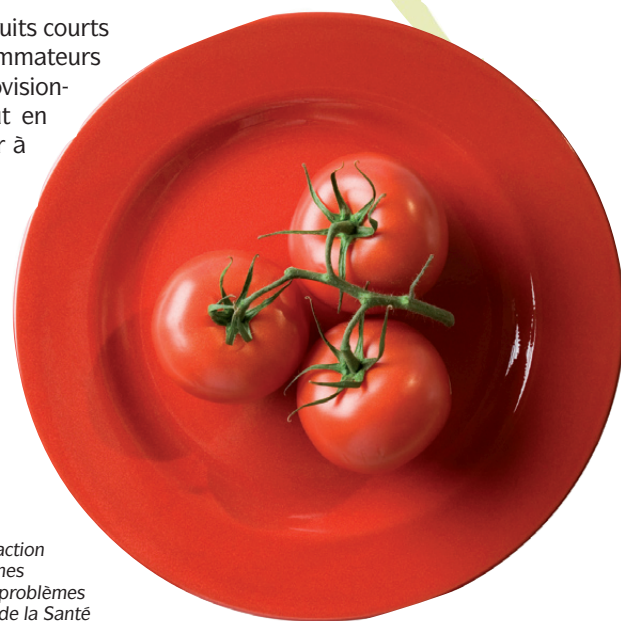
Les milieux de vie ciblés et qui sont en quelque sorte sous la responsabilité de ces ministères, sont les suivants : services de garde éducatifs à l'enfance, établissements scolaires, municipalités et secteur de la restauration. Dans certains cas, des progrès notables ont été accomplis, mais il reste encore du chemin à parcourir. Bien évidemment, les améliorations à faire demeurent tributaires du financement qui leur sera accordé et nécessitent des politiques publiques, des orientations et des programmes s'appuyant sur cette concertation.

Pour favoriser l'accès à des choix santé faciles, la participation de tous les maillons de la chaîne bioalimentaire est essentielle. Il importe notamment que l'industrie agroalimentaire mise sur la qualité et la variété des aliments offerts, tout en favorisant la disponibilité des aliments sains et leur accessibilité pour l'ensemble de la population, incluant les personnes aux revenus limités. De plus, une alimen-

tation de proximité et des circuits courts entre producteurs et consommateurs devraient contribuer à l'approvisionnement en produits frais tout en sensibilisant le consommateur à la saine alimentation.

« Croquez l'Outaouais » s'inscrit parfaitement dans cette logique et représente un moyen intéressant de favoriser la santé des citoyens tout en soutenant le développement du secteur agroalimentaire de l'Outaouais.

Source : Investir pour l'avenir : plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, ministère de la Santé et Services sociaux, Québec (2006)



Les Serres
au Pied
du chêne

Des produits frais sans pesticides ni insecticides

- Production de légumes
- Fines herbes fraîches
- Fleurs annuelles et vivaces
- Pesto/basilic



Situé au cœur de la vallée de la Gatineau 57 principale, Ste-Thérèse de la Gatineau (à 1:30h de Gatineau, Ottawa)
819 441-1280

NOUVEL EMPLACEMENT AU CENTRE SPORTIF - OUVERTURE BIENTÔT -



COMPLICES
TRAITEUR

DESTINATION
GOURMANDE

Division de la Maison Barthold et Complices Traiteur (MBCT) inc.

Maison traiteur spécialisée en cuisine saine, savoureuse et métissée

Gamme complète de menus et services pour les événements corporatifs ou privés

Tous genres d'événements de 10 à 5 000 personnes

Société apparentée à la Maison Barthold et Complices Traiteur (MBCT) inc.

Gestion clef en main de services alimentaires en établissement

Spécialisée en saine alimentation

Secteurs visés : milieu sportif, éducationnel, de la santé, industriel et commercial

DÉCOUVREZ NOS GAMMES DE MENUS SAINS ET ÉQUILIBRÉS PRÉPARÉS À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS DE PREMIÈRE QUALITÉ !

LÀ OÙ LE SAVOIR-FAIRE RIME AVEC BON GOÛT !^{MD}

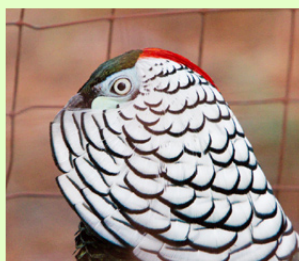
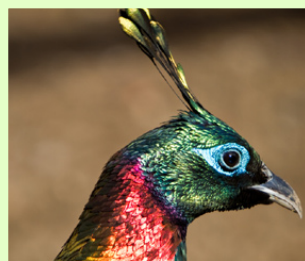
Commandez en ligne
www.barthold.ca

Faisanderie des Collines Cantley, Québec

Unique au Canada

- Visites guidées sur réservation
- Plus de 30 espèces de faisans à découvrir
- Forfait spécial pour l'anniversaire de votre enfant
- Vente de faisans vivants, plumes assorties, huile d'œuf, artisanat etc.

1000 Montée St-Amour à Cantley (À 10 minutes du centre ville de Gatineau)
819 671-1974
www.faisansdescollines.com





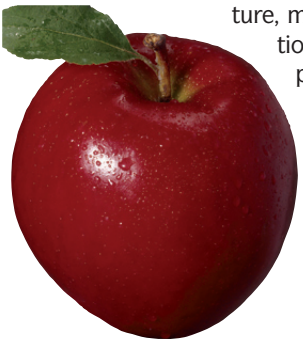
Pour que conservation rime avec santé toute l'année!

Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

Faites provision des légumes et fruits disponibles durant l'été en Outaouais afin de vous en délecter toute l'année !

Il est possible de les intégrer dans vos mets préférés (soupe, potage, pâté chinois, lasagne, pizza, muffins, tartes...) et de congeler ceux-ci par la suite. De plus, vous pouvez aussi les transformer sous diverses formes (gelée, coulis, confiture, marinade...), mais le moyen de conservation-santé par excellence est la congélation puisqu'elle ne nécessite pas d'ajout de sel, de sucre et /ou de matières grasses; et que vous pouvez ensuite les décongeler pour les déguster ou les incorporer dans vos recettes de tous les jours.



LA CONGÉLATION

À savoir

La température de congélation est de - 18 °C et moins (congélateur coffre)

Utiliser les légumes et fruits les plus frais possibles.

Idéalement, congeler seulement de petites portions individuelles parce qu'il n'est pas recommandé de recongeler un aliment déjà décongelé et que cela évite que les aliments soient en contact avec l'air si vous devez ouvrir les contenants à plusieurs reprises pour en prendre une petite quantité à la fois.

Utiliser toujours des sacs ou contenants conçus spécialement pour la congélation, éliminer l'air à l'intérieur du contenant et inscrivez-y la date d'emballage avant l'entreposage.

Avantages

Permet de conserver la valeur nutritive, la saveur, le goût, l'odeur et l'apparence des aliments.

Ne nécessite pas d'ajout de sucre, sel ou de matières grasses.

Permet d'arrêter la prolifération des bactéries.

Permet de profiter des légumes et fruits de saison, moins chers et cultivés chez-nous, et cela durant toute l'année parce que leur conservation est d'une durée d'un an (2 à 3 mois si intégrés dans des soupes ou potages).



Marcel Proulx
Député de Hull-Aylmer
Tél. : 819 994-8844
Télec. : 819 994-8557
proulm1@parl.gc.ca

Notre belle région

est un grand potager à notre portée.

Valorisons la richesse, la diversité et la fraîcheur

de nos produits locaux et

régionaux. Ils apportent tant de plaisir à notre palais!

619548647



« La vraie nature du poulet »



Élevage de poulets, chapons et dindes sans antibiotique.
Saucisses, découpes de viandes, et plus...

Kiosque à la ferme (mardi au dimanche)

Visite de ferme « Parcours Outaouais gourmet » sur réservation, les vendredis a.m.

Journée « Portes Ouvertes UPA », dimanche le 12 septembre de 10:00 à 16:00 hrs
GRATUIT

Venez nous voir!

883, rang 6 Val-des-Monts
(voisin du golf le Sorcier)
819-643-4363
saveursdesmonts.ca

619548549



Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais

POULET INDIEN SAVOUREUX

Recette suggérée par Linda Chénier, nutritionniste, CSSS de Gatineau



INGRÉDIENTS pour 4 personnes :

5 ml (1 c. thé) curcuma
5 ml (1 c. thé) cumin moulu
7 ml (1 ½ c. thé) sel
30 ml (2 c. table) coriandre moulu
3 gousses d'ail écrasées
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
45 ml (3 c. table) d'huile d'olive ou canola
4 poitrines de poulet désossées, sans la peau
2 oignons en quartiers

PRÉPARATION :

Mélanger les épices, le sel, l'ail, le yogourt et l'huile pour la marinade
Mariner de 4 à 24 heures
Cuire le poulet et les quartiers d'oignon au barbecue, à température moyenne-élevée, quelques minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson à température moyenne, jusqu'à ce que l'intérieur du poulet ait atteint une température interne de 74 C (165 F)

SUGGESTIONS :

Le tzaziki commercial ou maison accompagne très bien ce plat.
On peut compléter avec du pain Naan à blé entier. Un plat de haricots verts, tomates et champignons à l'huile de sésame grillée, ail et vinaigre balsamique ajoutera couleur, saveur et fraîcheur!

Miellerie Sempels Honey

Qui sommes nous : Une entreprise familiale du Pontiac qui produit depuis plus de vingt ans, une grande variété de miels uniques et exquis, non pasteurisés, de qualité exceptionnelle; ainsi que des chandelles et bougies artisanales faites à la main de 100 % cire d'abeille.

Où nous trouver : Marché Old Chelsea, Marché Vieux Hull, SOL Épicerie Santé (Aylmer), L'Artisan (Shawville).

819 458-1776 Pontiac, Qc

La Fournée

**LE CAFÉ-BOULANGERIE
LA FOURNÉE EST UNE
BOULANGERIE ARTISANALE**

On y retrouve aussi une panoplie de produits du terroir montvalois et québécois, dont le poulet de Saveurs des Monts ainsi que plusieurs fromages fins du Québec.

1797, Route du Carrefour, Val-des-Monts, Qc
819 671-1515 • www.cafelafournee.com

Bison Gourmet

Ranch Panoramique - Wakefield, Qc

RANCH PANORAMIQUE

VENTE À LA FERME & TOUR DE WAGON

Le Ranch Panoramique, situé à Wakefield, se spécialise dans l'élevage de bisons dans un site des plus enchanteurs.

Venez découvrir notre vaste gamme de produits de bison: steaks, burgers, saucisses, etc. Ils sont distribués sous la marque de commerce Bison Gourmet et en vente à notre boutique à la ferme.

Visite guidée de la ferme comprenant un tour de wagon dans les champs avec le troupeau et interprétations sur les bisons. Ce forfait inclut un repas de burger de bison avec salade du jardin et breuvage. La durée de la visite est d'une heure et demi.

Heures d'ouverture de la boutique du 24 juin au 5 septembre 2010 :
Mardi au jeudi 10 h 30 à 16 h 30
Vendredi 13 h à 19 h
Samedi et dimanche 11 h à 16 h

Horaires du forfait tour de wagon du 24 juin au 25 septembre 2010 :
Mardi au dimanche de 10 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 14 h 00

Pour réservation :
RANCH PANORAMIQUE
242, CHEMIN MCLINTON
WAKEFIELD, QUÉBEC
819 459-1392
WWW.BISONGOURMET.CA



La savoureuse effervescence d'une brasserie gourmande



Photos par Claude Émond

Aux Brasseurs du Temps, chaque client découvre un monde de saveurs sans compromis. Les BDT c'est une ambiance comme on en a toujours rêvé. C'est une destination gourmande, culturelle et sociale qui fait battre le cœur du centre-ville. Prenez le temps de la découvrir!

Fraîcheur d'abord !

Aux BDT, nous produisons nos bières sur place, à partir d'ingrédients de qualité supérieure. Des bières fraîches, verre après verre. Nous brassons des bières de dégustation contemporaines, avec toute la liberté et la frivolité que cela implique. Nous brassons aussi des bières traditionnelles, avec tout le sérieux et le savoir-faire que peut y mettre le maître-brasseur. De belles noires, brunes, blondes et rousses d'autrefois. Prenez le temps de bien les déguster!

Notre maître brasseur, Dominique Gosselin est non seulement passionné de la noble boisson, il est biochimiste de formation et il a parfait son savoir-faire à l'Institut Meurice en Belgique, là où l'on forme les meilleurs ingénieurs brassicoles belges.

Notre philosophie à l'égard de la table est la même. Nous croyons à la fraîcheur des produits. C'est pourquoi nous utilisons les produits de notre terroir et collaborons avec les autres producteurs de la région. Ce faisant, nous réduisons le transport des aliments et participons activement à la mise en valeur des produits du terroir régional. Aux BDT, le client a le droit et le privilège de déguster des produits frais et savoureux. Prenez le temps de bien les goûter!

Une cuisine inspirée

Chef français passé maître dans la mise en valeur des produits du terroir régional, le chef exécutif des BDT, Olivier Millot, a comme objectif de vous offrir la meilleure table de brasserie gourmande au pays. «Avec d'aussi bonnes bières, il faut un menu des plus savoureux», dit-il.

M. Millot compte vingt-cinq ans d'expérience professionnelle à titre de créateur de tables gourmandes. Il a d'abord été chef cuisinier au Café Henri Burger et au 1908. Il a ensuite été chef exécutif au Clair de lune et au Sterling. Et, il a enfin été sous-chef exécutif au Château Montebello.

Un mariage parfait

C'est en étroite collaboration avec notre maître brasseur que M. Millot vous prépare une des meilleures cuisines à la bière qui soit. Que vous soyez tentés par les plats traditionnels de brasserie gourmande ou que vous préfériez la cuisine actuelle plus éclatée, vos papilles n'en seront pas moins émoustillées.

Avec son concept bière-bouffe, patrimoine et culture, la microbrasserie des BDT allie la richesse des lieux à la saveur des mets et des bières. Prenez le temps de bien les savourer!

Un voyage dans le temps

C'est en 1821 que le fondateur du comté de Hull, Philemon Wright, établit la première brasserie de la région, ici même, sur les berges du Ruisseau de la Brasserie. Et c'est depuis mai 2009 que Les BDT redonnent à ce site patrimonial, sa vocation originale.

La visite de la brasserie et du Musée du patrimoine brassicole régional des BDT (ouverture fin juin), révèle comment le riche passé brassicole régional est venu marquer la destinée de la municipalité pendant plus de 160 ans. Prenez le temps de voyager dans le bon vieux temps!

Une scène culturelle endiablée

Les BDT animent également le lieu patrimonial avec une programmation de spectacles des plus relevée. Vous pourrez y entendre de grands artistes de renommée nationale et même internationale ainsi que d'excellents musiciens de la relève régionale. Consultez la programmation culturelle sur le site Web des BDT.

Conférences de bièrologues et dégustation animées

Les ateliers des BDT vous offrent l'occasion de parfaire vos connaissances sur les mille et une facettes de l'art et de la science de la dégustation de la bière.

- L'ABC du brassage de la bière
- Initiation à la dégustation
- Bières et fromages
- Bières et chocolats
- Bière et bouchées des chefs invités

Bienvenue au temple de la bière, du patrimoine et de la culture régionale, bienvenue chez vous... aux Brasseurs du Temps!



Marché de solidarité régionale
de l'Outaouais

Parce que c'est bon !

*Des centaines de produits offerts
par plus de 30 producteurs de l'Outaouais !*

*Choisissez et commandez vos produits locaux en ligne
tout au cours de l'année...*

*Enfin...
des produits locaux
au bout des doigts !*

Imprimé localement par l'imprimerie Du Progrès

www.marcheoutaouais.com