



**Bulletin du projet *À la soupe!*  
Pour une alimentation institutionnelle responsable**

**Juin – juillet 2008**

1. **Ça grouille dans le jardin d'*À la soupe!***
2. **Portrait d'un établissement participant : la Maissonette des Parents**
3. **Coalition jeunesse Sierra : un organisme à découvrir**
4. ***Le Québec dans votre assiette!* : le gouvernement favorise l'achat local!**
5. ***À la soupe!* dans les médias**
6. **Rappels pour les établissements participants**
7. ***À la soupe!* sur le terrain**
8. **Le saviez-vous?**
  - **OGM : controverse en France**
9. **Légume vedette : l'asperge**



## 1. Ça grouille dans le jardin d'À la soupe!

Bonne nouvelle : la grande majorité des établissements ayant participé à la première année du projet *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable* poursuivent l'expérience!

De plus, une vingtaine de nouveaux liens entre fermes et établissements ont été établis en 2008, dont plusieurs en région, ce qui accroît l'étendue du projet. Les jumelages sont complets pour cette saison (la liste des établissements participants sera dévoilée en septembre prochain), mais il est toujours possible de s'inscrire sur la liste d'attente en communiquant avec Geneviève Grossenbacher au 514-522-2000, poste 289, ou par courriel au [ggrossenbacher@equiterre.org](mailto:ggrossenbacher@equiterre.org).



Par ailleurs, nous sommes heureux de vous informer de l'arrivée d'Isabelle St-Germain au poste de coordonnatrice Alimentation, agriculture et commerce. Elle prend la relève de Frédéric Paré. Isabelle est impliquée chez Équiterre depuis 1998 et a activement participé au développement de l'organisation. Pour lire sa biographie :

<http://www.equiterre.net/organisme/notreEquipe.php#equipeAgricultureEcologique>.

L'équipe profite de l'occasion pour remercier Theresia Breu, agente d'information et de logistique, pour son travail indispensable. Elle a quitté pour prolonger sa formation et explorer les contrées rwandaises. Geneviève Grossenbacher assure l'intérim.

## 2. Portrait d'un établissement participant : la Maisonnnette des Parents



**La Maisonnnette des Parents**

6651, boul. St-Laurent, Montréal, Québec, H2S 3C5  
Tél.: (514) 272-7507 Téléc.: (514) 272-2367

### ***La Maisonnnette en survol...***

Fondée en 1987, la Maisonnnette des Parents est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des familles et des individus et de soutenir tout particulièrement les parents et les familles en difficulté. Desservant une clientèle multiculturelle, elle offre des services de soutien à la famille, en sécurité alimentaire et en action communautaire (activités, événements, etc.).

### ***Un service alimentaire actif***

À la Maisonnnette, la saine alimentation et la sécurité alimentaire sont au premier plan de la conception des menus. On aide ainsi les jeunes à être en santé et à mieux réussir à l'école, et on adapte les repas à leurs besoins particuliers (ex. : plats végétariens). Pas moins de 70 000 repas santé abordables et diversifiés sont servis chaque année dans les écoles **Petite-Patrie** (pavillons Saint-Jean-de-la-Croix et

Notre-Dame-de-la-Défense) et **La Mennais**, grâce au travail de la trentaine d'employés bénévoles de ce service alimentaire. Adaptés aux saisons, les repas sont offerts à 0,50 \$ pour les enfants économiquement moins favorisés. Aussi, pendant la période estivale et avec le support de la multinationale Sodexo, la Maisonnette offre gratuitement chaque jour un service de repas complet ainsi qu'une collation aux jeunes inscrits au camp parent-enfant et à diverses activités de loisirs.

### ***Regard sur l'approvisionnement***

Depuis l'automne 2007 et dans le cadre du projet *À la soupe!*, la Maisonnette des Parents achète une partie de ses produits bio et locaux, auparavant jugés trop dispendieux, à la ferme **Les Jardins Mil'herbes**. La Maisonnette s'approvisionne également chez divers détaillants et grossistes (locaux et autres) du marché Jean-Talon, situé à proximité.



### ***Une saison courte mais enrichissante avec À la soupe!***

Le jumelage avec la ferme bio fut intéressant, même si la saison fut courte. Les rapports avec la ferme ont été positifs, le personnel étant charmant et ponctuel, et les produits offerts s'avérant d'une qualité impressionnante. L'établissement s'est dit satisfait par la fraîcheur et le goût des aliments livrés. Fruits et légumes connurent du succès chez les jeunes, en grande partie grâce à la créativité de l'équipe du service alimentaire.

Convaincue du bien-fondé du projet, la Maisonnette se montre prête à absorber une augmentation des coûts à la condition d'obtenir l'aide de bailleurs de fonds. La Maisonnette souhaiterait par ailleurs le développement d'une épicerie communautaire qui pourrait offrir les produits de la ferme **Les Jardins Mil'herbes**.

<http://www.maisonnettedesparents.org/>

Source : entrevue réalisée le 21 nov. 2007 par Geneviève Grossenbacher avec Lison Hovington (directrice de la Maisonnette) et Fatima Matrane (coordonnatrice du service alimentaire).

## **3. Coalition jeunesse Sierra : un organisme à découvrir**

### ***Historique et mission***

La Coalition jeunesse Sierra (CJS) est la branche jeunesse du Sierra Club Canada, créé en 1996. Il s'agit d'une organisation sans but lucratif prise en mains par et pour les jeunes, qui posent des actions locales pour répondre à divers enjeux liés aux changements climatiques, à la surconsommation et à la mondialisation. Parmi les solutions proposées par l'organisme figurent l'éducation au développement durable, le biorégionalisme et les communautés durables.

### ***Objectifs :***

- impliquer les jeunes du Canada et les encourager à agir au sein de leur communauté;
- veiller à ce que la voix des générations futures soit prise en compte par les décideurs;

- offrir des solutions pour modifier les systèmes injustes et non durables;
- fournir des outils aux jeunes pour qu'ils puissent comprendre la complexité des interrelations.

L'organisme présente plusieurs programmes et campagnes pour les jeunes, de la garderie jusqu'à l'université, afin de favoriser l'éclosion de campus durables, la justice sociale, le respect de l'environnement, la lutte aux changements climatiques, etc.

Pour plus de détails, consulter le site Web: <http://syc-cjs.org/>

Source : Coalition jeunesse Sierra : <http://syc-cjs.org/>

#### **4. Le Québec dans votre assiette! : le gouvernement favorise l'achat local!**

Les aliments locaux sont dans l'air du temps! Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), Laurent Lessard, annonçait en décembre dernier la mise en œuvre de sa nouvelle stratégie d'accroissement des achats de produits alimentaires québécois sur le marché intérieur, soutenue par l'injection de 14 millions de dollars sur une période de trois ans.

La stratégie comprend trois axes :

1. amener les consommateurs québécois à accorder la priorité aux produits du Québec dans leurs décisions d'achat;
2. favoriser l'adaptation de l'offre par le marketing et l'innovation;
3. faciliter l'accès des entreprises aux réseaux de distribution.

Elle énonce cinq orientations pour les trois prochaines années :

1. faire connaître les produits québécois et leurs qualités aux consommateurs (investissement de 9 115 000 \$);
2. assurer l'identification des produits québécois (1 942 500 \$);
3. identifier les tendances du marché intérieur et les faire connaître aux entrepreneurs (645 000 \$);
4. appuyer les entreprises dans le développement des fonctions de marketing et d'innovation (1 062 500 \$);
5. aider les entreprises à accéder aux réseaux de distribution appropriés (1 300 000 \$).

Selon le rapport, si chaque consommateur québécois ajoutait pour « 30 \$ d'aliments québécois à son panier d'épicerie par année, il en résulterait après cinq ans une augmentation de plus d'un milliard de dollars des achats de produits alimentaires du Québec ». Espérons que cette stratégie aidera les projets d'alimentation responsable à fleurir au Québec!

Source : ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

#### **5. À la soupe! dans les médias**

- LaCulbute.com, « Les "garderies bio" pionnières de l'alimentation institutionnelle responsable », [www.laculbute.com](http://www.laculbute.com), 01/05/2008

## 6. Rappels pour les établissements participants

- 1) **Un début de saison difficile pour certaines fermes** : Pour plusieurs agriculteurs, le mauvais temps en juin (pluies abondantes, grêle, etc.) a ralenti de manière assez importante les travaux aux champs et a saccagé de nombreux plants, causant un retard dans le début des livraisons. Les fermiers ont semé à nouveau et les prochaines récoltes s'annoncent plus abondantes. Merci de votre compréhension.
- 2) **Garderies et CSSS**: N'oubliez pas de communiquer avec votre agriculteur pour débiter la nouvelle saison d'approvisionnement !
- 3) **Vacances** : Afin d'assurer la poursuite de l'approvisionnement avec votre ferme durant la période des vacances, prévoyez les changements de personnel en cuisine et assurez-vous que les remplaçants soient bien informés du fonctionnement avec la ferme.

## 7. À la Soupe! sur le terrain

Durant les mois de mai et juin 2008, l'équipe d'*À la soupe!* a tenu plusieurs ateliers et présentations :

- À Shawinigan-Sud, le 12 mai dernier, a été annoncée l'intégration des CPE Le Pipandor, la Bottine Souriante, le Jardin des Enfants, la Tourelle de l'Énergie, la Maison des Amis, le Manège des Tout-Petits et les Amis du Village au projet *À la soupe!*. Cette grande nouvelle est le fruit d'un partenariat entre ces CPE, Équiterre, le **CSSS de l'Énergie**, les **Jardins de St-Georges** et la ferme **Campanipol**.
- Un atelier d'échanges sur l'alimentation biologique a eu lieu le 5 juin au CPE La P'tite chute. Une vingtaine de responsables alimentaires et directrices de différents CPE de la région de Beauport ont assisté à une présentation de Lova Ramanitrarivo, chargée de projet chez Équiterre, sur les fermes biologiques de la région et les ententes conclues avec les maraîchers. Cet atelier est une initiative de Mme Danielle Huot, responsable alimentaire du CPE La P'tite chute, et de sa directrice, Mme Dominique Bédard.
- Dans le cadre du colloque de la Fédération des commissions scolaires du Québec qui se déroulait à Québec les 5 et 6 juin dernier, Lova Ramanitrarivo a participé à une présentation du projet *À la soupe!* et de la coopérative de solidarité Les Horizons instaurée à Marieville. L'atelier, qui prenait place à l'école secondaire Mgr-Euclide-Théberge, était animé par M. Michel Grisé, directeur de l'établissement, et par Mme Sylvianne Tardif, du Potager André Samson.



## 8. Le saviez-vous?

### **OGM : controverse en France**

Les organismes génétiquement modifiés (OGM) ne sont pas permis en régie biologique, ni au Québec ni en Europe. Le 14 mai dernier, la gauche écologiste française jubilait à la suite du rejet par l'Assemblée nationale d'un projet de loi sur les OGM. De l'avis de Greenpeace, ce projet de loi comportait plusieurs lacunes, notamment un énoncé voulant qu'une production contaminée jusqu'à 0,9 % aurait pu être déclarée exempte d'OGM. L'organisation s'opposait aussi à ce que de nombreuses dispositions soient remises à des décrets ultérieurs, dont celle sur l'établissement des distances d'isolement entre les cultures génétiquement modifiées et celles sans OGM. Pour les militants anti-OGM, la mention de « la liberté de consommer et de produire avec ou sans OGM » en France est une porte ouverte au risque de contamination non maîtrisée.



[www.greenpeace.org/canada](http://www.greenpeace.org/canada)

Toutefois, le lendemain du rejet du texte de loi, le gouvernement a convoqué une commission mixte paritaire qui a décidé d'entériner cette version du texte, annulant ainsi la victoire obtenue la veille. C'est ainsi que le 20 mai, l'Assemblée nationale a voté en faveur du projet de loi, rejetant du même coup les motions déposées par les socialistes français.

Heureusement, la lutte écologique se poursuit puisque le Conseil des ministres européens s'est prononcé, le 5 juin dernier, en faveur d'une réforme de la procédure d'évaluation et d'autorisation des OGM au niveau européen. Les ministres ont reconnu que la transparence et l'efficacité devaient être améliorées et ont souligné les lacunes de la méthode actuelle d'évaluation des risques. La position du Conseil fait suite à la décision historique de la Commission européenne d'ajourner toute autorisation à la culture de nouveaux OGM en demandant à l'Autorité européenne de sécurité des aliments de réexaminer ses avis. Le dossier reste donc à suivre. Notons que du côté du Québec, peu de démarches ont été entreprises afin de restreindre l'utilisation des OGM.

Sources : Greenpeace Canada [www.greenpeace.org/canada](http://www.greenpeace.org/canada), Greenpeace France [www.greenpeace.org/france](http://www.greenpeace.org/france), InfOGM [www.infogm.org](http://www.infogm.org), Europe 1 [www.europe1.fr](http://www.europe1.fr)

## **9. Légume vedette : l'asperge**



[www.PasseportSante.net](http://www.PasseportSante.net)

### **Historique**

Le bassin méditerranéen est le lieu d'origine de l'asperge. Elle était cultivée par les Égyptiens du delta du Nil, et les Romains lui vouaient un culte particulier pour ses valeurs aphrodisiaques et médicinales. Chez les Grecs, l'asperge avait la réputation de soigner de multiples maux, dont les piqûres d'abeille, les problèmes cardiaques et même les maux de dents. La grande capacité d'adaptation et de naturalisation de l'asperge lui a permis de se répandre en Europe, en Sibérie et en Amérique du Nord. Les Américains la préfèrent verte; les Européens, blanche.

### **Valeur nutritive**

Pour 100 g d'asperge, on compte 3 g de protéines, 0,2 g de matières grasses, 4 g de glucides et 22 calories. Elle contient notamment du phosphore, du potassium, du calcium, du fer, du zinc, du cobalt, de l'iode, du manganèse ainsi que les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, C et PP. C'est un légume laxatif, dépuratif, tonique, apéritif, nutritif, sédatif et diurétique.

### **Conservation**

Lorsqu'on ne peut consommer les asperges le jour même de leur achat, il est préférable de les placer verticalement dans un plat, les pieds immergés dans 5 cm d'eau, et de leur réserver la partie la plus froide du réfrigérateur. La conservation de l'asperge transforme ses sucres en amidon, ce qui accroît sa texture fibreuse. Blanchie pendant trois minutes à l'eau bouillante, l'asperge peut être conservée environ huit mois au congélateur. Il est ensuite préférable de la cuire sans la faire décongeler.

### **Le saviez-vous?**

Contrairement à la croyance populaire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses puisqu'elles sont proportionnellement plus riches en fibres ligneuses.

Sources : Yves Gagnon, 1998, *La culture écologique des plantes légumières*, Québec, Éditions Colloïdales, p.105-107. Site Web PasseportSanté.net : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net).

### **Suggestions de recettes**

#### ***Asperges grillées aux oranges***

20 à 24 asperges pelées

Huile d'olive

Sel

4 oranges, zeste râpé de la peau d'une orange et les suprêmes des 4 oranges\*

1 trait de vinaigre balsamique

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Sur une plaque huilée, disposer les asperges et bien les arroser d'huile d'olive. Saler. Griller les asperges jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées en agitant la plaque à quelques reprises. Disposer les asperges sur un plat, garnir des suprêmes d'oranges. Mélanger le zeste râpé, le jus des oranges, un trait de vinaigre balsamique, au goût, et de l'huile d'olive. Servir.

\* Note : Pour lever les suprêmes des oranges, peler celles-ci à vif, à l'aide d'un petit couteau bien coupant, lever les segments entre chaque membrane. Procéder au-dessus d'un bol pour recueillir le jus des oranges.

Source : <http://aladistasio.telequebec.tv>

### **Crème d'asperges**

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Portions : 2

450 g (1 lb) d'asperges fraîches

1 oignon pelé en quartiers

1,2 l (5 tasses) de bouillon de poulet léger chaud

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

45 ml (3 c. à soupe) de farine

60 ml (4 c. à soupe) de crème à 35 % de m.g. (facultatif)

250 ml (1 tasse) de croûtons

sel et poivre fraîchement moulu



Parer les asperges, couper le bout des tiges, puis les détailler en tronçons de 2,5 cm (1 po). Mettre les asperges, l'oignon et le bouillon de poulet dans une grande casserole. Bien assaisonner et porter à ébullition. Cuire 8 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter les légumes, réserver le bouillon et plusieurs pointes d'asperges pour garnir. Au robot culinaire, réduire les légumes en purée. Chauffer le beurre dans une casserole à feu moyen. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Cuire 1 minute. Incorporer le bouillon réservé et les légumes en purée. Ajuster l'assaisonnement au goût. Ajouter la crème, si désiré, et laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Garnir de croûtons et de pointes d'asperge réservées, puis servir.

Source : Recettes du Québec : [www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)

### **Fettucine aux asperges, sauce à la crème citronnée**

454 g (1 lb) de petites asperges

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

175 ml (¾ tasse) de crème à 35 % de m.g.

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

Le zeste râpé finement d'un citron

454 g (1 lb) de fettucine ou autres pâtes

125 à 175 ml (½ à ¾ tasse) de parmesan fraîchement râpé (et un peu plus pour saupoudrer)

Sel et poivre du moulin

Soyez généreux avec le poivre et le parmesan, cela fera toute la différence!

Casser l'extrémité des tiges d'asperges. Couper les asperges en morceaux de 2 cm (1 po). Faire cuire les asperges dans une grande casserole d'eau bouillante salée de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Retirer les

asperges et les refroidir sous l'eau froide, puis les déposer sur un linge de cuisine ou sur du papier essuie-tout. Réserver l'eau de cuisson pour les pâtes.

Porter l'eau à ébullition et faire cuire les fettucine jusqu'à qu'ils soient *al dente*. Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit moussant, mais sans coloration – le beurre ne doit pas brunir. Baisser à feu doux, ajouter les asperges, la crème, le bouillon et le zeste de citron. Assaisonner (poivrer généreusement) et laisser mijoter tout doucement en remuant pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce que la sauce soit légèrement crémeuse.

Égoutter les pâtes et réserver environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Mélanger les pâtes, la sauce et le parmesan. Si les pâtes semblent sèches, ajouter de l'eau de cuisson, environ 60 ml (1/4 tasse) à la fois. Servir aussitôt dans une assiette de service préalablement réchauffée. Saupoudrer de parmesan et, si désiré, parsemer de zeste de citron râpé finement.

Source : <http://aladistasio.telequebec.tv>

### **Croque-monsieur aux asperges**

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Portions : 4

Cette recette se réalise en deux temps.

#### **Pour la béchamel au fromage**

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

30 ml (2 c. à soupe) de farine

250 ml (1 tasse) de lait

60 ml (1/4 tasse) de fromage gruyère râpé

1 pincée de muscade

#### **Pour le croque-monsieur**

675 g (1 ½ lb) d'asperges, parées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

4 tranches de prosciutto

4 grandes tranches de pain de campagne (de même longueur que les asperges)

Moutarde à l'ancienne au goût

4 grandes tranches de fromage gruyère

Sel et poivre

#### **Pour la béchamel au fromage**

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson

1 minute en remuant. Ajouter le lait et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un

fouet. Laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le

fromage râpé et la muscade. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saler et

poivrer. Réserver.



**Pour le croque-monsieur**

Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gratiner (*broil*). Étaler les asperges sur une plaque de cuisson. Bien les enrober d'huile. Saler et poivrer. Cuire à gratiner environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient *al dente* et légèrement grillées. Laisser tiédir.

Étaler les tranches de prosciutto sur un plan de travail. Répartir les asperges en fagot sur chaque tranche de prosciutto que l'on enroule autour des asperges en laissant celles-ci dépasser de chaque côté. Réserver.

Sur la même plaque de cuisson, griller les tranches de pain de chaque côté au four. Tartiner de moutarde à l'ancienne et napper de béchamel au fromage. Y déposer les fagots d'asperges et garnir d'une tranche de gruyère. Cuire au four de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Source : [www.radio-canada.ca/television/ricardo](http://www.radio-canada.ca/television/ricardo)

Page Web du projet *À la soupe!*

[www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php](http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php)

Pour consulter nos bulletins précédents :

[www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/bulletins/index.php](http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/bulletins/index.php)

\*\*\*\*\*

Bonne continuation!

L'équipe du projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable*

*Équiterre*

Téléphone : (514) 522-2000, poste 250

Télécopieur : (514) 522-1227

Courriel : [lovar@equiterre.qc.ca](mailto:lovar@equiterre.qc.ca)

*Équiterre* contribue à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

\*\*\*\*\*

Le projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* est rendu possible grâce à la contribution de :



FONDS D'ACTION  
QUÉBÉCOIS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Partenaire financier

Québec 



Agence de santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 

