

Équiterre



REGROUPEMENT DES  
CUISINES COLLECTIVES  
DU QUÉBEC



# Directement de la **ferme** Cuisiner selon les saisons

GUIDE PRATIQUE POUR LES CUISINES COLLECTIVES



# Directement de la **ferme**

Cuisiner selon les saisons

GUIDE PRATIQUE POUR LES CUISINES COLLECTIVES

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant du **Fonds pour la santé de la population**.

Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

La reproduction d'extraits de cet ouvrage est encouragée à condition qu'une permission à cet effet ait été obtenue auprès d'Équiterre et du Regroupement des cuisines collectives du Québec et que la source soit mentionnée.

## Crédits

**Rédaction :** Nadine Bachand

**Révision :** Germaine Chevrier, Nancy Pole et Guyane Marcoux du Regroupement des cuisines collectives du Québec ;  
Isabelle Joncas, Ann Lévesque, Frédéric Paré et Theresia Breu d'Équiterre ;  
Yves Fillion, évaluateur du projet « Citoyennes et citoyens... À votre santé ! ».

**Graphisme :** Bleuision

**Correction :** François Roberge

**Photos de la page couverture :** Ferme Le Vallon des sources ;  
Regroupement des cuisines collectives du Québec.

### Équiterre, 2007

2177, rue Masson, bureau 206  
Montréal (Québec) H2H 1B1

Téléphone : (514) 522-2000  
Télécopieur : (514) 522-1227  
[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)  
[info@equiterre.qc.ca](mailto:info@equiterre.qc.ca)

### Regroupement des cuisines collectives du Québec, 2007

1605, rue de Champlain  
Montréal (Québec) H2L 2S5

Téléphone : (514) 529-3448  
Télécopieur : (514) 529-1359  
[www.rccq.org](http://www.rccq.org)  
[info@rccq.org](mailto:info@rccq.org)

Dépôt légal : 2006  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN-978-2-9802084-1-6

## Remerciements

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) et Équiterre remercient les organismes et les groupes de cuisine collective ainsi que les fermes qui ont participé à cette expérience pilote :

### Groupes de cuisine

Signée-Femmes, le Centre de femmes  
(Ville de Rivière-Rouge, Laurentides)

Aum bio du Regroupement des cuisines  
collectives du Grand Plateau (Montréal)

Cuisines éducatives du Centre de ressources familiales  
du Haut-Saint-Laurent (Huntingdon, Montérégie)

La Fricassée de Valcourt (Estrie)

Les IRISistibles (Val-Bélair, Capitale-Nationale)

Les Pros de la popotte du Centre d'entraide  
Racine-Lavoie (Saint-Eustache, Laurentides)

Cuisines collectives des Bois-Francis  
(Victoriaville, Centre-du-Québec)

### Fermes

Les Tourterelles, Runaway Creek, La Ferme Bessette, Serre  
Suzanne Piché, Serre Blanchette, Ferme Le petit cueilleur

Jardins du petit Tremble\*

Jardins Bioterre, La Terre bleue

Ferme de La Berceuse\*

Les productions maraîchères Clément Roy\*

Ferme Semis-Sédenterre\*

Les Jardins de Pierrot

\* Ferme du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) d'Équiterre

Nous remercions les bénévoles ayant participé au projet pilote « Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives » pour leur soutien, leur enthousiasme et leur temps si précieux : Édith Blouin, Samantha Chareille, Marc Langlois et Nicolas Soumis. Un merci particulier à l'équipe de la Ferme du Fort Senneville qui a chaleureusement accueilli des groupes de cuisine collective en visite.

Merci à tous ceux et celles qui ont participé au groupe de discussion pour faire de ce guide un outil utile et agréable : Solange Miljours, Louise Bellefeuille et Diane Taillon (Signée-Femmes, le Centre de femmes); Xavier Lluis et Marius Arseneault (Bouffe-Action de Rosemont); Rolland Gladu, Alain Carmel et Carole Therrien (Maison de Quartier-Villeray); Sophie Marcotte (Chaudronnée des cuisines collectives).

## Témoignage d'une participante



### « Cuisiner avec les légumes d'un fermier, un choix qui simplifie la vie ! »

« Il arrive souvent que les choix écologiques demandent beaucoup de temps et d'énergie. C'est malheureux, mais c'est ainsi quand on vit dans un système qui nous attrape par la facilité pour nous faire consommer toujours plus. Avec notre ferme, c'est l'inverse. Nous choisissons des recettes avec des légumes de saison et nous commandons ce dont nous avons besoin à partir de la liste de notre fermier, François. Et il nous livre le tout ! Plus besoin de traîner des kilos de carottes avec des carrosses pris dans la « sloche ». Cuisiner éthique et santé est devenu facile.

Un gros merci à tous ceux et celles qui sont impliqués dans le projet et, bien sûr, à notre fermier ! »

Mme George Salamandre,  
Cuisine collective Aum bio du Regroupement des cuisines collectives du Grand Plateau (Montréal),  
associée avec la ferme écologique Les Jardins du petit Tremble (Saint-Antoine-sur-Richelieu).

# Table des matières

## Introduction

<b>Pourquoi ce guide ? Comment utiliser ce guide ?</b> .....	5
<b>Tableau résumé des étapes à suivre : votre aide-mémoire</b> .....	6
<b>Présentation des organismes</b> .....	8
Regroupement des cuisines collectives du Québec	
Équiterre	
<b>Le projet « Citoyennes et citoyens... À votre santé ! », c'est quoi ?</b> .....	9
<b>Le projet pilote « Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives », c'est quoi ?</b> .....	9
<b>Pourquoi manger des aliments écologiques et locaux ?</b> .....	10

## Comment s'associer avec une ferme écologique ?

### Hiver : C'est le temps des préparatifs !

<b>1<sup>ère</sup> étape :</b> Parlez du projet de lien avec une ferme écologique locale dans votre groupe de cuisine collective .....	12
<b>2<sup>e</sup> étape :</b> Choisissez votre mode d'approvisionnement .....	13
<b>3<sup>e</sup> étape :</b> Contactez une ferme écologique locale .....	16
<b>4<sup>e</sup> étape :</b> Planifiez les coûts .....	17
<b>5<sup>e</sup> étape :</b> Discutez de votre mode de fonctionnement avec votre ferme .....	19
a) Établir la fréquence de l'approvisionnement	
b) Choisir l'endroit des livraisons	
c) Trouver le mode de paiement qui convient à votre groupe et à votre ferme	

### Printemps : Établissez une entente écrite avec la ferme et planifiez des activités éducatives !

<b>6<sup>e</sup> étape :</b> Établissez une entente écrite avec la ferme .....	22
<b>7<sup>e</sup> étape :</b> Planifiez des activités éducatives .....	25

### Été : Le travail à la ferme bât son plein, vos légumes poussent fort !

### Automne : Commencez l'approvisionnement avec la ferme et cuisinez !

<b>8<sup>e</sup> étape :</b> Recontactez avec la ferme et commencez l'approvisionnement .....	30
<b>9<sup>e</sup> étape :</b> Cuisinez et régalez-vous ! .....	32
<b>10<sup>e</sup> étape :</b> Évaluez votre projet .....	34
<b>11<sup>e</sup> étape :</b> Vous avez envie de poursuivre ? .....	34

<b>Mot de la fin</b> .....	36
----------------------------	----

# Introduction

## Pourquoi ce guide ?

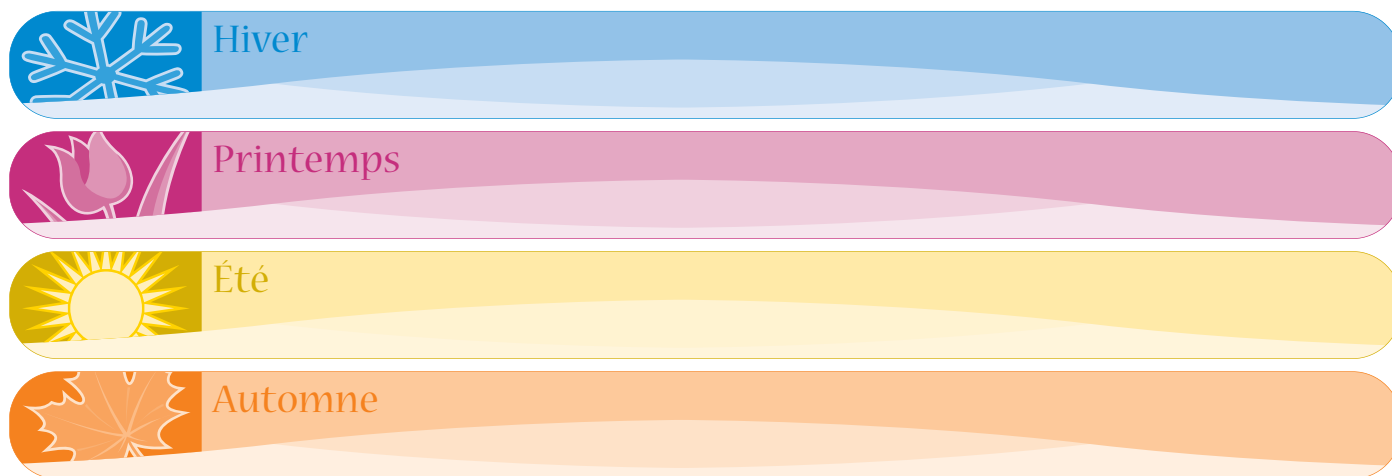
Que vous soyez participantE d'un groupe de cuisine collective, animateurTRICE, coordonnateurTRICE, membre du conseil d'administration, ce guide est là pour vous aider à développer votre propre lien direct avec une ferme écologique locale.

Après l'avoir consulté, vous devriez savoir quelles sont les étapes à mettre en application, les unes après les autres, pour faire de la cuisine collective avec des aliments achetés d'une ferme écologique locale. Mais comme toute bonne recette, adaptez-la « à votre sauce » !

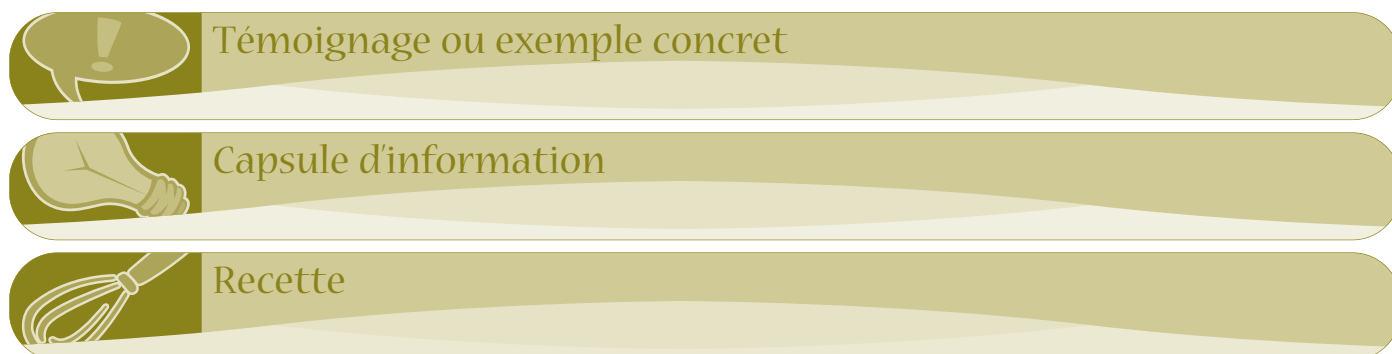
## Comment utiliser ce guide ?

Ce guide est en fait un calendrier annuel qui explique les étapes à suivre au fil des saisons. Vous y trouverez des témoignages, des exemples concrets, des photos, des capsules d'information et même... des recettes !

Repérez chaque saison par sa couleur et son icône dans le coin :



Repérez facilement les différentes capsules par les icônes suivants :



 **À vos crayons !** : Cet icône vous indique qu'il y a des outils à photocopier et à compléter.

# Tableau résumé des étapes à suivre : votre aide-mémoire

 **À vos crayons !** Photocopiez et affichez ce tableau. Complétez-le au fur et à mesure.

Ce tableau résume les grandes étapes pour développer un lien direct entre une cuisine collective et une ou plusieurs fermes écologiques locales. Vous pourrez ainsi :

- encourager les fermes de votre région et connaître la personne qui cultive vos légumes ;
- cuisiner des aliments cultivés dans le respect de l'environnement et pour votre santé ;
- savourer des légumes frais et goûteux et cuisiner selon les saisons ;
- découvrir des légumes et des variétés moins connus ;
- bénéficier de prix abordables !

Une belle façon de cheminer vers l'Autonomie alimentaire !

Étapes selon les saisons	Détails	Page	Fait ?
<b>Hiver : C'est le temps des préparatifs !</b>			
<b>1<sup>ère</sup> étape :</b> Parlez du projet de lien avec une ferme écologique locale dans votre groupe de cuisine collective	Prenez une décision en groupe	12	<input type="checkbox"/>
	Informez-vous par la trousse et la formation de sensibilisation à la saine alimentation du RCCQ ou en visitant le <a href="http://www.equiterre.org/agriculture/informer.php">www.equiterre.org/agriculture/informer.php</a>	12	<input type="checkbox"/>
	Listez vos questions	12	<input type="checkbox"/>
	Nommez des responsables	12	<input type="checkbox"/>
<b>2<sup>e</sup> étape :</b> Choisissez votre mode d'approvisionnement	Approvisionnement par l'ASC (si prêtEs à payer d'avance)	13	<input type="checkbox"/>
	Approvisionnement par commande	14	<input type="checkbox"/>
<b>3<sup>e</sup> étape :</b> Contactez une ferme écologique locale	Trouvez une ou des ferme(s). Répertoires : <a href="http://www.equiterre.org">www.equiterre.org</a> ou <a href="http://sipab.caaq.org/interroGrandPublicFr.do">sipab.caaq.org/interroGrandPublicFr.do</a>	16	<input type="checkbox"/>
	Rencontrez la ou les ferme(s) et discutez des possibilités de partenariat avec elle(s)	16	<input type="checkbox"/>
<b>4<sup>e</sup> étape :</b> Planifiez les coûts	Évaluez votre budget actuel d'achats de légumes	17	<input type="checkbox"/>
	Évaluez quelle part serait remplacée par des légumes de la ferme	17	<input type="checkbox"/>
	Demandez à la ferme une liste des prix et des variétés	17	<input type="checkbox"/>
	Comparez les prix	17	<input type="checkbox"/>
	Êtes-vous prêtEs à assumer ce coût ?	17	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Atteindrez-vous le montant minimum pour chaque commande ?	17	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	D'autres groupes sont-ils intéressés ?	17	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Étapes selon les saisons	Détails	Page	Fait ?
<b>5<sup>e</sup> étape :</b> Discutez de votre mode de fonctionnement avec votre ferme	Fréquence de l'approvisionnement	19	<input type="checkbox"/>
	Endroit des livraisons	19	<input type="checkbox"/>
	Mode de paiement	20	<input type="checkbox"/>
<b>Printemps : Établissez une entente écrite avec la ferme et planifiez des activités éducatives !</b>			
<b>6<sup>e</sup> étape :</b> Établissez une entente écrite avec la ferme	Sous forme d'entente écrite	22	<input type="checkbox"/>
<b>7<sup>e</sup> étape :</b> Planifiez des activités éducatives	Choisissez en groupe ce qui vous intéresse comme activité	25	<input type="checkbox"/>
	Contactez la ferme pour une visite	25	<input type="checkbox"/>
<b>Été : Le travail à la ferme bât son plein, vos légumes poussent fort !</b>			
<b>Automne : Commencez l'approvisionnement avec la ferme et cuisinez !</b>			
<b>8<sup>e</sup> étape :</b> Recommuniquez avec la ferme et commencez l'approvisionnement	Confirmez le fonctionnement avec la ferme	30	<input type="checkbox"/>
	Prenez des nouvelles de votre ferme : a-t-elle des surplus ?	30	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Commandez vos légumes	30	<input type="checkbox"/>
	Communiquez avec la ferme pour clarifier toute question	30	<input type="checkbox"/>
<b>9<sup>e</sup> étape :</b> Cuisinez et régalez-vous !	Essayez des nouvelles recettes avec des légumes de saison	32	<input type="checkbox"/>
<b>10<sup>e</sup> étape :</b> Évaluez votre projet	Discutez en groupe de ce qui a bien fonctionné et de ce qui pourrait être amélioré	34	<input type="checkbox"/>
	Discutez de ce que le projet a apporté au groupe et aux participantEs	34	<input type="checkbox"/>
	Souhaitez-vous utiliser plus de légumes de la ferme ?	34	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<b>11<sup>e</sup> étape :</b> Vous avez envie de poursuivre ?	Souhaitez-vous poursuivre cet hiver ?	34	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Souhaitez-vous poursuivre l'an prochain ?	34	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Parlez-en à votre ferme !	34	<input type="checkbox"/>

## Présentation des organismes

Le **Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)** et **Équiterre** se sont associés pour réaliser ce guide. Il est le fruit d'un projet pilote nommé « Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives » qu'ils ont mené conjointement, dans le cadre du projet « Citoyennes et citoyens... À votre santé! » initié par le RCCQ.

### Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Né en 1990, le RCCQ est un organisme sans but lucratif qui vise l'émergence et la consolidation des cuisines collectives au Québec.

La cuisine collective est un petit groupe de personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. Le tout se fait dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire, dans une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité, de justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité.

Le RCCQ défend une vision d'Autonomie alimentaire et les cuisines collectives s'inscrivent dans cette démarche.



#### L'autonomie alimentaire, c'est quoi ?

- C'est l'accès en tout temps et à long terme à une quantité quotidienne suffisante de nourriture à un coût raisonnable.
- C'est le pouvoir de choisir, en toute dignité et en ayant accès à une information claire et fiable, une alimentation saine, variée et salubre.
- Elle s'acquiert par l'action collective et solidaire de se prendre en charge individuellement et collectivement, pour le mieux-être d'une communauté, dans un esprit de développement durable.
- Elle favorise le respect de l'environnement, le commerce équitable, la consommation responsable et vise un équilibre durable entre la satisfaction des besoins présents et ceux des générations futures.

### Équiterre

Équiterre est un organisme sans but lucratif dont la mission est de contribuer à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

Équiterre réalise cette mission à travers quatre programmes : Agriculture écologique, Commerce équitable, Efficacité énergétique et Transport écologique, et deux campagnes : Changements climatiques et Un geste à la fois.

En Agriculture écologique, Équiterre développe des projets afin de réintroduire plus d'écologie et de solidarité dans les systèmes alimentaires qui nous relient à la terre et à ceux qui la cultivent. Équiterre met sur pied des projets concrets comme l'Agriculture soutenue par la communauté (ASC), formule par laquelle des citoyenNEs s'associent directement avec une ferme écologique locale dans un esprit de solidarité et Garderie bio, par lequel des centres de la petite enfance (CPE) sont jumelés avec unE fermierÈRE écologique local, pour ne nommer que ceux-là.

L'alimentation répond à un besoin humain essentiel. Si nous voulons pouvoir manger demain, notre façon de nous alimenter aujourd'hui ne doit pas compromettre notre capacité à le faire dans le futur : elle doit donc respecter l'environnement, notre santé ainsi que les personnes, tant celles qui travaillent la terre que celles qui mangent.

## Le projet « Citoyennes et citoyens... À votre santé! », c'est quoi ?

De 2005 à 2007, le RCCQ a mené un projet nommé « Citoyennes et citoyens... À votre santé! », afin de promouvoir et de favoriser la saine alimentation au sein de la population québécoise et particulièrement au sein des cuisines collectives du Québec.

Ce projet comportait trois volets :

- Sensibilisation et formation à la saine alimentation
- Mobilisation politique
- **Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives**

Ce troisième volet a pris la forme d'un projet pilote et a été mené en étroite collaboration avec l'organisme Équiterre. Ce guide en est le résultat.

## Le projet pilote « Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives », c'est quoi ?

L'objectif du projet pilote était d'expérimenter des partenariats d'approvisionnement direct entre des cuisines collectives et des fermes écologiques du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC), coordonné par Équiterre.

Au fil des années, les membres du RCCQ ont demandé à ce que les aliments cultivés dans le respect de l'environnement et de la santé soient plus accessibles aux participantEs des cuisines collectives et à leur famille. C'est pour répondre à ce souhait que ce projet pilote a été mis sur pied.

Ce guide propose une approche qui peut être complémentaire avec d'autres types d'approvisionnement en aliments.

Notez que tous les groupes de cuisine du projet pilote, à l'exception de deux groupes de cuisine éducative, ont fonctionné par commandes auprès de leur ferme et non par l'ASC qui implique un paiement à l'avance et des « paniers-surprise ». Mais cette dernière façon de faire demeure toutefois l'idée principale du projet et les groupes sont encouragés à choisir cette option puisqu'elle permet une plus grande solidarité avec la ferme.

### L'Agriculture soutenue par la communauté (ASC), c'est quoi ?



- Connue aussi sous le nom de « paniers bio », le principe est simple : des citoyenNEs appuient directement une ferme écologique en lui achetant une part de sa récolte avant le début de la saison (entre mars et juin). Ils deviennent ainsi partenaires de la ferme dans un esprit de solidarité.
- Le soutien en début de saison est très important : il permet à la ferme d'investir pour cultiver (achat de semences, de compost, d'équipement, etc.).
- En retour de cet engagement, l'agriculteurTRICE s'engage à produire et livrer, chaque semaine, durant en moyenne 15 à 20 semaines (entre juillet et octobre), des « paniers-surprise » de légumes dont la composition varie en fonction de l'avancée de la saison. Ces paniers sont livrés dans des « points de chute », des endroits de livraison dans les quartiers où habitent les partenaires.
- Le prix d'une part de récolte, pour une saison d'environ 20 semaines, varie entre 200 \$ pour les petits paniers et 650 \$ pour les gros, soit de 14,50 \$ à 32,50 \$ par semaine.
- Certaines fermes offrent des viandes écologiques et des légumes de conservation de novembre à mars.
- Au Québec, en 2007, plus de 99 fermes diversifiées et de petite taille font partie du réseau d'ASC, coordonné par Équiterre, et approvisionnent environ 8 700 familles.



# Pourquoi manger des aliments écologiques et locaux ?

## Pour votre plaisir et votre santé !

### Vous approvisionner auprès d'une ferme écologique, c'est :

- Goûter à des légumes d'une saveur et d'une fraîcheur inégalée. Vos recettes seront encore plus savoureuses !
- Manger des aliments cultivés sans produits chimiques qui peuvent nuire à votre santé.
- Profiter d'aliments souvent plus nutritifs : des études démontrent que certains aliments écologiques contiennent plus d'éléments nutritifs que les produits conventionnels.
- Découvrir des variétés que vous ne connaissiez pas : kale, bette à carde, céleri-rave, topinambour...
- Apprendre davantage sur les bénéfices de l'agriculture locale.
- S'approvisionner sans avoir à courir les spéciaux.

### Des légumes débordants de bonnes choses

Des études démontrent que certains aliments cultivés de manière écologique contiennent plus d'éléments nutritifs que les produits conventionnels : plus de vitamine C, de fer, de magnésium, de phosphore et de minéraux et moins de résidus de métaux lourds que les aliments conventionnels. Par exemple, les épinards écologiques contiendraient 52 % plus de vitamine C que les épinards conventionnels<sup>1</sup>.

Les fruits et légumes écologiques contiennent aussi plus d'antioxydants naturels (comme les vitamines A, C et E) que leurs compères issus de l'agriculture conventionnelle. Les antioxydants possèdent de nombreuses propriétés médicinales, dont la protection contre certains cancers<sup>2</sup>.



## Pour le mieux-être de votre économie locale !

### Saviez-vous qu'au Québec, deux fermes disparaissent chaque jour ?

À ce rythme, qu'advient-il de notre agriculture, de notre économie locale, de nos choix alimentaires, de la qualité de nos aliments qui parcourront encore plus de kilomètres ?

### En vous associant à une ferme écologique locale, vous :

- appuyez la petite agriculture québécoise et des pratiques agricoles bénéfiques pour la santé des personnes et de l'environnement ;
- soutenez une agriculture qui préserve la diversité des organismes vivants, et qui protège l'équilibre des écosystèmes ;
- donnez 100 % de votre dollar à l'agriculteur TRICE ;
- contribuez au mieux-être de votre communauté et à la création d'emplois.

## Pour la santé de votre planète!

### Les catastrophes climatiques, la déforestation, les changements climatiques vous préoccupent ?

- Saviez-vous qu'au Canada, jusqu'à 16 000 décès prématurés par année sont causés par la pollution atmosphérique<sup>3</sup> ?
- Saviez-vous que les aliments achetés à l'épicerie voyagent de 2 400 à 4 000 kilomètres avant d'arriver dans votre assiette<sup>4</sup> ?

### En vous associant à une ferme écologique locale, vous contribuez à réduire :

- la pollution de l'air;
- les émissions de gaz à effet de serre;
- les changements climatiques.

### Acheter chez un fermier écologique local... une belle façon de réduire la pollution !

## Le pouvoir est dans votre assiette!

### Des légumes parfois différents



Sachez que les légumes achetés directement d'une ferme peuvent être différents de ceux achetés à l'épicerie. Les pommes de terre peuvent être moins bien lavées; les carottes être un peu croches; les poivrons, un peu plus petits. Lavez-les bien, un insecte pourrait s'y être accroché ! C'est la preuve vivante que vos légumes n'ont pas reçu de pesticides chimiques !



# Comment s'associer avec une ferme écologique locale ?

Voici l'ensemble des étapes à suivre, saison par saison, en commençant par l'hiver !

## Hiver : C'est le temps des préparatifs !

Décembre, janvier, février et mars

### 1<sup>ère</sup> étape : Parlez du projet de lien avec une ferme écologique locale dans votre groupe de cuisine collective

Vous souhaitez vivre des valeurs de respect de la santé et d'Autonomie alimentaire, contribuer à dynamiser l'économie régionale et protéger l'environnement ?

Vous voulez-vous approvisionner directement auprès d'une ferme écologique locale ? Pour que votre projet soit un succès, il est important que la décision d'y participer soit prise en groupe, de façon démocratique.



Dans notre groupe de cuisine collective, nous décidons ensemble ce que nous allons cuisiner et comment nous allons acheter nos aliments.

Pour que ce projet devienne collectif, il se peut que le groupe ait besoin d'information pour mieux comprendre les avantages de manger des aliments écologiques et locaux. Vous pouvez :

- commander la trousse de sensibilisation à la saine alimentation ou vous inscrire à la formation sur le même sujet, au RCCQ ;
- visiter le [www.equiterre.org/agriculture/informer.php](http://www.equiterre.org/agriculture/informer.php) ;
- organiser des causeries sur l'alimentation saine, les pesticides, les additifs alimentaires, les OGM, la germination, etc. ;
- visiter une ferme écologique ;
- etc.

Avant d'entreprendre des démarches avec une ferme (3<sup>e</sup> étape), réalisez en groupe les points suivants :

- Faites la liste des questions que se posent les membres du groupe à cette étape-ci.  
Par exemple, quels légumes seront disponibles et à quel moment ? Pourra-t-on savoir ce qui sera disponible au moment de la planification des recettes ? Etc.
- Discutez du mode d'approvisionnement (2<sup>e</sup> étape).
- Nommez une ou deux personnes mandatées pour entrer en contact avec une ou des fermes, faire des résumés au groupe, animer les discussions par la suite, etc.





## Les valeurs des cuisines collectives en action



S'associer avec une ferme écologique locale, c'est une belle façon de vivre les valeurs des cuisines collectives.

Les participantEs au projet ont apprécié :

- tisser un lien de solidarité et encourager les fermes de leur région ;
- de pouvoir mettre un visage sur la personne qui fait pousser leurs légumes ;
- de connaître le travail nécessaire avant que les légumes arrivent à leurs assiettes ;
- la saveur, la fraîcheur, la grande qualité des légumes écologiques locaux ;
- les prix abordables ;
- de découvrir de nouvelles variétés de légumes.

Les participantEs ont eu le sentiment de contribuer à améliorer leur santé, celle de l'environnement et de leur communauté. Une belle façon de cheminer vers l'Autonomie alimentaire !

## 2<sup>e</sup> étape : Choisissez votre mode d'approvisionnement

Deux systèmes différents d'approvisionnement sont possibles :

### L'approvisionnement par l'ASC

Dans le cadre du projet pilote, certains groupes ont acheté à l'avance une part de récolte à une ferme par la formule de l'ASC et ont cuisiné des « paniers-surprise ». C'est le cas du Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent.

## Un exemple concret



Le Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent à Huntingdon (Montérégie) coordonne des groupes de cuisine éducative et des groupes de cuisine collective.

Deux groupes de cuisine éducative du Centre s'approvisionnent à l'automne par la formule de l'ASC avec des « paniers-surprise » de la façon suivante :

- Le Centre achète à l'avance (au printemps) deux parts de récolte à deux fermes écologiques de leur région. Le Centre intègre ces parts de récolte dans son fonds de cuisine.
- Une personne va chercher les paniers à chaque semaine au « point de chute » près du Centre et planifie les recettes en fonction du contenu des paniers.
- Les participantEs fournissent une petite cotisation chaque semaine durant l'année.





## L'approvisionnement par commande

Mais puisque le paiement à l'avance est souvent difficile à assumer pour les groupes, la plupart des groupes de cuisine collective du projet pilote ont fonctionné par commande auprès de leur ferme. C'est donc ce mode de fonctionnement qui est expliqué dans la suite du guide. Mais nous encourageons les groupes à s'investir pleinement dans la formule ASC par le paiement à l'avance et son « panier-surprise », car l'ASC amène une plus grande solidarité avec la ferme et vous évite d'avoir à passer une commande.

Les cuisines commandent à partir de la liste de produits disponibles envoyée par la ferme. Cependant, parce que les fermes en ASC donnent la priorité à leurs partenaires qui se sont engagés en début de saison, il se peut qu'elles aient peu de produits à vous offrir, cela dépendra si elles ont des surplus de récolte. Voilà pourquoi il est préférable de s'inscrire en tant que partenaire (paiement à l'avance) lorsqu'on le peut financièrement.



### Un exemple concret

Le groupe Aum bio du Regroupement des cuisines collectives du Grand Plateau (RCCGP) (Montréal) s'est approvisionné par commandes mensuelles avec la ferme écologique Les Jardins du petit Tremble (Saint-Antoine-sur-Richelieu).

- Dès septembre, la ferme envoyait au RCCGP la liste de ses produits disponibles le jeudi précédant la livraison.
- Entre 10 et 15 variétés de légumes étaient disponibles chaque fois.
- L'animatrice commandait les légumes communs entre les recettes planifiées par le groupe Aum bio et les légumes disponibles à la ferme.
- Elle retournait la commande à la ferme avant le vendredi suivant.
- Les légumes étaient livrés le mardi suivant aux locaux des cuisines collectives.



Le groupe Aum bio lors d'une séance de cuisine avec les légumes de leur fermier.



### Pas de pesticides chimiques

En agriculture écologique, il est interdit d'utiliser des pesticides chimiques, qui sont des poisons. Les herbicides tuent les plantes dites « mauvaises herbes », les fongicides tuent les champignons, les insecticides tuent les insectes, etc. Les pesticides chimiques affectent aussi la vie d'autres êtres vivants, y compris celle de l'humain.

En effet, des études établissent des liens entre les pesticides et l'apparition de maladies comme des cancers, la baisse de fécondité, la diminution des réactions immunitaires, les anomalies du développement, ainsi que les problèmes de comportement<sup>5</sup>.

Les femmes atteintes d'un cancer du sein ont un niveau de résidus de pesticides de 50 % à 60 % plus élevé dans les tissus que les femmes en santé<sup>6</sup>.

Les enfants sont plus fragiles puisqu'ils sont en plein développement et qu'en proportion de leur poids, ils mangent, boivent et respirent plus que les adultes.





## Les avantages de chacun des modes d'approvisionnement

Avantages de l'approvisionnement par l'ASC	Avantages de l'approvisionnement par commande
Vous avez la garantie d'avoir une part de la récolte	Vous pouvez choisir parmi les légumes récoltés que la ferme aurait en surplus, ce qui laisse plus de flexibilité pour planifier vos recettes
Vous soutenez directement votre ferme et lui êtes solidaires	Vous payez sur réception de votre commande
Vous évitez d'avoir à passer des commandes	





## À propos de la certification biologique



### Comment s'assurer qu'un aliment a vraiment été cultivé de manière écologique ?

Lorsqu'un produit est étiqueté « biologique », « écologique », « organique » ou « bio dynamique », cela garantit qu'il a été produit de manière écologique, c'est-à-dire sans produits chimiques, ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni antibiotiques, ni hormones de croissance (dans le cas des élevages). Ces produits doivent porter le nom d'un des organismes de certification reconnus par le Conseil des appellations agroalimentaires du Québec.

### Les organismes de certification reconnus pour les aliments produits au Québec sont :

GARANTIE BIO-ÉCOCERT	 
QUÉBEC VRAI	 
OCIA	
FARM VERIFIED ORGANIC	
QUALITY ASSURANCE INTERNATIONAL	
OCPP / PRO-CERT CANADA	

Pour plus d'informations au sujet de la certification biologique, visitez le [www.caaq.org](http://www.caaq.org)





### 3<sup>e</sup> étape : Contactez une ferme écologique locale

L'hiver, les fermiersÈRES planifient leur prochaine récolte. Ils choisissent les types et les quantités de légumes qu'ils vont semer et déterminent où ils vont livrer.

C'est donc le bon temps pour créer un lien avec une ferme écologique locale ! Parlez-lui de votre projet, voyez si le fonctionnement par commande est possible. Demandez une liste approximative des légumes qu'elle prévoit récolter au fil de la saison. La ferme pourrait même semer certains légumes selon vos goûts. Un approvisionnement sur mesure, wow ! Allez rencontrer le fermierÈRE à sa ferme, rien de mieux pour créer un lien de solidarité avec lui.

Certaines fermes distribuent des légumes durant l'hiver : pommes de terre, carottes, oignons, ail, courges, poireaux, topinambours, céleris-raves, choux, etc. Si ça vous intéresse, parlez-en à votre fermierÈRE.



Des groupes de cuisine collective rencontrent leur fermier chez lui.

#### Comment trouver votre ferme ?

- Consultez la liste des fermes des projets d'ASC en visitant le [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org) ou en téléphonant au **1-877-ASC-6656**. Identifiez la ferme dont le « point de chute » est le plus près.
- Si vous ne trouvez pas de « point de chute » à proximité, identifiez la ferme dont la route passe près de chez vous. Par exemple, un groupe situé à Berthierville cherche une ferme. Une ferme de Trois-Rivières qui fait des livraisons à Montréal a de bonnes chances de passer par Berthierville.
- Si vous ne trouvez pas de ferme suffisamment près dans la liste d'Équiterre, consultez le répertoire du Conseil des appellations agroalimentaires du Québec (CAAQ) au [sipab.caaq.org/interroGrandPublicFr.do](http://sipab.caaq.org/interroGrandPublicFr.do), ou communiquez avec les organismes suivants pour obtenir leur liste d'agriculteursTRICES :
  - Fédération d'agriculture biologique du Québec : [www.fabqbio.ca](http://www.fabqbio.ca)
  - Garantie Bio-Ecocert : **(418) 838-6941**
  - Québec Vrai : [www.quebecvrai.org](http://www.quebecvrai.org)
  - OCCP Canada : **1-877-867-4264** (anglais seulement)



#### La cuisine collective, c'est pour tous

Enfants, adolescents, femmes, hommes, personnes âgées... Peu importe leur situation financière. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ont le souci d'une saine alimentation, d'une meilleure qualité de vie et qui souhaitent s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté.





## 4<sup>e</sup> étape : Planifiez les coûts

### « Combien ça coûte ? »

La réponse dépend de plusieurs facteurs comme le choix des aliments (fruits et légumes, viande ou autres aliments) et le mode d'approvisionnement. Planifier les coûts des légumes d'une ferme, c'est différent qu'acheter à l'épicerie : la quantité de légumes et les variétés vont changer au cours de la saison... selon ce qui est prêt à être récolté. Toutefois, d'une commande à l'autre, votre fermierÈRE vous donnera une liste des légumes disponibles, avec les prix par unité ou par kilo.

D'autres éléments influencent également le coût :

- Si la saison des récoltes est mauvaise, il y aura plus de pertes dans les champs, les coûts pourraient donc être plus élevés.
- Chaque ferme a des coûts de production différents, donc des prix qui varient.

Il faut voir l'achat de légumes écologiques locaux comme un investissement à long terme pour votre santé, celle de vos enfants, la survie de l'agriculture sur notre territoire et la protection de l'environnement.

### Pour décider de participer au projet ou non :

- Évaluez votre budget actuel d'achats de légumes.
- Évaluez approximativement la part de ces achats qui serait remplacée par des légumes de la ferme, en demandant à la ferme une liste approximative de prix et des légumes qu'elle prévoit récolter au fil de la saison.
- Comparez les prix.
- Décidez ensemble si vous êtes prêtEs à assumer ce coût. Ce qui veut dire ne pas penser seulement aux coûts, mais aussi à la qualité des aliments, à l'environnement, à la santé et à la solidarité.
- Assurez-vous qu'un nombre suffisant de groupes soient prêts à participer afin d'atteindre le montant minimal de commande demandé par le fermierÈRE (s'il y a lieu).





## Un exemple concret

Pour vous donner une idée des coûts, voici un tableau des recettes cuisinées par le groupe les Aum bio :

	<b>Septembre</b> (avant le lien avec ferme)	<b>Octobre</b> (avec légumes de la ferme)	<b>Novembre</b> (avec légumes de la ferme)
<b>Nom des recettes</b>	1. Ratatouille 2. Crème de poireaux 3. Pain de bananes et figes 4. Pain de lentilles et noix	1. Velouté de chou-fleur à l'indienne 2. Gâteau aux pommes et canneberges 3. Tourte aux légumes d'hiver 4. Pain de carottes et de cajous	1. Potage à la courge musquée 2. Pain de viande végétarien 3. Splendeur d'automne (pâtes à la citrouille) 4. Carrés au chocolat (brownies) magiques
<b>Nombre de portions</b>	120 portions	112 portions	128 portions
<b>Coût par portion</b>	0,85 \$ /portion	1,57 \$ /portion*	0,68 \$ /portion
<b>Proportion de légumes et fruits provenant directement de la ferme</b>	0 %	74 %	72 %

\*Le coût plus élevé par portion pour octobre est dû au prix des cajous.



## Le juste coût des produits écologiques

### Pourquoi les produits écologiques sont-ils parfois plus chers que les produits conventionnels ?

- Ne pas utiliser d'herbicides demande plus de temps pour désherber les cultures, donc plus de coûts de main-d'œuvre.
- Ne pas utiliser de pesticides chimiques occasionne plus de pertes au champ.
- Au Québec, les fermes maraîchères écologiques sont généralement plus petites que les fermes conventionnelles. Elles ne peuvent donc pas faire autant d'économies d'échelle.
- Les coûts environnementaux (coûts pour dépolluer par exemple) et sociaux de la production conventionnelle ne sont pas pris en compte dans le prix que nous payons à l'épicerie.
- Les coûts pour se faire certifier biologique reposent sur les épaules de l'agriculteurTRICE.
- Les fermes écologiques n'ont pas accès aux mêmes subventions que les fermes conventionnelles.

C'est ben beau, mais les aliments écologiques sont inaccessibles pour ben des gens...



Mais en achetant directement de l'agriculteur, on a accès à des aliments écologiques pour moins cher qu'à l'épicerie ! Et 100 % de notre dollar va à l'agriculteur !





## 5<sup>e</sup> étape : Discutez de votre mode de fonctionnement avec votre ferme

Plusieurs questions sont à discuter avec la ferme afin d'établir votre mode de fonctionnement. Où se feront les livraisons ? À quelle fréquence ? Comment payer ?

### a) Établir la fréquence de l'approvisionnement

Les fermes d'ASC font normalement une livraison chaque semaine à leurs partenaires, ce qui garantit la fraîcheur et permet de profiter de ce que mère nature nous donne au fur et à mesure.

Votre groupe cuisine une fois par mois ? Commandez une fois par mois ou regroupez-vous avec trois ou quatre autres groupes pour faire une commande hebdomadaire, chacun son tour. C'est plus facile lorsque vous êtes plusieurs groupes déjà rassemblés à l'intérieur d'un organisme.

#### Vos cuisines ferment durant l'été?

- Cuisinez durant l'été, avec de bons légumes frais et sains, et faites des conserves ou de la congélation en prévision de l'hiver.
- Les participantEs peuvent prendre les légumes pour les cuisiner à la maison.

### b) Choisir l'endroit des livraisons

#### Option 1 - Livraison à vos locaux

- Si la quantité d'achats de légumes est suffisante et si vos locaux se trouvent sur sa route, la ferme peut possiblement livrer à vos locaux. Il se peut qu'elle vous demande un montant minimum par commande pour son déplacement.
- Si le montant de vos achats risque d'être trop bas, vous pourriez vous regrouper avec d'autres groupes de cuisine collective ou avec d'autres organisations de la même ville ou du même quartier (garderies, centre pour aînés, etc.).

#### Option 2 - Allez chercher vos légumes au « point de chute » le plus près

La ferme a déjà prévu un endroit de livraison de paniers (que l'on nomme « point de chute ») dans votre ville ou votre quartier ? Allez chercher votre commande à cet endroit !

#### Option 3 - Devenez un « point de chute »

Des personnes (participantEs, employéEs, bénévoles, gens du quartier, etc.) pourraient devenir partenaires de la ferme et recevoir des paniers de légumes écologiques ! Votre groupe de cuisine collective pourrait recevoir sa commande en même temps.

Si cela vous intéresse, contactez tôt la ferme et Équiterre. La plupart des « points de chute » sont déterminés en décembre et janvier.

### Des exemples concrets



François Tanguay, de la ferme écologique Les Jardins du petit Tremble, livre ses légumes frais directement aux locaux du Regroupement des cuisines collectives du Grand Plateau. Le montant minimum des commandes est de 60 \$.



Le fermier Robin Fortin de la ferme La Berceuse à son « point de chute ».





#### Option 4 - Allez chercher vos légumes à la ferme

Certaines fermes sont un « point de chute », souvent à des moments de la semaine et à des heures fixes. Discutez-en avec elle.



#### c) Trouver le mode de paiement qui convient à votre groupe et à votre ferme

Sur réception de la livraison ? Sur présentation d'une facture chaque semaine ou chaque mois ? À l'avance ? Sur facturation à chaque commande ?

 **À vos crayons !** Vous trouvez à la page suivante un aide-mémoire des points à discuter avec votre ferme. Dans la colonne de droite, indiquez les ententes prises avec la ferme (par exemple, communication par courriel).

*Photocopiez la grille et une fois complétée, donnez-en une copie à la ferme et conservez-en une pour la consulter en cas d'oubli. Dans tous les cas, n'hésitez pas à communiquer avec votre ferme si vous avez des doutes.*



#### Apprendre à planifier vos recettes avec les légumes de saison

Les légumes disponibles à la ferme seront différents d'une fois à l'autre, selon ceux qui sont prêts à être récoltés. Avec le calendrier des aliments que la ferme prévoit cultiver, réfléchissez en groupe pour adapter vos recettes en donnant une place d'honneur aux légumes de saison. Cela peut vous amener à substituer des légumes par ceux disponibles à la ferme.

Par exemple, les épinards de votre lasagne du mois de septembre peuvent être remplacés par du kale ou de la bette à carde, et les champignons de votre crème de champignons, par des carottes.

Partez à la découverte et essayez de nouvelles recettes !





## Aide-mémoire

### Points à discuter entre une cuisine collective et une ou plusieurs fermes écologiques locales

Date : \_\_\_\_\_

Nom du groupe : \_\_\_\_\_ Nom de la ferme : \_\_\_\_\_

Personne-ressource : \_\_\_\_\_ Personne-ressource : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_ Coordonnées : \_\_\_\_\_

Points à discuter	Ce qui est convenu
Les dates prévues de début et de fin de l'approvisionnement	
Le type d'approvisionnement (« panier-surprise » ou commande ?)	
Le mode de communication pour passer la commande (téléphone, courriel, télécopieur)	
La fréquence des commandes	
Le jour de la semaine où la ferme donne la liste de ses fruits et légumes disponibles	
Le jour de la semaine où le groupe passe sa commande à la ferme	
Le jour et l'heure de la livraison	
L'endroit où la ferme doit déposer la commande et le nom de la personne qui la recevra	
Le montant minimal des commandes (s'il y a lieu)	
Le mode de paiement	
Les modalités pour mettre fin à l'entente	





## Printemps : Établissez une entente écrite avec la ferme et planifiez des activités éducatives !

Avril, mai et juin

### 6<sup>e</sup> étape : Établissez une entente écrite avec la ferme

Une entente écrite permet :

- de connaître précisément les attentes de chacun ;
- de clarifier les choses en cas de désaccord ou de malentendu ;
- de souligner l'engagement des cuisines envers la ferme et vice versa.

Cette entente pourrait préciser les points contenus dans l'aide-mémoire de la page précédente.

 **À vos crayons !** Photocopiez les deux pages suivantes, complétez-les, photocopiez les feuilles complétées, remettez-en une copie à la ferme et conservez-en une copie pour vous.



#### Pas d'organismes génétiquement modifiés (OGM)

En agriculture écologique, les OGM sont interdits. Les OGM sont des plantes ou des animaux dont on a modifié le code génétique en introduisant les gènes d'une autre espèce. Par exemple, des gènes de bactéries sont insérés dans les gènes de plants de maïs pour qu'ils sécrètent leur propre insecticide. Cet échange de gènes ne pourrait pas se produire dans la nature. On ne connaît pas les impacts à long terme des OGM sur notre santé et l'environnement.





# Entente de partenariat

## Considérant que :

- L'agriculture écologique invite à coexister harmonieusement avec la nature, qu'elle protège la santé humaine, préserve l'équilibre des sols et des eaux et assure le bien-être des animaux.
- L'agriculture de proximité crée des liens de solidarité entre la ville et la campagne, limite le transport des aliments, renforce l'économie des régions et favorise le développement d'un modèle alimentaire durable.
- Le Regroupement des cuisines collectives du Québec et Équiterre ont mis sur pied le projet « Agriculture soutenue par la communauté et cuisines collectives » visant à faciliter la création de partenariats entre des cuisines collectives et des agriculteursTRICES écologiques locaux.

Le groupe (nom) \_\_\_\_\_  
 et la ferme (nom) \_\_\_\_\_  
 conviennent de ce qui suit :

### 1. Engagement de la ferme

La ferme (nom) \_\_\_\_\_ s'engage à vendre et à livrer, sur commande minimale de (montant) \_\_\_\_\_ \$ chacune, durant la période du (date) \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_, les seuls légumes biologiques produits de la ferme au groupe (nom) \_\_\_\_\_, situé au \_\_\_\_\_.

La ferme (nom) \_\_\_\_\_ s'engage à faire tout le nécessaire pour assurer la production, la vente et la livraison requises en vertu de la présente entente avec le groupe (nom) \_\_\_\_\_, et ce, selon les normes de l'agriculture biologique et à maintenir valide en tout temps cette certification.

La ferme (nom) \_\_\_\_\_ s'engage à fournir sa liste de produits disponibles à chaque semaine et à collaborer à la préparation et à la tenue d'activités de travail à sa ferme pour les participantEs du groupe (nom) \_\_\_\_\_.

### 2. Engagement du groupe

Le groupe (nom) \_\_\_\_\_ accepte d'acheter et recevoir les légumes de la ferme (nom) \_\_\_\_\_ et que la variété de ces légumes change au cours des semaines, selon les récoltes. Le groupe (nom) \_\_\_\_\_ accepte d'acheter et recevoir les légumes de la ferme pour un montant minimal de \_\_\_\_\_ \$ par commande.





#### 4. Approvisionnement et modalité de paiement (cochez la case appropriée)

**Approvisionnement par l'ASC**

Le paiement de la ou des parts de récolte sera effectué par chèque avant le début des livraisons, selon l'entente convenue avec la ferme.

**Approvisionnement par commande**

Le paiement de la première commande sera effectué par chèque au moment de la première livraison. La facturation subséquente de la ferme sera faite mensuellement, et indiquera les quantités de légumes ainsi que les prix par unité ou au poids. Les paiements subséquents seront effectués mensuellement.

#### 5. Fin de l'entente

L'une ou l'autre des deux parties peut mettre fin à la présente entente. Il doit en avertir l'autre au moins 10 jours avant une commande et indiquer clairement les motifs du désistement.

Acquiesçant à tous les aspects composant la présente entente,

\_\_\_\_\_  
(prénom et nom, titre)

\_\_\_\_\_  
(nom du **groupe**)

\_\_\_\_\_  
(adresse)

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
(prénom et nom, titre)

\_\_\_\_\_  
(nom de la **ferme**)

\_\_\_\_\_  
(adresse)

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date





## 7<sup>e</sup> étape : Planifiez des activités éducatives

Organisez des activités pour en apprendre plus sur vos aliments et leurs impacts sur votre santé et votre environnement.

Voici des idées d'activités :

- Sorties à la ferme (détaillé plus bas).
- Dégustations de légumes de saison ou moins connus (topinambour, kale, etc.).
- Expériences de germination et dégustation (luzerne, radis, tournesol, etc.).
- Sorties dans un jardin, un jardin communautaire, dans la nature.
- Plantations et minijardins dans des contenants ou sur un terrain à proximité (fleurs, légumes, fines herbes, etc.).
- Installation et entretien d'un compost.

### La visite à la ferme

C'est un moment inoubliable pour voir comment sont cultivés vos légumes et en apprendre plus sur la vie des agriculteurs TRICES. Donner un coup de main à votre fermierÈRE est apprécié, car son métier implique de longues journées de travail. Si vous souhaitez visiter votre ferme, parlez-en le plus tôt possible afin de fixer une date avec votre fermierÈRE.

#### Témoignage d'une participante



##### Une image vaut mille mots!

Louise Lefebvre, participante aux cuisines éducatives du Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent, lors d'une visite avec son groupe à leur ferme La Terre bleue.

« J'ai apprécié les formes et les couleurs des citrouilles. Il y a des légumes que je ne connaissais pas et dont j'ai appris les noms. J'ai découvert la méthode et le déroulement de la confection d'un jardin biologique, sans pesticides. La qualité des légumes qu'on a pris pour faire le potage était plus consistant et meilleur au goût. Avec beaucoup d'amour, on fait le plus beau jardin biologique. Merci. »

Louise Lefebvre



© Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent

**À ne pas oublier pour organiser votre visite à la ferme :**

#### L'organisation du transport

Organisez du covoiturage si certains membres possèdent une voiture, ou louez un véhicule à plusieurs. Et si la ferme se trouve à proximité, pourquoi ne pas vous y rendre en bicyclette !





## Les caractéristiques de la ferme

- Votre ferme écologique a l'avantage de ne pas exposer les humains à des pesticides chimiques qui peuvent nuire à la santé.
- Informez-vous à l'avance des produits cultivés, des animaux élevés, des activités ou équipements (fabriquer du jus de pomme ou du beurre, traire la vache, regarder dans le compost, etc.).
- Toutes les fermes ne sont pas organisées pour accueillir des groupes. Assurez-vous que, par petits groupes, vous puissiez circuler facilement, sans risquer de piétiner les cultures.

## La période (climat et calendrier de travail à la ferme)

Selon les productions, des périodes sont à privilégier pour la visite :

- En mai et juin se fait le travail du sol, les semis en serre et au champ, le repiquage des plants. Il y a encore peu de légumes ou de fruits à voir et à cueillir, sauf les fraises en juin.
- En juillet et août commencent des récoltes plus abondantes.
- En septembre et octobre, lorsque la saison est bonne, les récoltes battent leur plein : tomates, courges, etc.
- L'hiver se prête moins aux visites, sauf si votre ferme élève des animaux. Cela peut être le moment où naissent les petits chevreaux.

## L'implication et la disponibilité des agriculteursTRICES ou du personnel de la ferme

Les fermiersÈRES sont des gens extrêmement occupés, surtout durant la belle saison. Toutefois, leur collaboration fait toute la chaleur et la richesse de la visite. Il est important de vérifier qui peut être disponible pour vous accueillir et vous accompagner.

## La logistique à la ferme

Vérifiez à l'avance les points suivants :

- Possibilité de stationnement aux abords de la ferme (autobus, voitures, etc.).
- Lieu de rassemblement du groupe (pour accueil, départ, etc.).
- Accès aux toilettes.
- Lieu pour le lunch et les collations (dans l'herbe, sur des toiles, tables, lieux ombragés, etc.).
- Lieu abrité en cas de pluie.

## Le matériel à apporter

- Citronnelle.
- Chapeau.
- Crème solaire.
- Bottes.
- Imperméable, si pluie prévue.
- Trousse de premiers soins.
- Bouteille d'eau.
- Toiles pour manger sur l'herbe, si souhaité.
- Pique-nique ou collation, si demi-journée.





### Après votre visite :

- Envoyez une carte pour remercier votre fermierÈRE.
- Discutez de ce que vous avez vu et fait à la ferme, ce que vous avez aimé.
- Faites une affiche avec des photos de la visite.
- Collez sur un calendrier des dessins ou photos de plants, graines, fruits, légumes (vus, ou à venir plus tard).

### La cuisine collective, ça permet de...



- sortir de la maison ;
- faire des rencontres et se faire des amiEs ;
- construire la confiance en soi ;
- encourager les initiatives ;
- valoriser l'autonomie et la prise en charge ;
- valoriser, acquérir et partager ses connaissances ;
- expérimenter des projets de travail ;
- construire un réseau d'entraide et d'information sur l'alimentation ;
- développer un réseau d'approvisionnement alternatif et faire des choix alimentaires plus sains, etc.





## Été : Le travail à la ferme bâtit son plein, vos légumes poussent fort !

### Juillet et août

Durant l'été, la plupart des cuisines collectives ferment. Avant de partir, c'est le moment de souhaiter un bon été à votre fermierÈRE et d'établir à quel moment on se recontactera à la fin de l'été.

Mais l'été, ça grouille à la ferme ! On désherbe, on irrigue les champs et on tente de contrôler de manière naturelle les êtres vivants qui voudraient profiter eux aussi des récoltes (insectes, champignons, etc.).



Récolte de carottes à la ferme Cadet-Roussel (Mont-Saint-Grégoire, Montérégie).

© Vincenzo D'Alto



### Pas d'engrais chimiques

Les engrais chimiques utilisés en agriculture conventionnelle peuvent être transportés vers les cours d'eau et rejoindre les réserves d'eau sous la terre. Ces engrais provoquent une surproduction d'algues qui étouffent toutes les autres espèces de plantes ou d'animaux.

En agriculture écologique, la santé de la terre est très importante, car c'est elle qui nourrit les plantes ! On prend donc soin d'enrichir le sol par des méthodes naturelles, en lui ajoutant du compost, par exemple. Le compost, c'est le fruit du travail des micro-organismes qui ont « mangé » en quelque sorte la matière organique (épluchures de légumes, feuilles mortes, etc.).





## Calendrier approximatif des récoltes québécoises

Mois	Légumes et fruits
Juin	Bette à carde, épinards, différents types de laitue (mesclun, roquette, etc.), radis, fraises...
Juillet	Bette à carde, épinards, différents types de laitue, radis, fraises, brocoli, différentes variétés de chou (vert, rouge, de Savoie, chou-fleur, chou-rave), concombres, échalotes, fenouil, fines herbes, pois, haricots, radicchio, courgettes...
Août	Bette à carde, brocoli, variétés de chou, concombres, échalotes, fenouil, fines herbes, pois, haricots, radicchio, courgettes, poivrons, tomates, ail, aubergines, betteraves, carottes, pommes de terre, rabioles, cerises de terre, maïs, oignons, cantaloup...
Septembre	Bette à carde, ail, aubergines, betteraves, carottes, concombres, cerises de terre, variétés de chou, brocoli, fenouil, oignons, pommes de terre, rabioles, tomates, fines herbes, poivrons, kale, céleris, céleri-raves, courges d'automne, melon d'eau, poireaux...
Octobre	Ail, betteraves, carottes, céleri-raves, variétés de chou, courges d'hiver, kale, oignons, poireaux, pommes de terre, rabioles, navets, topinambours, panais...



## Automne : Commencez l'approvisionnement avec la ferme et cuisinez !


Septembre, octobre et novembre

### 8<sup>e</sup> étape : Recommuniquez avec la ferme et commencez l'approvisionnement

La clé d'un jumelage réussi est une bonne communication entre votre groupe et votre ferme.

- À votre retour de l'été (fin août ou début septembre), communiquez avec la ferme. Assurez-vous que le fonctionnement de l'approvisionnement soit compris de la même manière par vous et la ferme (voir page 21 pour un aide-mémoire des points à vérifier).
- Prenez des nouvelles de la ferme : la variété et les quantités de légumes pourraient avoir changé, la ferme pourrait avoir des surplus inattendus !
- Faites votre première commande.
- Tout au long de l'approvisionnement, communiquez avec votre ferme pour clarifier toute question.



 **À vos crayons !** Utilisez la grille vierge à la page suivante pour évaluer vos achats de légumes pendant l'approvisionnement avec la ferme. Quels légumes sont disponibles à la ferme ? Quels légumes pourriez-vous remplacer par des légumes disponibles de la ferme ? Photocopiez cette grille et remplissez-la avec votre groupe.

#### Des cuisines collectives pour tous les goûts

Depuis leur création, les groupes de cuisine collective se sont diversifiés. Il existe maintenant des groupes qui répondent à des besoins particuliers. Par exemple, il y a des groupes de cuisine collective multiethniques, végétariens, purées de bébé, santé, minceur... et écologiques locales !





## 9<sup>e</sup> étape : Cuisinez et régalez-vous!

Voici des recettes cuisinées par des groupes de cuisine avec les légumes de saison de leurs fermes écologiques!

Certains groupes ont fait des cuisines thématiques centrées sur un légume de saison pour faire des mises en conserve durant l'automne.



### Sauce québécoise

Recette des cuisines collectives de Signée-femmes, le Centre de femmes, pendant le temps de l'abondance des tomates – Donne 20 portions

- 5 livres de tomates
- 4 boîtes de 5 onces de tomates en purée
- 1 poivron vert
- 2/3 tasse de céleri
- 2/3 tasse d'oignons
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/4 tasse de sucre (ou de miel)
- 2 c. à soupe de gros sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- Blanchir les tomates et enlever la peau.
- Hacher fin les légumes.
- Mijoter à feu doux pendant une heure.



### Ratatouille

Recette cuisinée par le groupe les Aum bio, du Regroupement des cuisines collectives du Grand Plateau, pendant l'abondance des courgettes – Donne 4 portions

- 1 gros oignon
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 2 branches de céleri
- 1/2 paquet de champignons émincés
- 1 aubergine râpée
- 2 courgettes coupées en petits cubes
- 1 grosse boîte de tomates
- 1 1/2 tasse de riz cuit
- 1 tasse de fromage mozzarella
- Sel, poivre, thym et marjolaine au goût
- Faire dorer l'oignon, le céleri, le poivron et les champignons.
- Ajouter les aubergines et assaisonner.
- Ajouter les tomates écrasées.
- Laisser mijoter 30 minutes et ajouter les courgettes.
- Cuire encore cinq minutes.
- Mettre le riz au fond d'un plat allant au four, ajouter le mélange et garnir de fromage.
- Gratiner.



## Tarte Mother Hubbard



Recette des cuisines éducatives du Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent, pendant l'abondance des courges d'automne - Donne 6 portions

- 2 c. à thé d'huile végétale
  - 1 oignon haché
  - 2 branches de céleri hachées
  - 2 carottes hachées
  - 1 1/2 lb de bœuf haché
  - 1 c. à table de farine
  - 1 c. à thé de poudre de chili
  - 1 1/2 c. à thé de thym séché et de sel
  - 1/2 tasse de bouillon de bœuf
  - 3 c. à table de pâte de tomates
  - 1 c. à thé de sauce Worcestershire
  - 1 tasse de maïs en grains
  - 2 c. à table de persil frais haché
  - 5 tasses de courge en purée (les meilleures variétés : hubbard, buttercup, butternut, delicata et acorn)
  - 1 c. à thé de poivre
- Faire chauffer l'huile dans un poêlon et y faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes à feu moyen, pendant huit minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
  - Ajouter le bœuf, la farine, la poudre de chili, le thym et 1 c. à thé de sel.
  - Laisser cuire cinq minutes en remuant jusqu'à disparition de la teinte rosée.
  - Ajouter le bouillon de bœuf, la pâte de tomates et la sauce Worcestershire. Amener à ébullition.
  - Réduire la chaleur et laisser mijoter cinq minutes jusqu'à épaississement.
  - Ajouter le maïs et le persil.
  - Déposer dans un moule 11" x 7".
  - Mélanger la purée, le sel restant et le poivre. Étendre la purée sur le mélange de bœuf.
  - Faire cuire environ 20 minutes au four à 350° F.

Pour la purée de courges :

- 3 lb de courge (12 tasses) donne quatre tasses de purée.
- Couper les courges en deux, sur la longueur, et les déposer dans une casserole (côté coupé dessus).
- Ajouter un pouce d'eau et laisser cuire 30 à 60 minutes au four à 400° F jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter et laisser tiédir. Prélever la chair cuite et la réduire en purée.



Louise Lefebvre, des cuisines éducatives du Centre de ressources familiales du Haut-Saint-Laurent qui étend la purée de courge de la ferme écologique sur le mélange de bœuf et maïs de la tarte Mother Hubbard, un genre de pâté chinois dont les pommes de terre ont été remplacées par de la courge. Délicieux !





## Pas d'antibiotiques ni d'hormones dans la viande écologique

Nous consommons des antibiotiques de façon exagérée soit par les médicaments, soit par ceux qui se retrouvent dans la nourriture des animaux que nous mangeons. Les animaux élevés de manière écologique sont alimentés sans suppléments d'antibiotiques ni hormones de croissance.

## 10<sup>e</sup> étape : Évaluez votre projet

Discutez en groupe de votre projet et faites part de vos réflexions à votre ferme.

 **À vos crayons !** Photocopiez et remplissez la grille à la page suivante avec votre groupe. Ajoutez des questions au besoin.

## 11<sup>e</sup> étape : Vous avez envie de poursuivre ?

Certaines fermes offrent des légumes d'hiver. Si ça vous intéresse, parlez-en à votre ferme. Si cela n'est pas possible, dites-lui si vous avez envie de reprendre l'approvisionnement l'année suivante.



## Témoignage d'une participante

« Je suis heureuse de pouvoir participer à une cuisine collective qui a une mission de santé globale qui se traduit par l'achat de produits biologiques cultivés près de chez nous, par des gens de chez nous. Je respecte le travail qu'ils font pour la protection de l'environnement qui en découle. C'est rassurant de savoir que des gens comme eux sont là pour prendre soin de nous et de notre planète. C'est important de les encourager et de suivre leur exemple. »

Louise Bellefeuille,  
participante, cuisine collective de Signée-Femmes,  
le Centre de femmes de Ville de Rivière-Rouge (Laurentides).





## Questions-guides pour évaluer votre projet de partenariat avec une ferme écologique locale

Nom du groupe : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Quels sont les aspects qui ont bien fonctionné ?	
Qu'est-ce qui a moins bien fonctionné ?	
Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer notre projet ?	
Qu'est-ce que notre projet a apporté à notre groupe ?	
Qu'est-ce que notre projet a apporté aux participantEs ?	
Sommes-nous prêtEs à poursuivre à l'hiver ou l'an prochain ?	
Voulons-nous utiliser plus de légumes de la ferme ?	



## Mot de la fin...

Il n'y a pas si longtemps, tous les QuébécoisEs connaissaient unE agriculteurTRICE. C'était notre oncle, notre grand-père, notre voisin... Aujourd'hui, les changements survenus dans le contexte agricole et dans le système alimentaire font que nous sommes plus éloignés de nos aliments, des agriculteursTRICES et de l'agriculture.

Ce projet a permis, nous le croyons, d'enrichir le lien aux aliments, aux agriculteursTRICES et à l'agriculture chez les participantEs des cuisines collectives qui ont fait l'expérience. Renforcer ce lien, c'est cheminer vers l'Autonomie alimentaire, car c'est cultiver un terreau fertile pour agir collectivement et solidairement pour le mieux-être de nos communautés, dans un esprit de développement durable.

C'est pourquoi le Regroupement des cuisines collectives du Québec et Équiterre ont décidé d'encourager et d'aider les cuisines collectives à entrer en contact avec des fermes écologiques locales. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

**Bon appétit écologique et solidaire !**

### Sources citées :

- 1 Worthington, V., « Nutritional Quality of Organic Versus Conventional Fruits, Vegetables, and Grains », *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 7, no 2, 2001, p.161-173.
- 2 Asami et al., « Comparison of the Total Phenolic and Ascorbic Acid Content of Freeze-Dried and Air-Dried Marionberry, Strawberry, and Corn Grown Using Conventional, Organic, and Sustainable Agricultural Practices », *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 51, 2003, p.1237-1241.
- 3 John Last et Konia Trouton, *À couper le souffle: Les effets de la pollution atmosphérique et des changements climatiques sur la santé*, Vancouver, Fondation David Suzuki, mai 1999, p.55.
- 4 Halweil, B., « Home Grown: The Case For Local Food In A Global Market », *Worldwatch Paper*, USA, no 163, novembre 2002. p.6.
- 5 Comité permanent de l'environnement et du développement durable, *Les Pesticides : un choix judicieux s'impose pour protéger la santé et l'environnement*, Ottawa, Chambre des communes du Canada, mai 2000, p. 57.
- 6 Monica Moore, « Hidden Dimensions of Damage: Pesticides and Health », *Fatal Harvest*, Washington, Covelo et Londres, Island Press, 2002, p. 256, dans Laure Waridel, *L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, Montréal, Éditions Écosociété, 2003, 173 p.



Imprimé sur du papier sans chlore, contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation.