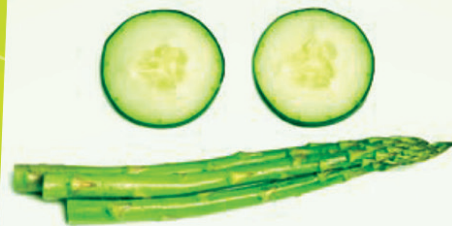


# Croquez l'Outaouais!

Les produits d'ici, c'est tout frais



**COLETTE SANS-SOUCIS**  
de Papineauville



**BRIGITTE DUPOIS**  
de Chénéville



**YVAN LEBOEUF**  
de Val-des-Monts



**ADAM SUCRÉ**  
de Gatineau

**CroquezOutaouais.com**

Pour savoir où trouver toutes les saveurs d'ici.



Toujours le bon choix! Québec

**LeDroit**

CAHIER PUBLICITAIRE

branchée santé  
**LA BOÎTE**  
à grains

Découvrez les savons  
à l'huile d'olive

DEUX MAGASINS

581, Boul. Saint-Joseph, Hull (819 771-3000)  
325, Boul. Gréber, Gatineau (819 243-3002)



**Le Savon d'Alep**

- Un savon pur qui ne contient ni colorant, ni parfum synthétique, ni additif chimique
- Un savon qui vous lavera des cheveux aux orteils

Un autre produit naturel qui sera apprécié de tous.

**laboiteagrains.com**

Alimentation naturelle et biologique

**L'authentique savon noir à l'huile d'olive est maintenant disponible!**

- Un savon multi-usage 100 % naturel et biodégradable
  - La solution écologique de la maison au jardin
- Nettoyez tout sans polluer, dès maintenant!



## Campagne de promotion novatrice pour les Aliments du Québec

### Chantal Fontaine invite les Québécoises et les Québécois à faire « Toujours le bon choix ! »

Une toute nouvelle campagne a été lancée le 3 avril dernier par M. Pierre Corbeil, ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, responsable des régions de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec et député d'Abitibi-Est. Ce dernier était alors entouré des représentants des grandes chaînes d'alimentation Metro, IGA et Loblaws et accompagné de la porte-parole de la campagne, la comédienne et animatrice Chantal Fontaine.

Le ministère veut accompagner le consommateur dans son geste d'achat. On vise :

- à simplifier le geste d'achat en fournissant aux consommateurs un repère incontournable, le logo Aliments du Québec;
- à inciter nos entreprises à inscrire leurs produits à Aliments du Québec;
- à encourager les grandes chaînes à poursuivre leurs efforts et à mettre en valeur les produits alimentaires d'ici.

Les grandes chaînes de distribution Metro, IGA et Loblaws ou Provigo se sont associées à cette nouvelle campagne qui vise à mettre en valeur les aliments du Québec. On peut déjà remarquer des affiches, des bannières et des fanions portant le slogan de la campagne.

L'objectif est d'abord de nous guider, nous consommateurs dans notre geste d'achat en nous fournissant un repère incontour-

nable, le logo Aliments du Québec. Ce logo, soutenu par le slogan « Toujours le bon choix ! » est mis au premier plan, en épicerie, là où se concentrent une grande part des achats alimentaires au Québec. Le slogan se veut un appel à l'action. Il nous rappelle que les produits québécois constituent toujours le bon choix puisqu'acheter des aliments d'ici est bénéfique pour l'industrie qui les produit et les prépare, comme pour notre économie et nos régions.

Le ministère compte sur la porte-parole de la campagne Madame Chantal Fontaine pour soutenir ce message. Madame Fontaine, comédienne et restaurateur, elle-même née dans une région agricole, à Saint-Hyacinthe, et issue d'une famille d'agriculteurs, s'est dite privilégiée d'avoir été choisie pour promouvoir l'achat d'aliments du Québec. « Je suis naturellement une adepte des aliments du Québec. Il y a du choix, je m'en régale quotidiennement et j'en fais déjà la promotion depuis quelques années.

Aujourd'hui, on peut faire presque toute son épicerie en choisissant des aliments préparés ici par des gens d'ici. Au cours des prochains mois, j'inviterai les Québécoises et les Québécois à toujours faire le bon choix, à savoir celui des aliments du Québec ! », a indiqué Mme Fontaine.

La campagne prévoit de nombreuses apparitions de la porte-parole dans différents médias et diverses activités publiques et sera déclinée selon une panoplie d'outils publicitaires qui seront exploités dans les grandes chaînes d'alimentation des partenaires de la campagne, précisément là où les consommateurs décident quotidiennement de leurs achats. Le site Internet [www.toujourslebonchoix.com](http://www.toujourslebonchoix.com) présente des clips vidéo de Chantal Fontaine ainsi que des capsules d'information sur les aliments du Québec.

Enfin, cette première étape de la nouvelle campagne de promotion sera l'occasion d'inviter les producteurs, de même que les transformateurs qui ne l'ont pas déjà fait, à apposer le logo Aliments du Québec sur leurs produits. On compte aller encore plus loin en associant les restaurateurs qui sont près de 20 000 au Québec, ainsi que les entités du « marché institutionnel » québécois.

Choisir les aliments du Québec : c'est la meilleure chose à faire pour soutenir notre économie et permettre à notre industrie alimentaire de continuer à grandir, à prospérer. Chaque fois que nous achetons des aliments d'ici, nous faisons « Toujours le bon choix ! ».



**Des aliments d'ici,  
produits et préparés par  
des gens d'ici**



**toujours  
le bon  
choix!**

[www.toujourslebonchoix.com](http://www.toujourslebonchoix.com)

Québec 

# Cet été, « Croquez l'Outaouais ! »

À l'aube des beaux jours de l'été, quel meilleur temps pour sillonner notre belle région à la découverte des trésors agroalimentaires qu'elle nous réserve. Pour une deuxième année de suite, nous vous proposons un cahier spécial qui saura non seulement vous mettre l'eau à la bouche, mais aussi, et surtout, vous faire découvrir la richesse agroalimentaire qui nous entoure.

La Table de concertation agroalimentaire de l'Outaouais (TCAO) 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 (MAPAQ), l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais et Développement économique Canada.

« 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 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. Initialement, cette campagne

régionale était liée à la campagne provinciale *Mettez le Québec dans votre assiette !* qui a cédé sa place à la campagne *Aliments du Québec, toujours le bon choix !*

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.

Nous sommes fiers de nous associer aux différents artisans agroalimentaires de notre belle région présents dans ce cahier estival. Nous espérons que ce dernier, qui fait suite à la première édition publiée le 19 juin dernier, puis à l'édition de Noël 2010, vous permettra de découvrir bon nombre d'entreprises de la région et les

petits bijoux de produits qu'ils nous offrent ! Nous vous invitons à le conserver précieusement en tant que document de référence en la matière. Nous vous invitons aussi à consulter le site [www.croquezoutaouais.com](http://www.croquezoutaouais.com) et sillonner le Parcours Outaouais gourmet au [www.parcoursoutaouaisgourmet.com](http://www.parcoursoutaouaisgourmet.com) afin de compléter vos découvertes agroalimentaires régionales. N'oubliez pas non plus de venir nous rencontrer à la **Foire gourmande Outaouais – Est ontarien le 28 août prochain à Montebello et à Lefavre.**

Vous le verrez à la lecture de ce cahier, notre belle région regorge de produits d'une qualité et d'une originalité incomparables : nous vous invitons ainsi à Croquez l'Outaouais !



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



Avec la collaboration de

**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

**Développement économique Canada** **Canada Economic Development**

**Canada**

## 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'es-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](http://www.oaq.qc.ca)

## Parcours Outaouais gourmet, édition 2011

Alors que nous sommes entourés d'une richesse agroalimentaire qui demeure peu connue des consommateurs de l'Outaouais, la deuxième édition du Parcours Outaouais gourmet vous offre 46 entreprises à visiter tout au long de l'année, soit une douzaine de nouveaux membres par rapport à la première édition de l'été dernier.

Alors que certaines de ces entreprises sont connues de plusieurs, toutes gagnent à être connues de tous ! Il suffit souvent de sortir de la ville, de sortir de nos habitudes de consommation pour faire de très agréables découvertes. Le Parcours vous offre donc quatre circuits afin de guider le gourmet en vous vers des petits chefs-d'œuvre de produits et d'entreprises situées aux quatre coins de notre région.

Encore une fois cette année, on retrouve 22 membres principaux autour desquels tourne le projet et qui vous proposent des activités agrotouristiques avec dégustations et interprétation ou animation. Ces membres principaux sont appuyés par 24 membres complices qui viennent compléter l'offre de produits et services offerts par le Parcours.

L'objectif principal du Parcours Outaouais gourmet est de donner la chance aux consommateurs d'aller visiter les artisans agroalimentaires qui les entourent, d'aller échanger avec eux, d'apprendre à mieux les connaître et de renouer avec leur alimentation. Alors que nous sommes, en tant que consommateurs, de plus en plus déconnectés de la provenance de notre nourriture et de la saisonnalité de production, le Parcours a été mis en place afin d'inciter les consommateurs à partir à la découverte des artisans producteurs et transformateurs qui nous entourent et à reprendre contact avec ce qu'ils mangent.

Après tout, nous sommes, en Outaouais, entourés d'une richesse de produits agroalimentaires qui se démarquent par leur originalité, leur qualité, mais aussi leur fraîcheur.

Le Parcours Outaouais gourmet est le résultat d'une belle concertation régionale à travers laquelle la Table de concertation agroalimentaire de l'Outaouais a pu profiter du support de nombreux partenaires tels le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, Tourisme Outaouais, Développement économique Canada, la Conférence régionale des élus de l'Outaouais, les Centres locaux de développement de l'Outaouais et les Sociétés d'aide au développement des collectivités de Papineau et du Pontiac. Nous tenons à les en remercier.

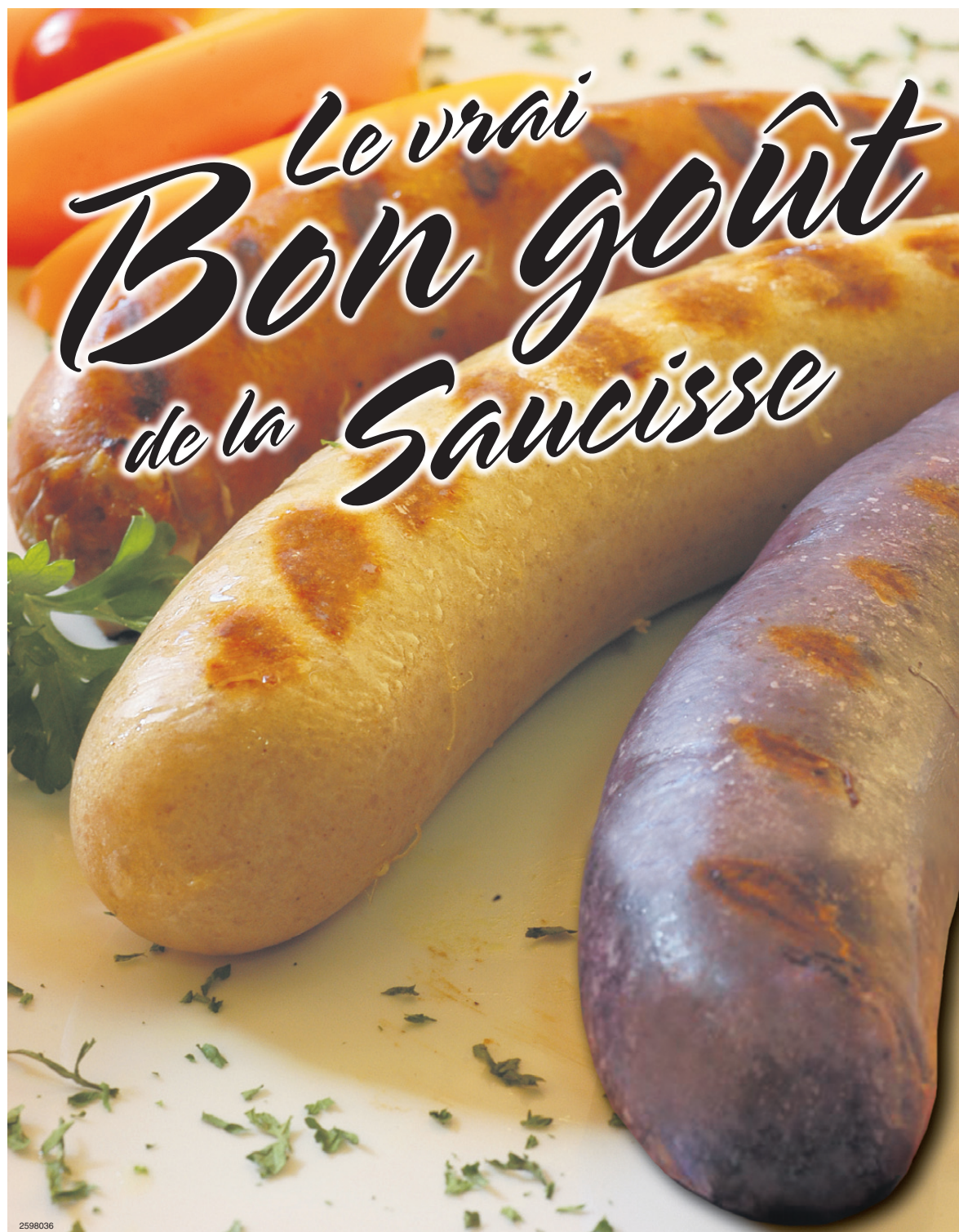
Nous vous invitons donc à profiter des beaux jours pour découvrir les produits qui vous entourent puisque, après tout, la gourmandise, ça se cultive !



Pour plus d'information :

[www.parcoursoutaouaisgourmet.com](http://www.parcoursoutaouaisgourmet.com)  
ou 1 877 421-8836

Voir les pages 10 et 11 de ce cahier.



William J.  
Walter

Saucissier

104, Principale  
Agglomération - Ouvert 7/7

Plus de 50 variétés

de saucisses fraîches et fumées  
Épicerie fine  
Bière Microbrasserie

819 557-0626

[www.williamjwalter.com](http://www.williamjwalter.com)

# Le site [www.croquezoutaouais.com](http://www.croquezoutaouais.com) fait peau neuve



Alors que voilà maintenant deux ans que nous avons lancé notre campagne régionale « Croquez l'Outaouais ! », déjà le temps est venu de revoir notre site Internet afin de le rendre mieux adapté aux nouvelles technologies et d'en augmenter la fonctionnalité en ajoutant de nouvelles sections.

Dans cette optique, nous avons le plaisir de vous annoncer l'ajout d'une section « santé » à travers laquelle nous mettrons en valeur différents sites Internet et textes qui feront non seulement la promotion de saines habitudes de vie, mais aussi celle de produits régionaux.

Bien entendu, nous conservons nos sections populaires que sont le répertoire agroalimentaire régional où plus de 70 entreprises de la région s'affichent, la section dédiée aux marchés publics et la section où vous trouverez une panoplie de recettes composées par des chefs de l'Outaouais et mettant en valeur des produits d'ici.

Nous allons aussi développer davantage la section dédiée aux ressources aux entreprises afin de continuer d'accompagner celles-ci dans leur développement. Autre ajout important, vous

pourrez désormais vous inscrire sur le site à une infolettre saisonnière qui aura pour but de vous tenir informés sur différents sujets d'actualité de la filière agroalimentaire de l'Outaouais, mais aussi à travers le Québec.

Nous espérons que notre nouveau visuel et nos nouvelles fonctionnalités feront que

notre site deviendra pour vous la référence régionale en la matière et que vous continuerez de venir nombreux le consulter. N'oubliez pas de venir nous voir sur Facebook !

**Vincent Philibert**  
**Directeur**  
**Table de concertation**  
**agroalimentaire**  
**de l'Outaouais**



## Foire gourmande Outaouais – Est ontarien, 2<sup>e</sup> édition

Suite au succès de la première édition de l'été dernier, nous avons le plaisir de vous annoncer le retour de la Foire gourmande Outaouais – Est ontarien le 28 août prochain. Quelle meilleure façon de terminer l'été en famille !

Venez rencontrer et découvrir plus de 70 exposants agroalimentaires provenant de nos belles régions riveraines qui se feront un plaisir de vous présenter leurs créations sur deux sites des plus animés situés de part et d'autre de la rivière des Outaouais. Des traverses piétonnes vous transporteront d'ailleurs entre Montebello et Lefavre tout au long de la journée.

Des amuseurs publics, des maquilleuses d'enfants, des structures gonflables et des ateliers de cuisine pour enfants feront de cet événement un rendez-vous pour toute la famille ! De plus, des animations culinaires vous feront profiter du savoir-faire de nos chefs régionaux et découvrir des façons originales d'apprêter les produits que vous découvrirez sur place.

Alors que de nombreuses dégustations seront au menu, n'oubliez pas vos glacières pour vos provisions.

Au plaisir de vous y voir nombreux !

Mettez les saveurs du Pontiac dans votre assiette

**Pontiac**

[www.tourismepontiac.com](http://www.tourismepontiac.com)

Produit de Pontiac  
**Achetez Localement**  
**Buy Local**  
 Product of Pontiac

- 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 Fermes Three Hill Farms  
Variété de viandes et produits de saison / Variety of Meats and in season produce
- 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

- 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

## Des marchés publics pour vous faire découvrir des produits d'ici

Profitez de l'été pour partir à la découverte des marchés publics répartis à travers l'Outaouais et faire le plein de fraîcheur. Les marchés publics sont un excellent endroit pour non seulement vous approvisionner en produits frais cueillis près de chez vous, mais aussi afin de découvrir des produits fins et rencontrer les artisans qui les créent.

Chaque année, ce sont des dizaines d'artisans qui se regroupent pour vous offrir le meilleur de la région durant la saison estivale, et bien plus encore.

Fruits, légumes, viandes, 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 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  
2 juin au 13 octobre

**Marché Notre-Dame**  
330, rue Notre-Dame,  
Gatineau (secteur Gatineau)  
vendredi de 12 h à 17 h  
10 juin au 26 août

**Marché Old Chelsea**  
50, Chemin Old Chelsea,  
Chelsea  
samedi de 9 h à 14 h  
21 mai au 15 octobre

**Marché public de la Petite-Nation**  
1268, Route 317,  
Ripon  
vendredi de 13 h à 19 h  
samedi de 9 h à 13 h  
24 juin au 15 octobre

**Marché des Saveurs de Wakefield**  
831, chemin Riverside,  
Wakefield  
samedi de 9 h à 13 h  
28 mai au 8 octobre

**Marché du Pontiac**  
Shawville Fairgrounds,  
Shawville  
samedi de 8 h 30 à 12 h 30  
21 mai au 29 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.

Pour avoir plus de détails sur les programmations des différents marchés publics, visitez le [www.croquezoutaouais.com](http://www.croquezoutaouais.com) dans la section « marchés ».

Soutenez nos artisans locaux, mettez du frais dans votre assiette et au plaisir de vous voir sur les marchés publics de l'Outaouais.



## FRAISIÈRE

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

### Fraisière Daniel Bélair & Fils entreprind sa 32<sup>e</sup> année de production

Les produits frais du jour seront disponibles : à la ferme au 154, Ch. Prud'homme à Cantley, Marché Tassé (Péto-Canada) à Cantley, ainsi qu'au 703 Avenue Gatineau, Gatineau (à venir) et au Marché By à Ottawa. La Fraisière Daniel Bélair et Fils vous offre l'opportunité de venir cueillir vos fraises et framboises ainsi que des fraises d'automne jusqu'au première gelée du mois d'octobre ou novembre. Fraisière Daniel Bélair et Fils produit des fruits et légumes à différents endroits, à la ferme 154, ch. Prud'homme à Cantley, ch. Mont-Cascades à Cantley et à 2 différents endroits sur le ch. Lynott à Cantley ainsi qu'au 703, Avenue Gatineau à Gatineau.

#### Fraisière Daniel Bélair et Fils vous offre les produits suivants :

- fraises conventionnelles et d'automne
- framboises conventionnelles et d'automne
- bleuets (2012)
- gadelliers (2011)
- groseilles (2011)
- cassissiers (2011)
- concombres de table, libanais et à marinade
- tomates rouges, rose, raisin, cerise et de serre
- fèves vertes & jaunes
- pois mange-tout
- ail cultivé (tresse biologique)
- oignons espagnoles blancs et rouges
- échalotes
- choux d'été, d'hiver, choux savoie, choux de bruxelles
- patates grelot, blanche et rouge
- radis
- salade en feuilles ou romaine
- melons d'eau rouge et jaune
- zuchinis
- rhubarbe
- carottes
- citrouilles
- maïs sucré



# L'autocueillette à la ferme : une expérience des plus amusantes

Cueillir soi-même ses fruits ou ses légumes pour les rapporter à la maison s'avère une belle et savoureuse activité à réaliser en famille ! Quoi de mieux que de choisir ses fraises, framboises, pommes... toutes juteuses et goûteuses ? Au moment où les fruits abondent, plusieurs fermes de l'Outaouais donnent l'accès à leurs champs remplis de produits de toutes sortes pour le plaisir des petits et des grands. Quelques fermes possèdent même des tables de pique-nique où il est possible de prendre un repas en pleine nature.



L'abondance de ces produits nous incite à consommer davantage des produits frais. C'est de plus l'occasion idéale pour concocter d'excellentes recettes de produits régionaux, de cuisiner des petits pots, des confitures, des chutneys ou marinades ou encore faire sa provision de produits congelés.

L'autocueillette à la ferme offre de plus un moment privilégié pour s'entretenir avec les productrices et producteurs agricoles et ainsi mieux comprendre leur travail et apprécier leurs produits.

Dès le mois de juin et tout au long de la saison estivale, on peut trouver différents produits. Rendu à l'automne, on peut se laisser chanter la pomme dans les vergers, souvent une excellente occasion pour profiter des dernières belles journées ensoleillées et y découvrir des jus et des cidres de chez nous.

Il en est de même pour les amateurs de bons vins qui peuvent participer aux vendanges chez quelques viticulteurs de la région.

L'Outaouais vous offre une gamme de produits des plus invitants. Des arômes doux aux plus corsés, vous trouverez de quoi satisfaire vos papilles !

Des kiosques aux abords des routes sont également ouverts et proposent des paniers de leurs précieuses récoltes de fruits et de légumes très variés. De plus, la plupart des produits transformés faits maison comme des confitures ou des tartes vous attendent.

### Voici une vue d'ensemble des produits visés par l'autocueillette dans les fermes de l'Outaouais.

Visitez le site Internet [www.croquezoutaouais.com](http://www.croquezoutaouais.com) pour mieux repérer les entreprises et leurs services.  
*Tableau résumé des produits à cueillir en fonction du temps de l'année*

Légumes ou petits fruits	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre-décembre
Fraises	✓	✓				
Framboises		✓				
Bleuets			✓			
Pommes			✓	✓	✓	
Citrouilles				✓		
Sapins de Noël						✓

### Gâtez-vous, et Croquez l'Outaouais !

Maryse Harnois, agr.  
Conseillère en horticulture  
Ministère de l'Agriculture, des Pêcherie et de l'Alimentation



# JE CROQUE À PLEINES DENTS DANS LES PRODUITS DE CHEZ NOUS



**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

Et nous sommes fiers d'y découvrir toutes ses saveurs!



**Maryse Gaudreault**  
Députée de Hull et adjointe à la ministre des Relations internationales



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



## Le Marché de solidarité régionale de l'Outaouais fêtera bientôt son 3<sup>e</sup> anniversaire

Le Marché de solidarité régionale de l'Outaouais (MSRO) a ouvert ses portes avec enthousiasme le 17 juillet 2008 afin de rendre accessible les produits agroalimentaires de la région à la population de l'Outaouais. Sa mission : créer un lien direct entre consommateurs et producteurs afin d'encourager le développement régional, l'esprit de communauté, la solidarité et la responsabilité environnementale.

Trois années complètes se sont bientôt écoulées depuis que le MSRO a débuté ses opérations. En 2010, 790 ménages distincts ont acheté au MSRO. Depuis le début du printemps 2011, plus de 150 personnes par semaine choisissent et commandent en ligne parmi une variété de produits régionaux : fruits et légumes frais, viandes, pains, fromages, vins, produits de l'érable, lait, produits transformés, etc.

Et ça ne fait que commencer puisque le MSRO est en pleine croissance ! En plus d'ouvrir les vendredis un deuxième point de chute au Marché Notre-Dame de Gatineau pour permettre d'accueillir davantage de membres et de mieux les servir, le MSRO offre une diversité grandissante de produits locaux et respectueux de l'environnement. En effet, ce sont maintenant 45 producteurs de l'Outaouais qui proposent le fruit de leurs récoltes, de leurs élevages

et de leur savoir-faire aux membres de la coopérative, et ce chaque semaine.

Le 14 avril dernier, le MSRO annonçait qu'il avait atteint le million de ventes ! Ce chiffre de ventes impressionnant signifie de belles retombées pour les producteurs membres du MSRO ainsi qu'à tout le secteur agroalimentaire. En achetant au MSRO, les gens utilisent leur pouvoir d'achat et comprennent l'impact économique, social et environnemental qu'ils ont et qui se répercute sur la région. Pourquoi être membre du MSRO ? Parce que c'est bon !

**Bon au goût**  
**Bon pour l'environnement**  
**Bon pour l'agriculture de la région et les artisans**  
**Bon pour l'économie régionale locale**  
**Bon pour le moral**

Site Internet :  
[www.marcheoutaouais.com](http://www.marcheoutaouais.com)

Portail d'information :  
[www.portail.marcheoutaouais.com](http://www.portail.marcheoutaouais.com)

*Julie Beauregard*  
 Marché de solidarité régionale de l'Outaouais  
 Agente de développement et communication



*Parce que c'est bon !*



# FERME DU TERROIR

## 819-671-3113



### MÉCHOUÏ À LA FERME

- Agneau, Porc, Sanglier ou Poulet cuits sur feu de bois.
- Plats d'accompagnement diversifiés.
- Le tout à volonté.
- Dans un environnement unique et une ambiance champêtre.
- À 15 minutes de Gatineau.
- Groupe de 2 à 100 personnes.
- Sur réservation seulement.

[www.FermeDuTerroir.com](http://www.FermeDuTerroir.com)



### MÉCHOUÏ À DOMICILE

- Service de traiteur complet spécialisé dans le Méchouï.
- Cuisson de la viande sur place grâce à notre machine à Méchouï portative.
- Buffet sur mesure à volonté.
- Un spectacle unique dans votre propre cours. Vos invités en seront ravis!
- Le tout servi sous le chapiteau dans de la « vraie » vaisselle.

[www.MechouiGatineau.com](http://www.MechouiGatineau.com)

Un seul numéro pour nous joindre : 819 671-3113

## L'été, la sécurité des aliments et vous...

Avec l'arrivée de la saison estivale et de ses multiples activités extérieures, il est important de connaître certains principes pour prévenir les intoxications alimentaires. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) vous rappelle quelques trucs et astuces concernant la conservation, la préparation et la cuisson des aliments afin que vous puissiez apprécier pleinement les repas en plein air et les beaux jours de l'été !



### Lunchs et pique-niques : conservation des aliments

Les aliments périssables sont des milieux propices à la croissance des bactéries. Ils doivent donc être réfrigérés ou maintenus à des températures entre 0 °C et 4 °C afin de prévenir le développement de bactéries indésirables. Vos enfants fréquentent les camps de jour et apportent leur repas tous les matins ? Vous prévoyez faire un pique-nique en famille dans un parc ou au bord d'un lac ? Pensez à garder les aliments froids dans des boîtes à lunch ou des glacières dans lesquelles vous aurez placé un ou plusieurs sacs réfrigérants (« ice-pack » ou « lunch-pak ») ou encore de la glace. De cette manière, les aliments resteront froids pendant quatre à six heures. Vous pouvez également ajouter dans le sac à lunch de votre enfant une boîte de jus congelé. Elle préservera la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas. N'oubliez pas non plus de nettoyer les boîtes à lunch avec de l'eau chaude et du savon régulièrement. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.



### Préparation des repas et des barbecues

Un bon lavage des mains est primordial avant de commencer à préparer un repas et après avoir manipulé des viandes crues. Rappelons que la contamination des aliments peut résulter du contact direct entre des aliments crus et des aliments cuits ou prêts à manger. Elle peut aussi se produire de façon indirecte (contamination croisée) par les mains, les ustensiles et les surfaces de travail. Il faut donc penser à laver et à assainir les ustensiles et les surfaces de travail chaque fois que vous passez d'un aliment cru (ex. : viande hachée crue) à un aliment cuit ou prêt à manger (ex. : laitue, tomate ou viande cuite). Vous pouvez préparer une solution désinfectante maison en ajoutant 10 ml d'eau de Javel domestique à un litre d'eau. Lavez d'abord la surface à l'eau savonneuse, puis appliquez cette solution.

La viande hachée crue se conserve d'un à deux jours au réfrigérateur et de trois à quatre mois au congélateur. Si vous faites mariner les viandes avant la cuisson, placez-les au réfrigérateur et non sur le comptoir. Il faut aussi se rappeler que la marinade ayant servi pour de la viande crue ne doit pas être utilisée sur les aliments cuits ou prêts à manger. Les viandes, tout comme les autres aliments périssables, doivent être conservées au froid (entre 0 °C et 4 °C) jusqu'à leur cuisson ou au chaud à 60 °C et plus, lorsque la cuisson est terminée, mais que le repas n'est pas servi tout de suite.

### Cuisson des viandes hachées sur le barbecue

Quoi de plus agréable que de savourer un bon hamburger cuit sur le barbecue ! Pour éviter que les bactéries se joignent à votre festin estival, assurez-vous de bien faire cuire les viandes hachées. Une cuisson adéquate détruit la plupart des bactéries pathogènes (celles qui peuvent vous rendre malades).

Préchauffez votre barbecue avant la cuisson. Préparez des boulettes grandes et minces, et faites-les cuire de chaque côté en prenant soin de ne pas carboniser la viande, car elle pourrait être brûlée à l'extérieur, mais pas assez cuite à l'intérieur. Lorsque les boulettes sont bien cuites au centre et que les jus sont clairs, la température de cuisson interne devrait avoir atteint 70 °C. Vous pouvez également vérifier la température interne à l'aide d'un thermomètre.

Il faut aussi garder les sucus à l'intérieur de la viande en évitant de la presser avec une spatule. Ainsi, vos hamburgers seront bien cuits en plus d'être tendres et savoureux !

Pour en connaître davantage sur la sécurité des aliments, consultez notre site Internet à l'adresse suivante : [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca).

Bon été !

Johanne Minville,  
conseillère régionale en inspection alimentaire  
Ministère de l'Agriculture,  
des Pêcheries et de  
l'Alimentation du Québec

Direction régionale  
de l'inspection des aliments



Marché de solidarité régionale  
de l'Outaouais

*Parce que c'est bon !*

*Des centaines de produits offerts  
par plus de 40 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 !*

[www.marcheoutaouais.com](http://www.marcheoutaouais.com)



### 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

# Une visite chez les membres principaux du Parcours Outaouais Gourmet

Le Parcours Outaouais Gourmet vous propose 22 membres principaux qui vous accueilleront chez eux afin de vous présenter leurs produits et savoir-faire. Histoire de vous mettre l'eau à la bouche, les voici !



## Café-Boulangerie La Fournée



Dès votre arrivée à La Fournée, les arômes ambiants vous invitent à la dégustation des différents produits. Au midi, plats mijotés, soupes, sandwiches sont servis avec le pain frais du jour fabriqué à partir de farine biologique. Au comptoir, des fromages fins du Québec sont disponibles en dégustation et vous pourrez acheter des produits du terroir. Des activités culinaires sont tenues en soirée.

## Chocomotive



Chocomotive est une chocolaterie artisanale qui produit pour le public, les boutiques fines, les pâtisseries et les restaurants. Elle n'utilise que du chocolat, du sucre et du cacao certifiés biologiques et équitables. Chocomotive s'installe plus que jamais à Montebello en ouvrant le premier Économusée dans l'Outaouais. Celui-ci est situé dans l'ancienne gare de Montebello. Venez découvrir la magie du chocolat !

tebello en ouvrant le premier Économusée dans l'Outaouais. Celui-ci est situé dans l'ancienne gare de Montebello. Venez découvrir la magie du chocolat !

## Coronation Hall Cider Mills



Venez déguster leur délicieux cidre doux 100 % naturel, des produits frais et un cidre léger de style britannique : le « Bristol » (5.5 % alc./vol.). Faites la visite du « Dance Hall » original des années 1930 et observez les techniques de fabrication du cidre. Soyez à l'affût des événements spéciaux !

## Domaine de l'Ange-Gardien



Le Domaine de l'Ange-Gardien vous invite dans une cabane à sucre familiale au cachet traditionnel ! Venez découvrir les charmes d'antan et dégustez un repas complet servi à volonté ainsi que des délices d'érable, tout en dansant sur les airs d'un musicien. Vous profiterez également de promenades en traîneaux, d'un terrain de jeux pour enfants ainsi que de sentiers pédestres pour profiter de la nature.

## Domaine des 3 Roses



Profitez de l'automne et de ses charmes en famille et rendez-vous au Domaine des 3 Roses. Vous pourrez y cueillir vous-même courges et citrouilles que vos enfants pourront les décorer sur place ! Également, dégustations, kiosque de vente, miel et produits transformés. Assister à une séance d'interprétation en compagnie d'apiculteurs professionnels ou encore de producteurs.

## Ferme Aux Saveurs des Monts



Élevage non intensif de volailles nourries à 100 % de céréales – sans antibiotiques. Venez visiter la boutique où vous trouverez notamment agneau, bison, bœuf, porc, sanglier, poulets entiers et découpés, saucisses sans gluten et produits cuisinés.

## Ferme Brylee



Depuis quatre générations, la Ferme Brylee produit du bœuf et de l'agneau nourris à l'herbe. Depuis 2009, elle offre une table champêtre mettant en vedette leur bœuf ainsi que les produits du terroir dans la grange ancestrale transformée en salle à dîner. Vous serez charmés !

## Ferme du Terroir



C'est dans un décor champêtre que vous attend une table gourmande aux saveurs du terroir. En mars et avril, un menu traditionnel du temps des sucres saura vous charmer, de mai à novembre, ce sont les méchouis d'agneau, de porc, de sanglier et de chevreau qui sauront vous mettre l'eau à la bouche tandis qu'en novembre et décembre, on fait place au menu traditionnel du temps des fêtes !

## Ferme les trois coteaux



La Ferme les trois coteaux a pour mission de faire coexister agriculture et nature. C'est dans un encadrement naturel que vous participerez à l'interprétation de races anciennes et rustiques d'animaux. Vous pourrez y pratiquer l'autocueillette de bleuets et d'œufs. Allez découvrir l'écosystème de la ferme et vous promener dans leur sentier campagnard !

## Ferme Rolling Acres



La Ferme Rolling Acres se spécialise dans le bœuf depuis plus de 65 ans. Leurs animaux sont élevés naturellement sans hormones, nourris d'herbes, de pâturages et de grains maison. Leur réputation n'est plus à faire ! Leur passion est le bœuf et c'est avec plaisir qu'ils vous accueillent à la ferme pour une visite ou pour l'achat de produits !

PARCOURS  
**OUTAOUAIS**  
**GOURMET**  
WAY

# Une visite chez les membres principaux du Parcours Outaouais Gourmet

Pour découvrir les 26 membres complices qui complètent cette offre alléchante ou pour en savoir plus sur les entreprises membres, visitez le [www.parcoursoutaouaisgourmet.com](http://www.parcoursoutaouaisgourmet.com).

## L'Artisan du dessert



L'Artisan du dessert est une chocolaterie et une boutique de fournitures pour la confection de chocolats. Leurs chocolats artisanaux sont faits à la main, sur place, à partir d'ingrédients de qualité et de chocolat pur beurre de cacao. Vous y découvrirez une variété de chocolats au lait et de chocolats noirs. Renseignez-vous sur les ateliers disponibles !

## La fromagerie Les Folies bergères



Les Folies Bergères est une fromagerie artisanale qui se spécialise dans les fromages de lait de brebis faits à partir de leur propre troupeau. Vous y trouverez plusieurs produits de lait de brebis, leur cheddar frais du jour fait à partir du lait de vache des producteurs de la Petite-Nation, ainsi que plusieurs nouveaux produits de chèvre. Leurs produits sont faits à la main avec le souci de la qualité et de l'authenticité.

## La Sanglière de l'Outaouais



La Sanglière de l'Outaouais est une ferme agrotouristique spécialisée dans l'élevage du sanglier. Visites guidées de la ferme les vendredis et samedis à 11 h, 13 h 30 et 15 h 30 au coût de 6 \$ par adulte, enfant de 5 à 12 ans 3 \$.

Venez découvrir notre troupeau de 150 têtes, du marccassin au gros mâle reproducteur. Une occasion d'en apprendre plus sur cet animal fabuleux et de découvrir sa savoureuse viande !

## La Vallée des canneberges



À la Vallée des canneberges, vous apprendrez que les canneberges ne poussent pas dans l'eau, mais bien dans la terre et qu'elles sont cueillies avec de l'eau et ce, à chaque année durant tout le mois d'octobre. Rendez-vous sur place sans réservation (sauf pour les groupes de 10 personnes et plus) et n'oubliez pas vos vêtements chauds et vos bottes ! Venez acheter des produits transformés à la boutique.

## Le Domaine du Mont-Vézeau



Un vignoble où la simplicité met en évidence la beauté du paysage, une plantation de 8000 pieds de vignes de différents cépages rouges et blancs, une fraisière de cinq acres offrant six variétés de fraises. Le domaine se spécialise dans les vins traditionnels et de type porto. Auto cueillette de fraises en saison et visites guidées offertes avec réservation !

## Les Brasseurs du Temps



Situé au cœur du centre-ville, les Brasseurs du Temps est une destination culturelle et gourmande de choix de même qu'un musée vivant !

Vous pourrez y déguster des bières de caractère et de savoureux plats de brasserie gourmande, préparés avec tout le savoir-faire et tout l'amour que méritent les ingrédients du terroir régional.

## Miss Chocolat



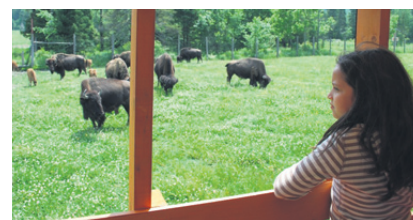
Miss Chocolat est une chocolaterie artisanale où tout est fait sur place. Depuis 2001, différents services chocolatés y sont offerts. La qualité, l'originalité et le savoir-faire dans l'harmonie des saveurs ne font qu'un ! Un mini-musée sur le chocolat vous mettra l'eau à la bouche tandis que des ateliers interactifs sont disponibles sur rendez-vous. Crèmes glacées chocolatées, chocolats chauds et douceurs chocolatées vous attendent !

## Potager Eardley



Venez vivre une expérience champêtre inoubliable ! Le Potager vous offre un vaste éventail de produits frais et savoureux de juin à la fin octobre. Une vaste terrasse a été aménagée afin de vous permettre de venir relaxer en famille ou entre amis dans un environnement unique ! Venez déguster les gourmandises santé !

## Ranch Panoramique



Le ranch de bisons offre une variété de produits et services, dont un safari-bison ! Ce tour de charrette tirée par deux chevaux canadiens inclut l'interprétation du bison suivi d'une dégustation de produits. Des tables champêtres, méchouis et services de traiteurs sont disponibles sur réserve.

Saucisses, steaks, burgers et autres produits issus du bison sont disponibles à la boutique du Ranch Panoramique.

## Trappe à fromage



Depuis quinze ans déjà, la Trappe à fromage offre aux gens de l'Outaouais un fromage frais fabriqué ici tous les jours de la semaine. Nous vous invitons aussi à venir visiter nos boutiques gourmandes du 114 boul. St-Raymond et du 574 boul. Maloney est où il nous fera plaisir de vous faire découvrir la belle variété de produits du terroir de l'Outaouais.

## Verger Croque-Pomme



Plus de 30 variétés de pommes sont disponibles pour la cueillette ainsi que des citrouilles et des courges ! Vous trouverez une cidrerie, casse-croûte, une aire de jeux pour les enfants, des tables à pique-nique et des brouettes ! Un kiosque de vente de produits du terroir sur place et forfaits de groupes disponibles.

## Vignoble du Clos Baillie



Le Vignoble du Clos Baillie se situe au pied des Collines-de-l'Outaouais, à tout juste dix minutes du centre-ville de Gatineau. Un vignoble artisanal dans un site champêtre, des vins de grande qualité et des dégustations gratuites ! Vous pourrez également faire une visite guidée sur rendez-vous ! Allez le visiter !

## Et le consommateur dans tout ça... ?

Laure Waridel, cofondatrice d'Équiterre, nous le répète depuis plusieurs années : nous avons, en tant que consommateur, un pouvoir, un vrai. Or, certains vous diront qu'avec ce pouvoir viennent des responsabilités. Mais quel est ce pouvoir ? Quelles sont ces responsabilités ?

Personne ne s'étonnera d'apprendre que les détaillants alimentaires (nos supermarchés, nos épicerie fines, nos boucheries, nos fruiteries) adaptent leur offre de produits en fonction de la demande. C'est un concept vieux comme l'économie: l'offre suit la demande.

Donc, selon cette même logique, si les consommateurs demandent des produits d'ici, les détaillants vont nous en offrir. À cet égard, on remarque une tendance de plus en plus lourde en la matière. On le voit, et les campagnes publicitaires des grandes chaînes le prouvent, le consommateur québécois demande à avoir de plus en plus de produits d'ici. Et les études le confirment : les consommateurs, à prix égal, ont tendance à choisir un produit qui provient de leur région.

Les raisons sont variées: fierté régionale, connaissance du producteur, confiance dans la méthode de production, fraîcheur du produit,

innocuité du produit, etc. À prix égal, le choix est peut-être facile. Mais lorsque le producteur, qui vit avec des contraintes que plusieurs pays du sud ou d'Asie n'ont pas (salaire minimum, coût des intrants élevés, réglementations plus sévères, courte saison de production) ne peut se permettre de vendre ses légumes au même prix que ceux produits ailleurs, pour plusieurs, le choix n'est plus si évident.

C'est alors que la notion de « pouvoir » du consommateur entre en jeu. En choisissant un produit d'ici, même s'il coûte plus cher, le consommateur reconnaît non seulement les qualités du produit qu'il achète, mais il décide aussi d'investir consciemment dans sa collectivité. Il ne s'agit donc pas d'abaisser nos acquis sociaux (comme par exemple, le salaire minimum des employés agricoles) afin d'être compétitifs, mais plutôt d'accepter en tant que consommateur de payer à leur juste prix les produits de l'Outaouais.

Après tout, supporter des entreprises d'ici permet de conserver des emplois dans la région et de maintenir une économie régionale plus diversifiée, donc plus forte et moins sensible aux aléas économiques mondiaux.

Ainsi, si nous voulons avoir plus de produits de la région sur nos étagères, il faut que nous, consommateurs, demandions dans un premier temps à nos détaillants de les tenir en magasin, mais aussi, et surtout, que nous soyons prêts à accepter de les payer à leur juste prix une fois qu'ils sont sur nos tablettes.

Nous avons le pouvoir de faire changer les choses. Nous avons le pouvoir de faire grandir notre économie régionale. Encourageons nos entreprises d'ici et ensemble, croquons l'Outaouais !



**NOUVELLE ADRESSE**  
ET TOUJOURS LES MEILLEURES SAVEURS DE CAFÉ

- PRODUITS DE BOULANGERIE
- PLATS CUISINÉS
- VIANDES BIO
- PRODUITS ITALIENS
- HUILES D'OLIVE ET VINAIGRES
- CRÈME GLACÉE BILBOQUET
- GRAND CHOIX DE BIÈRES DE MICRO-BRASSERIES DU QUÉBEC
- FROMAGES
- ÉPICES DE PHILIPPE DE VIENNE
- VARIÉTÉ DE CAFÉ ÉQUITABLE ET BIO
- THÉS CAMELLIA

**La Brûlerie**  
MAISON DE TORRÉFACTION ÉPICERIE FINE  
819-778-0109

**69 BOULEVARD ST-JOSEPH (SECTEUR HULL)**  
FACE AU PARC ST-JEAN BOSCO | [WWW.LABRULERIE.CA](http://WWW.LABRULERIE.CA)

**le Twist**

**Ouvert durant les travaux**

**TERRASSE ARRIÈRE**

- Les «4 à 7» du Twist : lun au ven 16 h à 19 h
- Moules à volonté : dim et lun
- Table d'hôtes du samedi soir : dès 17 h

Accès par Montcalm Est, Allumettières, St-Rédempteur et/ou Carillon.

**88, rue Montcalm**  
Gatineau, QC  
**819 777-8886**

[www.letwist.com](http://www.letwist.com)

**Goûtez la fraîcheur**  
Pâtes fraîches et sauces maison

**PASTINA.**

Épicerie fine et café boutique

**Cet été pour agrémenter vos pique-niques et BBQ...**

- salades variées • saucisses
- marinades et épices à BBQ • charcuteries
- pâtés et terrines • fromages variés • Gaspacho maison

[www.pastina.ca](http://www.pastina.ca)

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

Restaurant *Le Tartuffe*  
Fine cuisine



## Fromage de chèvre frit aux noisettes, maquereau fumé aux trois saveurs & canneberges séchées de Venosta

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 5 minutes

**Portions :** 8

**Ingrédients :**

- 150g de canneberges séchées de la Vallée des canneberges de Venosta (Low)
- 300g de fromage de chèvre frais de la Ferme Floralpe de Papineauville
- 50 ml de crème fraîche de cuisson 35 %
- 250g de noisettes rôties et émondées
- 100g de farine
- 3 œufs entiers
- 500g filet de maquereau fumé aux trois saveurs (nature, citron et Cajun) de la boucanerie Chelsea
- Sel et poivre
- 1 barquette de petites pousses (cressonnettes assorties)
- Huile de canola vierge artisanale de Saint-Sixte



**Préparation :**

Hacher grossièrement au couteau les canneberges séchées (garder 50g pour la décoration à la fin). Les ajouter au fromage de chèvre avec la crème de cuisson. Assaisonner de sel et poivre à votre goût et mélanger le tout afin d'obtenir un mélange homogène. Confectionner deux rouleaux d'environ 4 cm de diamètre et réfrigérer pour quelques minutes. Hacher les noisettes finement au couteau ou au robot coupe. Garder environ 50g de noisettes hachées pour la décoration. Couper chaque rouleau en 12 tranches égales qui donneront environ 15g chacune. Fariner légèrement chaque morceau de chèvre, puis les passer dans les œufs battus légèrement assaisonnés et dans les noisettes hachées. Couper le maquereau en tranche de 20g environ. Faire frire les tranches de fromage pendant 30 secondes dans l'huile de canola à 160°C. Déposer trois tranches de chèvres frites dans chaque assiette. Déposer sur chacune des tranches un morceau de maquereau fumé de différentes saveurs. Garnir de petites pousses cressonnettes assorties sur chacun des morceaux de poissons. Arroser d'un filet d'huile de canola vierge artisanale de Saint-Sixte. Saupoudrer de noisettes et canneberges hachées. Servir aussitôt

*Cette recette est inspirée de produits régionaux : Fromage de chèvre frais de la ferme Floralpe de Papineauville, canneberges séchées de la Vallée des canneberges de Venosta (Low), maquereau fumé au trois saveurs (nature, citron et Cajun) de la Boucanerie Chelsea et huile de canola vierge artisanale de Saint-Sixte.*

*Tous droits réservés par le chef Gérard Fischer, restaurant Le Tartuffe.*

Produits de l'Outaouais



**FERME**  
Vianney & Marguerite  
**TURCOT**

Producteur - emballeur  
de pommes de terre,  
navets et choux.

Produits disponibles dans certaines épiceries,  
dépanneurs, restaurants et grossistes de l'Outaouais.

N'hésitez pas à demander nos produits au gérant  
des fruits et légumes de votre épicerie !

1270, route 321 Nord  
Saint-André-Avellin, Qc  
1-866-428-2121



À la demande générale,  
voici les épices pour bifteck,  
signées La Maison Bisson !

Un mélange d'épices choisies et  
dosées avec soin.

Les 18 et 19 juin, goûtez-y en primeur !

À l'achat d'un steak, obtenez votre échantillon  
gratuit ou procurez-vous notre bavette déjà  
marinée et prête à cuire.

Goûtez la différence !



Épices pour bifteck La Maison Bisson en vente à compter du 23 juin

Secteur Des Trembles/Du Plateau 2 boul. des Grives  
Galeries de Hull (adjacente à la Fruiterie de l'Outaouais) 320, boul. Saint-Joseph  
~ 819-772-0702 ~

[www.lamaisonbisson.com](http://www.lamaisonbisson.com)

Restaurant *Le Tartuffe*  
Fine cuisine



## Gaufres au fromage de brebis de la Ferme Les Folies Bergères

### Recette pour 4 personnes

#### Ingrédients :

200g de beurre ramolli  
4 œufs entiers  
200g de farine  
½ cuillère à thé poudre à pâte  
100g de fromage de brebis râpé (Ferme Les Folies Bergères)  
Sel et poivre  
125 ml d'eau froide  
Paprika doux

#### Préparation :

Battre le beurre ramolli en mousse à l'aide du fouet. Ajouter les œufs entiers, le sel et poivre. Ajouter la farine et la poudre à pâte, mélanger et ajouter petit à petit l'eau froide afin d'obtenir une pâte lise. Ajouter le fromage et le paprika au mélange. Cuire les gaufres dans un gaufrier et déguster chaud. Accompagner ces gaufres d'une salade, vinaigrette aux canneberges et de quelques copeaux de fromage de brebis.

*Cette recette est inspirée de produits régionaux : Fromage de brebis râpé de la ferme Les Folies Bergères.*

*Tous droits réservés par le chef Gérard Fischer, restaurant Le Tartuffe.*



## Saviez-vous que ?

**Saviez-vous que** l'industrie alimentaire fournit de l'emploi à plus de 480 000 personnes au Québec ?



**Saviez-vous que** Aliments du Québec certifie 12 457 produits qui sont cultivés, cuisinés ou transformés par 512 entreprises d'ici ?

**Saviez-vous que** que sur le marché du travail, un Québécois sur huit travaille dans l'industrie alimentaire québécoise ?

**Saviez-vous que** outre les produits frais, on trouve des milliers de produits certifiés par Aliments du Québec dans les rayons des supermarchés, de la boulangerie jusqu'à l'allée des surgelés ?



**Saviez-vous que** de l'entrée au dessert, en passant par les collations et les boissons, il existe des produits certifiés par Aliments du Québec adaptés à tous les goûts et à toutes les circonstances ?

**Saviez-vous qu'il** y a tellement de choix qu'on peut cuisiner de bons plats rien qu'en utilisant des ingrédients certifiés par Aliments du Québec ?

**Saviez-vous que** que Chantal Fontaine partage avec vous sa passion pour les Aliments du Québec dans le site [www.toujourslebonchoix.com](http://www.toujourslebonchoix.com) ?



## Sucrierie ALARY

3242 Route 148, Luskville (Pontiac) Qc J0X 2G0  
Tél. : 819 455-2572 – Téléc. : 819 455-9472 – Cell. : 819 360-2473  
Courriel : [h.alary@sympatico.ca](mailto:h.alary@sympatico.ca)  
Site web [www.sucrierialary.ca](http://www.sucrierialary.ca)



### La Sucrierie ALARY, la cabane à sucre sans repas.

- Milieu recherché pour sa cabane à sucre en forêt et ses sentiers pédestres.
- On vient chercher ses produits d'érable : sirop – beurre – sucre – tire sur neige.
- On vient visiter une installation moderne de la collecte de la sève à l'évaporation et la confection des sous-produits.
- On vient se promener dans les sentiers aménagés de l'érable.
- Vous verrez un secteur jeune et adulte (350 ans et plus), des oiseaux tel hibou, aigle royal et des chevreuils qui ne sont pas affolés par votre présence.

*En somme, la durée de la visite dépend de vous. Du simple achat de vos produits à votre premier pique-nique dans nos airs prévus, pour terminer par une bonne tire sur neige.*

À METTRE À VOTRE AGENDA

## PORTES OUVERTES

Le 11 septembre 2011 de 10 h à 15 h  
Visite – Dégustation – Prix de présence - Animation

**Nous découvrir, c'est nous adopter!**

## Au cœur de la rue Laval !

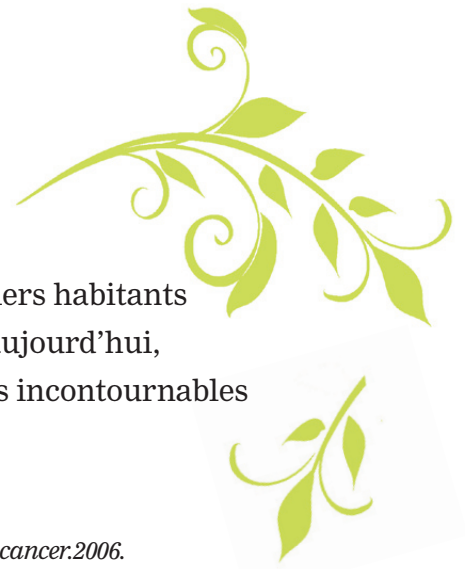


**MARCHÉ VIEUX HULL**  
Tous les jeudis de 10h - 15h



info 819.827.2156 [www.marchevieuxhull.ca](http://www.marchevieuxhull.ca)

# Les fines herbes ou aromates



**Origine :** La plupart des fines herbes aujourd'hui utilisées en cuisine nous viennent du bassin méditerranéen, où elles ont intégré les traditions culinaires des différentes régions. Les premiers habitants ont transmis leurs connaissances sur les fines herbes à leur arrivée en Amérique du Nord et aujourd'hui, avec la diversité des cultures et la grande disponibilité des aromates, celles-ci sont devenues incontournables dans l'art culinaire pour quiconque apprécie la panoplie de ces saveurs et arômes.

## Valeur nutritive :

Les fines herbes contiennent des quantités intéressantes de différents éléments nutritifs, dont du fer, du manganèse, calcium, magnésium et des vitamines C et K. Les recherches du Dr. Richard Béliveau ont aussi permis de mettre à jour leur contenu en molécules anti-inflammatoires qui pourraient contribuer à freiner le développement du cancer en empêchant des microtumeurs de profiter d'un climat propice à leur progression. Malgré que les fines herbes, en général, ne sont habituellement pas consommées en grande quantité, il reste que l'ajout régulier à nos mets contribue à l'apport en antioxydants. Les antioxydants réduisent les dommages causés par les radicaux libres, qui sont liés aux maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Un autre avantage des fines herbes d'un point de vue santé : en rehaussant la saveur des mets avec des herbes, on peut réduire sa consommation de sel. Une alimentation pauvre en sodium peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et est toute indiquée pour les personnes souffrant d'hypertension.

## Quand ajouter les fines herbes

La chaleur intense amoindrit l'arôme de certaines herbes fraîches. Il faut donc éviter la cuisson prolongée et à forte ébullition. Ajouter à la fin de cuisson.

Dans les plats froids, on ajoutera les fines herbes fraîches en début de préparation, car le froid diminue l'intensité et ralentit le développement des arômes.

Les fines herbes congelées peuvent être ajoutées directement aux plats, car elles tendent à noircir ou ramollir.

## Conservation des fines herbes

**Fraîches :** Se conservent au réfrigérateur quelques jours, enveloppées dans un papier humide dans un sac en plastique. Si elles commencent à flétrir, transformer en pesto ou hacher et ajouter à une soupe ou sauce

## Séchées

**Herbes à petites feuilles :** Sécher ces herbes dans un endroit chaud, aéré et sombre pour favoriser un séchage rapide. On peut les sécher en bouquets suspendus : nouer les tiges préalablement lavées à l'aide d'un élastique.

**Herbes à feuilles larges :** Il est préférable de choisir une méthode de séchage plus rapide.

### Au four conventionnel :

Chauffer à 65°C – Placer les herbes sur une tôle à pâtisseries, laisser la porte du four entrouverte et retourner les herbes régulièrement au cours du séchage qui peut prendre quelques heures.

### Au four micro-ondes :

Vérifier aux 20 secondes, car les herbes sèchent rapidement.

### Entreposage des herbes séchées :

À l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec, dans un contenant hermétique. L'armoire au-dessus de la hotte et le support à épices sur le comptoir sont déconseillés.

**Durée de conservation :** Idéalement, on recommande de les utiliser dans une période de 6 à 12 mois, car elles perdent beaucoup de saveur par la suite.

## Congelées

### Entières :

Dans des sacs hermétiques

### Hachées :

Dans des bacs à glaçons, en les couvrant d'eau

**Pesto :** Se congèle bien dans des bacs à glaçons

### Durée de conservation :

Idéalement, on recommande de les utiliser dans une période de 6 à 12 mois, car elles perdent beaucoup de saveur par la suite.

### Sources consultées :

*Cuisiner avec les aliments contre le cancer.2006.*

Richard Béliveau et D. Gingras. Éditions Trécarré

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

[www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

[http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/www/fines\\_herbes/fines\\_herbes.htm](http://www2.ville.montreal.qc.ca/jardin/www/fines_herbes/fines_herbes.htm)

Linda Chénier

Nutritionniste

Promotion des saines habitudes de vie

CSSS de Gatineau

Herbes	Quelques suggestions de mariage de saveurs	Conservation F = fraîche S = séchée C = congelée
Aneth	Poulet, poisson, soupes, légumineuses	Feuilles : F Graines : S
Basilic	Plats de pâtes, légumineuses, salades, hamburgers, sandwichs, surplus en pesto	F - S - C
Basilic thaïlandais	Soupes, tofu, sautés de légumes, pad thaï, poulet	F - S - C
Ciboulette	Plats de pommes de terre, œufs, salades, légumineuses	F - S - C
Coriandre	Poisson, légumineuses, porc, rouleaux de printemps, soupes	Feuilles : F Graines : S
Estragon	Vinaigrettes, poulet, soupes, omelettes, plats à base de champignons, sauces	Feuilles : F Graines : S
Marjolaine	Potages, agneau, farces, pâtes	F - S
Menthe	Salades, thé, thé glacé, salade de fruits, sorbets, taboulé, rouleau de printemps, agneau	F - S - C
Origan	Tous les plats à base de tomate, chou, salades, légumes grillés	F - S - C
Persil	Soupes, légumes, pommes de terre, riz, pâtes farcies, omelettes, poisson, poulet, gremolata, surplus en pesto, brins de persil rafraîchit l'haleine d'ail	F - S - C
Romarin	Pommes de terre, patates douces, agneau, poulet, porc, bœuf	F - S - C
Sarriette	Pommes de terre, farces, soupes, omelettes, chou farci, légumineuses, grillades	F - S
Sauge	Pains, polenta, aubergines, pommes de terre, escalopes de veau ou poulet	F - S
Thym	Légumes, viandes, fruits, marinades, lapin	F - S



**Restaurant,  
Terrasse,  
Magasin Gourmet  
& Pavillon de Mariage**



— Cuisine raffinée, hospitalité renommée et produits gourmets pour emporter —

Restaurant 819 827-8942 • [www.fougeres.com](http://www.fougeres.com) • Magasin 819 827-2837

## Mythes ou réalités ?

L'alimentation est un sujet chaud en constante évolution. Plusieurs controverses, des recommandations qui changent soudainement, des études qui mettent en doute certains principes bien établis. Bref, pas étonnant que les gens ne sachent plus quoi penser ! Des mythes circulent depuis plusieurs années et on ne sait pas toujours démêler le vrai du faux... Testez vos connaissances avec les 15 affirmations suivantes, que l'on entend souvent pendant la belle saison estivale.

### On ne devrait pas boire durant les repas

**Mythe :** Pour les personnes n'ayant pas de problèmes de digestion ou de problèmes gastriques, il ne devrait y avoir aucun problème à boire des liquides durant les repas. Mais attention, de très grandes quantités de liquides peuvent dilater l'estomac et causer un inconfort. Finalement, rien de mieux qu'un verre d'eau pour accompagner notre repas, pour s'assurer d'être bien hydraté, surtout lorsqu'il fait chaud.

### Jeûner purifie le corps

**Mythe :** Lorsqu'une personne jeûne, comme elle ne consomme pas d'aliments, son corps va puiser dans ses réserves pour aller chercher de l'énergie. L'utilisation des réserves de gras peut paraître intéressante, mais en fait, ce processus mène à la création de substances toxiques appelées corps cétoniques. Si on veut vraiment nettoyer notre système, mieux vaut adopter de saines habitudes de vie comme une saine alimentation et la pratique régulière d'activités physiques.

### Les moustiques sont attirés par les personnes qui mangent des bananes

**Mythe :** Ces petits insectes sont attirés par le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) que produit notre corps et par les parfums de certains produits que l'on utilise (parfums, shampoings, etc). Manger des bananes ne devrait donc pas les attirer.

### Les mini-carottes sont traitées avec du chlore

**Réalité :** Effectivement, les mini-carottes sont trempées dans de l'eau chlorée pour augmenter leur durée de conservation. Cependant, les quantités de chlore sont rigoureusement contrôlées et ne représentent pas un danger pour la santé. Nous pouvons aussi choisir les mini-carottes biologiques ou les carottes régulières.

### On devrait toujours manger les fruits avant les repas pour une meilleure digestion

**Mythe :** Notre estomac est fait pour pouvoir digérer plusieurs nutriments (glucides, lipides, protéines)

en même temps. Il n'a jamais été prouvé que manger certains aliments seuls ou avant d'autres peut faciliter la digestion. Suivez plutôt votre tolérance personnelle. Rappelez-vous qu'un fruit en fin de repas peut constituer un excellent dessert.

### Manger certains aliments fait perdre du poids (céleri, pamplemousse)

**Mythe :** Il est faux de prétendre que certains aliments ont le pouvoir de faire perdre du poids. Les aliments ingérés ont comme rôle de nous fournir des nutriments et de l'énergie. Par définition, un aliment ne peut donc pas induire un bilan énergétique négatif et ainsi nous faire perdre du poids. On ne devrait donc pas se fier à un aliment pour nous aider à perdre du poids.

### On peut atteindre le nombre de portion recommandé de fruits et légumes sans se ruiner

**Réalité :** On croit souvent que bien s'alimenter coûte cher. Mais acheter des produits transformés comme des gâteaux, des pâtisseries et des biscuits peut coûter bien plus cher. En achetant moins de produits transformés et en cuisinant davantage à la maison, tout en suivant les spéciaux des différents supermarchés, il est possible de manger une variété de fruits et légumes sans se ruiner. Pensez aussi aux jardins communautaires, aux marchés publics ou encore à la possibilité de vous faire un jardin dans votre cour.

### La bière est faite de céréales, donc fait partie du groupe des produits céréaliers

**Mythe :** Bien qu'elle soit effectivement fabriquée avec des céréales, la bière ne peut malheureusement pas faire partie du groupe des produits céréaliers. La bière contient de l'alcool et n'apporte que de petites quantités de vitamine. Sa valeur nutritive est très différente de celle des produits céréaliers. Ceci dit, la consommation d'alcool de façon modérée peut très bien s'intégrer dans une alimentation équilibrée.

### On ne retrouve pas la vitamine D dans tous les produits laitiers

**Réalité :** La vitamine D est essentielle pour la bonne santé de nos os et de nos dents, en outre, en augmentant l'absorption du calcium. Durant l'été, notre corps en fabrique avec l'aide des rayons du soleil. Cependant, dans les pays plus au nord, cette synthèse via les rayons ultraviolets n'est pas possible. C'est pour cette raison que le lait de vache et certaines boissons de soya sont enrichis en vitamine D. Malheureusement, les fromages et la plupart des yogourts ne contiennent pas de cette précieuse vitamine. Cependant, certains yogourts commerciaux sont faits à partir de lait enrichi, donc fournissent de la vitamine D. Lisez bien les étiquettes !

### Les œufs bruns sont plus nutritifs que les blancs

**Mythe :** La couleur d'un œuf est déterminée par la race de la poule qui l'a pondu. Cela n'a donc rien à voir avec sa valeur nutritive qui est la même pour les œufs à coquille blanche ou à coquille brune.

### Les saucisses à hot-dog sont faites avec tous les restants de viande

**Mythes :** Les saucisses à hot-dog ne peuvent être préparées avec n'importe quelles sortes de parties animales parce que la loi interdit l'utilisation de certaines parties (yeux, ongles, parties génitales, etc.). Les saucisses sont donc préparées avec de la viande, mais ne peuvent quand même pas se vanter d'avoir une bonne valeur nutritive.

### Le sel de mer est meilleur pour la santé

**Mythe :** Qu'il soit appelé sel de mer, fleur de sel, gros sel, du sel reste du sel ! Il est composé de NaCl (chlorure de sodium) et est enrichi en iode (sauf le sel à marinades et le sel casher). Que l'on choisisse un ou l'autre, il vaut mieux l'utiliser avec parcimonie.

### La cuisson au BBQ cause le cancer

**Mythe, mais... :** Il est vrai que la cuisson de la viande à haute température et directement sous les flammes peut mener à la formation d'amines hétérocycliques (AHC), substances potentiellement cancérigènes. Il existe cependant certains trucs qui peuvent réduire l'exposition à ces composés : ne pas consommer les parties carbonisées des aliments, faire mariner la viande au moins 40 minutes avant la cuisson, utiliser la cuisson en papillote, privilégier les coupes de viande plus maigres et éviter de faire cuire la viande directement sur la flamme. Si nous utilisons notre barbecue l'été et que notre alimentation regorge de fruits et légumes, riches en antioxydants, nous avons déjà de bonnes habitudes pour éviter le cancer.

### Le sorbet est meilleur pour la santé que la crème glacée

**Ni mythe, ni réalité :** Cela dépend du produit que l'on achète ! Plusieurs personnes se tournent vers les sorbets étant donné que la majorité ne contient pas beaucoup de gras, comparativement à la crème glacée. Cependant, les sorbets commerciaux sont souvent très sucrés ou bien édulcorés avec du sucralose ou de l'aspartame. Le mieux est encore de déguster ce que l'on préfère, mais de façon modérée !

### Il ne faut pas se baigner après avoir mangé

**Mythe :** Rien ne prouve que l'on doit attendre une heure après un repas avant d'aller se baigner. Évidemment, si le repas a été très copieux et/ou accompagné d'alcool, il vaut mieux attendre de se sentir plus léger avant d'aller faire une activité physique ou de se baigner, mais si le repas a été léger et équilibré, il n'y a pas de contre-indications à la baignade immédiate.

Véronique Ouellet St-Denis  
Nutritionniste, CSSS de Papineau

Références : « Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation »; Julie Desgroseillers, Dt.P. Les Éditions La Presse, 2009, 191p. Extensio, centre de référence sur la nutrition humaine. En ligne : [www.extensio.org](http://www.extensio.org) Passeport santé. En ligne : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)



Fier marchand participant à l'encouragement des produits locaux



126, Rue Principale, Gatineau, (secteur Aylmer)



Légumes et fruits frais certifiés biologiques  
Produits maison : tarte aux fraises, relish, salsa et bien plus...  
Paniers de légumes et fruits certifiés biologiques

Kiosque à la ferme ouverture le 24 juin  
à tous les vendredis de 10 h à 18 h

FERME AUX PLEINES SAVEURS  
1038, rang Ste-Madeleine  
St-André-Avellin

Tél. : 819 983-4858  
[www.legumesbiologiques.com](http://www.legumesbiologiques.com)

## Le pique-nique idéal

Que le pique-nique ait lieu au parc d'en face, à la plage ou au sommet d'une montagne, le pique-nique est une activité extérieure accessible à tous, agréable à souhait et simple comme bonjour. C'est une bonne façon de briser le train-train quotidien.

De plus, ca permet de manger lentement et longtemps. C'est l'occasion de profiter du beau temps et de la nature. C'est une activité qu'on pratique entre amis ou en famille. Le plus simple repas semble meilleur lorsqu'il est dégusté en mode pique-nique.

Mettons dans notre panier tout ce qu'il faut pour que ce soit équilibré et délicieux. Pour rendre le pique-nique intéressant et appétissant, pensez à varier les couleurs, les textures et les choix d'aliments. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien propose une variété d'aliments dans chacun des groupes, de quoi éveiller les papilles gustative.

À vous de choisir, le choix des ingrédients est extrêmement vaste et les mélanges quasi infinis.

### Des légumes et des fruits pour les vitamines et les fibres

Choisissez des légumes verts foncés ou orangés et optez pour des légumes et des fruits plutôt que pour des jus. Dans un pique-nique, radis, tomates-cerises, carottes coupées en bâtonnets s'amènent très bien et s'agrémentent à merveille de sauces au yaourt ou au fromage blanc. En dessert, profitez des fruits. Ils sont riches en vitamines, rafraîchissants et faciles à manger. Apportez des fruits de saison (fraises, framboises, bleuets) ou encore des fruits comme des pommes qui ont l'avantage de bien supporter le transport.

### Des produits céréaliers pour les glucides complexes

Optez pour ceux plus faibles en gras, en sucre ou en sel. De préférence, prenez des pains de blé entier ou de seigle, des galettes de riz, des pitas de blé entier, des tortillas, des craquelins non salés et des pâtes alimentaires de blé entier en salade.

### Des produits laitiers pour le calcium et vitamine D

Optez pour le lait et substituts du lait qui contiennent moins de matières grasses et qui sont enrichis de calcium et de vitamine D. Amenez avec vous une variété de fromages, des laitages pour les enfants et des yaourts à boire ou en tube.

### Des viandes et substituts pour les protéines et le fer

Optez pour des coupes de viandes maigres, des œufs cuits durs et autres substituts comme du tofu ou des légumineuses. N'oubliez pas les poissons fumés en salade !

### Les boissons pour désaltérer

De l'eau bien sûr et sans limite s'il fait chaud ! Vous pouvez amener des jus de fruits, mais éviter les boissons sucrées. Consommez les boissons alcoolisées avec modération car elles déshydratent.

### Quelques astuces pour un pique-nique réussi

- Mettez toute la famille à contribution, notamment les enfants, pour préparer votre pique-nique. Faites une liste et attribuez à chacun de petites missions qu'ils réaliseront avec grand plaisir.
- Assaisonnez les salades composées sur place afin de conserver les qualités organoleptiques des produits.
- Une petite astuce très pratique est de congeler vos bouteilles d'eau et les jus qui serviront de réfrigérants. Et pour une collation rafraîchissante, congelez vos fruits frais (raisins, fraises). Vous aurez des en-cas très rafraîchissants que toute la famille appréciera.



- Placez la glacière à l'ombre et évitez de l'ouvrir trop souvent. De cette manière, vos aliments resteront bien frais.
- Si vous pique-niquez souvent, optez pour un repas à thème. Par exemple, des ingrédients d'une seule couleur, pique-nique tapas, pique-nique à l'italienne, etc... vous avez l'embaras du choix !
- Un pique-nique ne se déroule pas forcément le midi. En été, le goûter ou le souper peuvent être l'occasion d'un repas en plein air très agréable.

#### Références :

Extenso, centre de référence sur la nutrition humaine.  
En ligne : [www.extenso.org](http://www.extenso.org) [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)  
Françoise Pradier. En ligne : [www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag\\_2000/mag0717/nu\\_1987\\_pique-nique.htm](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2000/mag0717/nu_1987_pique-nique.htm)

Christine St-Arnaud  
Nutritionniste, CSSS des Collines

Activités et Spectacles  
Parc Fontaine  
ÎLE DE HULL  
GRATUITS  
24 et 25 JUN  
Programmation et menus  
[www.arh.ca](http://www.arh.ca)

**Produits agricoles et artisanat**  
les samedis de 9 h à 14 h  
du 21 mai au 15 octobre

**Marché Old Chelsea Market**

**local farmers and artisans**

Saturdays 9 am to 2 pm  
May 21<sup>th</sup> to October 15<sup>th</sup>

Info : 613 296-1916  
[www.marcheoldchelseamarket.ca](http://www.marcheoldchelseamarket.ca)

**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, SOL Épicerie Santé (Aylmer)  
Appelez-nous pour en savoir plus!

819 458-1776, Pontiac, Qc

# La multifonctionnalité de l'agriculture

Ce n'est un secret pour personne, le milieu rural est un espace très convoité où une multitude d'intérêts divergents cohabitent, et ce surtout dans le cas du milieu périurbain qui entoure nos villes.

Alors que de plus en plus de terres agricoles sont menacées par des projets domiciliaires, il est important de réaliser que l'agriculture n'a pas comme seule contribution une production alimentaire. Elle a aussi de nombreuses retombées qui découlent de ses fonctions économiques, sociales et environnementales, sans compter celles relatives à la qualité de vie des communautés.

Qui n'aime pas profiter d'une belle journée d'été ou d'automne pour aller faire un tour en campagne pour admirer les paysages champêtres qui nous entourent? Or, ces paysages sont un produit indirect (certains diront même direct) d'une agriculture en santé. Avez-vous déjà vu une carte postale sur laquelle on montre un champ laissé en friche ou une ferme à l'abandon? Après tout, les plus beaux paysages ne sont-ils pas plutôt ceux qui montrent une campagne dynamique, variée, des champs luxuriants, des animaux aux pâturages, etc...

Outre le paysage, nombreux sont les avantages d'avoir une agriculture bien portante à proximité de chez soi : elle permet de maintenir un dynamisme économique et social dans de nombreux villages québécois, elle permet de conser-

ver une biodiversité essentielle en plus de satisfaire les petits curieux voulant apprendre comment leurs aliments sont produits. Quelle meilleure façon de montrer à des enfants d'où provient leur lait qu'en les amenant visiter une ferme laitière.

Alors qu'il est important qu'on reconnaisse, en tant que société, les contributions indirectes essentielles que nous amène une agriculture en santé, il est important de noter que nous aussi nous pouvons contribuer à améliorer certains aspects de notre collectivité par de simples gestes.

Ainsi, de nombreuses pépinières et de nombreux centres de jardin en Outaouais vous offrent une variété de fleurs annuelles ou vivaces en plus de vous permettre de planter des arbres ou des

arbustes pour tous les goûts. Ce qui vous permettra non seulement d'améliorer le coup d'œil de votre propriété, mais aussi de contribuer à la protection de la biodiversité et à l'attractivité de votre collectivité dans son ensemble. De ce fait même, vous encouragerez et participerez à l'économie de notre région en achetant ces produits chez les entreprises agricoles d'ici.

Plus que jamais, ensemble, nous pouvons tous faire en sorte que notre région soit belle, vivante et dynamique. Après tout, c'est notre environnement à tous!



Photos : Marc Lajoie



**MARCHÉ NOTRE-DAME**

**CET ÉTÉ, LE MARCHÉ PUBLIC NOTRE-DAME VOUS RÉSERVE UN MONDE DE SAVEURS ET DE DÉCOUVERTES!**  
**330, rue Notre-Dame (secteur Gatineau)**

**JOURS DE TERRE**  
Tous les vendredis : du 10 juin au 26 août

**Retour des producteurs :** Produits régionaux (fruits - légumes - viandes - cidres - miel - sirop d'érable - etc.) (12 h à 17 h)

**Retour des Paniers bio de la Ferme HLF du Lac Simon (fermier de familles)**

**«NOUVEAU» Point de chute du MSRO (ouvert aux membres de la coopérative)**

**CINÉMA PLEIN AIR «LUNES ESTIVALES»**  
Tous les vendredis soirs à la brunante du 10 juin au 2 septembre

**Projections familiales ACTIVITÉ GRATUITE**

**Sélection de films primeurs et nouveautés**

**Apportez vos chaises, vos couvertures et votre bonne humeur**

**P'TITE FÊTE NATIONALE**  
LA CHASSE-GALERIE : «De cordes vocales en cordes à linges»  
Vendredi 24 juin de midi à 17h00

**Au programme :**

- Spectacles musicaux
- En avant slamons nos gens (Slameurs)
- En canot sur la Gatineau (Confection d'un canot)
- Langage universel (Maquillage et écriture corporelle)
- Jeux gonflables

**ACTIVITÉ GRATUITE**

**Informations : 819.669.2224**  
**AGAP du Vieux-Gatineau**  
**www.vieux-gatineau.com**







LEDROIT, LE SAMEDI 11 JUIN 2011





**Une destination gourmande et culturelle qui brasse!**

819 205-4999 ~ brasseursdutemps.com ~ 170, rue Montcalm Gatineau

**Certifiés naturels**



**VENTE DE PORCELETS EN TOUT TEMPS et PORC POUR CONGÉLATEUR**

**FERME PORCINE JEAN-PIERRE LAVERGNE**  
 181, chemin Petite-Nation, Chénéville, Qc J0V 1E0  
 porlave@tlb.sympatico.ca  
**819 428-3309**

Aussi disponible à la Ferme Moreau de Ripon et à la Ferme Saveurs des Monts à Val-des-Monts



# 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



## QUATRE 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

NOUVEAU : 121-A, rue Georges, secteur Masson

[trappeafromage.com](http://trappeafromage.com)



branchée santé  
**LA BOÎTE**  
 à grains

*C'est bon pour nous!*

**La Ferme Bayview**

*Du bœuf naturel, c'est bien meilleur, naturellement.*



- Un bœuf Angus naturel de qualité
- Aucun antibiotique
- Aucun ingrédient artificiel



**Les chocolats Chocomotive**

*Osez découvrir un chocolatier d'ici!*



- Un chocolat certifié biologique et équitable
- Un délicieux produit artisanal
- Un chocolat fait avec des produits régionaux



*À la découverte de notre section Épicerie!*

*Vous y trouverez de tout pour remplir votre garde-manger!*

**Bio-Sphère**

*Découvrez les bienfaits de l'alimentation vivante biologique!*



- Une gamme complète d'aliments vivants biologiques
- La qualité est dans la simplicité
- Une gamme de craquelins sans gluten

**La fromagerie Les Folies Bergères**

*Prenez plaisir à découvrir les fromages d'ici.*



- Un fromage de brebis, de chèvre et de vache délicieux
- Un fromage frais, produit à moins de 60 km du centre-ville
- Un fromage de qualité exceptionnelle

**Le café Bean Fair**

*Faire le bon choix n'a jamais eu aussi bon goût.*

- Un café certifié biologique
- Torréfié en petite quantité pour un meilleur goût
- Un pionnier dans la vente de café certifié équitable au Canada



branchée santé  
**LA BOÎTE**  
 à grains

581, Boul. Saint-Joseph, Hull (819 771-3000)  
 325, Boul. Gréber, Gatineau (819 243-3002)

**5\$ de rabais** Par tranche d'achat de 50\$ Valide jusqu'au 11 juillet 2011

LeDroit 11 juin

LEDROIT, LE SAMEDI 11 JUIN 2011

DEUX MAGASINS  
 581, Boul. Saint-Joseph, Hull (819 771-3000)  
 325, Boul. Gréber, Gatineau (819 243-3002)

**laboiteagrains.com**

Alimentation naturelle et biologique

facebook