

Croquez l'Outaouais!



CroquezOutaouais.com



Toujours LE BON CHOIX! Québec



Une découverte à chaque bouchée!

CONFECTION ARTISANALE

• MARMELADES • GELÉES • PANIERS CADEAUX SUR MESURE



PRODUITS DE L'OUTAOUAIS

Pour découvrir tous nos produits et nos points de vente www.missmarmelades.com

Parce que l'achat local, c'est « toujours le bon choix »

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!



SYLVAIN LEFEBVRE
PRÉSIDENT,
TABLE AGROALIMENTAIRE
DE L'OUTAOUAIS



UN CAHIER SPÉCIAL POUR CROQUEZ L'OUTAOUAIS EN SANTÉ!

C'est maintenant une tendance lourde : les consommateurs sont de plus en plus conséquents et soucieux de ce qu'ils mettent dans leur assiette. Que ce soit pour la provenance des produits ou encore pour leur valeur nutritive, la population tient à faire des choix éclairés sur les aliments qu'ils consomment.

La saison estivale rime souvent avec produits frais et locaux et ce cahier qui en est maintenant à sa 7^e édition permet en quelque sorte de donner le coup d'envoi à la saison estivale. Vous retrouverez dans ce cahier une foule de renseignements et de l'information qui vous permettront de découvrir les produits et entreprises de la région en plus d'en apprendre davantage sur divers sujets d'actualité en lien avec l'agroalimentaire, avec la santé et la saine alimentation. Ce cahier est en quelque sorte un guide que vous pouvez consulter pour retrouver une panoplie de produits de la région et aussi pour vous accompagner dans vos activités estivales. Je vous invite également à visiter la section « santé », sous l'onglet « Pour s'informer » du site www.croquezoutaouais.com dans laquelle vous trouverez différentes sources d'information complémentaire sur le sujet.

des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) et le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO).

Nous vous souhaitons un bel été à tous et que cette période de l'année soit l'occasion pour vous de découvrir la fraîcheur des délicieux produits de notre région.

Pour trouver les producteurs près de chez vous et en apprendre davantage sur nos projets, visitez : www.croquezoutaouais.com ou www.parcoursoutaouaisgourmet.com.

Sylvain Lefebvre
Président, Table agroalimentaire de l'Outaouais

La Table agroalimentaire de l'Outaouais tient à remercier les partenaires qui ont rendu ce cahier possible, soit le ministère de l'Agriculture,



Québec



Goûtez la fraîcheur PÂTES FRAÎCHES ET SAUCES MAISON

SALADES VARIÉES
SAUCISSES
MARINADES ET ÉPICES À BBQ
CHARCUTERIES
PÂTÉS ET TERRINES
FROMAGES VARIÉS
GASPACHO MAISON

Tout pour agrémente...
vos

PIQUE-NIQUES
ET BBQ
cet été!

ÉPICERIE FINE ET CAFÉ BOUTIQUE



355, boul. Gréber, Gatineau | 819.243.0546 PASTINA.CA



La Table agroalimentaire de l'Outaouais (TAO) est un organisme à but non lucratif qui a pour mission, d'une part, d'identifier et de coordonner les priorités du secteur agroalimentaire et d'en favoriser la réalisation et, d'autre part, de soutenir la commercialisation, la promotion et la valorisation du secteur et de ses produits.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ORGANISME OU ENCORE SUR LES DIFFÉRENTS PROJETS PORTÉS PAR LA TAO, NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER LE WWW.AGRO-OUTAOUAIS.COM



AUSSI DIPONIBLE CHEZ:
Ferme Saveurs des Monts (Val-des-monts)
Ferme Moreau (Ripon)

VENTE
PORCELETS ET PORC POUR CONGÉLATEUR
EN TOUT TEMPS!
FERME PORCINE JEAN-PIERRE LAVERGNE
181, chemin Petite-Nation, Chénéville, Qc J0V 1E0
porlave@tlb.sympatico.ca
819 428-3309

Croquez l'Outaouais! en santé

CroquezOutaouais.com

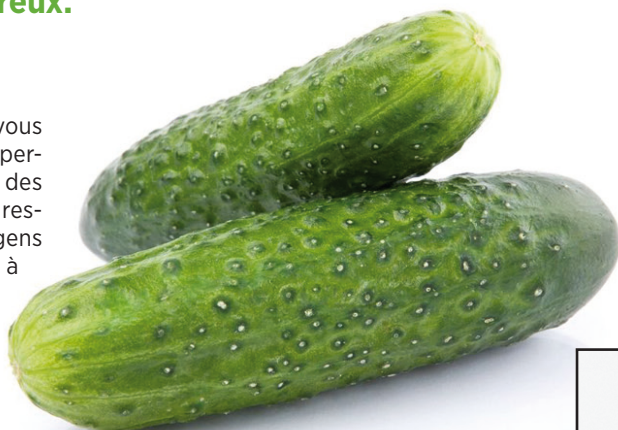


YVES LÉVESQUE
DIRECTEUR RÉGIONAL
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE,
DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION

SAVOUREZ LES PRODUITS DE L'OUTAOUAIS

En achetant les produits de l'Outaouais, vous encouragez des gens qui emploient leur passion, leur savoir-faire et leur énergie à la création de plats originaux et de boissons exquises et à la confection d'aliments savoureux.

En choisissant des produits locaux, vous saluez aussi le travail de milliers de personnes de notre région, qu'elles soient des agriculteurs, des transformateurs, des restaurateurs, des distributeurs ou des gens travaillant dans la vente au détail. Grâce à vous, l'Outaouais s'est enrichi au cours des dernières années d'une offre alimentaire distinctive. La région regorge de produits frais ou transformés de grande qualité : ouvrez l'œil, vous trouverez toujours plus à savourer!



En parcourant les pages de ce cahier spécial, vous découvrirez une foule de renseignements et d'astuces qui vous permettront de mettre l'Outaouais dans votre assiette et d'en apprendre davantage sur les initiatives régionales liées à la mise en valeur des produits et des entreprises de notre coin de pays.

pleinement, je vous conseille de consulter le site Internet du Parcours Outaouais gourmet de même que le guide que vous y trouverez.

Je vous encourage donc à partir à la découverte des produits des artisans et des producteurs de notre région. Ils font preuve de rigueur et d'imagination afin de nous proposer une diversité de denrées d'une grande qualité qui nous ressemblent et nous rassemblent.

L'Outaouais agroalimentaire est en pleine effervescence et il y a plusieurs façons d'en tirer profit. L'autocueillette et les kiosques à la ferme, les livraisons de paniers de légumes et de fruits d'ici ainsi que les marchés publics en sont quelques exemples. Vous avez envie d'une expérience d'agrotourisme unique? Certains producteurs et artisans de la région vous ouvrent leurs portes. Paysages enchanteurs, arômes incomparables et saveurs délicieuses sont garantis. Pour en profiter

Yves Lévesque,
directeur régional Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation



Goûtez
les meilleurs poissons
et fruits de mer fumés!

TOUS NOS PRODUITS SONT FUMÉS DE FAÇON ARTISANALE
Plateaux de poissons, plats cuisinés et produits fins

706, route 105, Chelsea • 819 827-1923
www.boucaneriechelsea.com

Le Zéphyr
vin de fraises
DISPONIBLE À LA SAQ
code 11441338

DMV
DOMAINE MONT-VÉZEAU
NUANCES AUX VENTS

VIGNOBLE ET FRAISIÈRE

En saison :

- Autocueillette de fraises tous les jours de 8 h à midi
- Paniers frais disponibles à la boutique du vignoble

Une boutique offrant :

- Vins
- Desserts fruités signés DMV
- Produits locaux et accessoires pour le vin

Visites guidées

Consultez notre site Internet ou contactez-nous pour connaître nos forfaits

365, route 321 Nord, Ripon | 819 428-2291
www.domainemont-vezeau.com

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!

PROFITEZ DU POTENTIEL DE DÉVELOPPEMENT QU'OFFRE LA PRODUCTION BIOLOGIQUE!

Le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, M. Pierre Paradis, annonçait le 5 mai dernier la mise en œuvre de la toute nouvelle Stratégie de croissance du secteur biologique, représentant un investissement de 9 millions de dollars sur une période de 3 ans.

STRATÉGIE DE CROISSANCE du secteur biologique

Pour un producteur agricole, c'est un véritable défi que de répondre à la demande grandissante des consommateurs pour des aliments frais, diversifiés et de qualité, de même qu'à leurs préoccupations en matière de santé, de saine alimentation, de protection de l'environnement, de bien-être animal et d'approvisionnement local. Sans conteste, la production biologique cadre avec ce mouvement de consommation et n'est plus aujourd'hui un marché marginal; au contraire, il est maintenant bien implanté et en pleine expansion, au Québec comme à l'étranger.

Fait à souligner, la valeur du marché biologique québécois s'établit à plus d'un milliard de dollars, mais seulement 30 % serait approvisionné en produits biologiques d'ici. Il s'agit donc d'une occasion d'affaires que vous avez tout intérêt à saisir!

SOUTIEN AUX PRODUCTEURS

La Stratégie de croissance du secteur biologique comprend différentes mesures d'appui pour vous aider à conquérir ce nouveau marché. En voici quelques-unes.

- Mise sur pied, par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), du Programme d'appui pour la conversion à l'agriculture biologique, qui

offre une aide financière pour la conversion d'érablières, de ruches ou de superficies cultivées vers le mode de production biologique. Cette aide vise également à appuyer l'adaptation de vos installations d'élevage, en vue de respecter les normes biologiques.

- Bonification à hauteur de 85 % de l'aide financière pour les services-conseils en gestion, en encadrement technique et en agroenvironnement.
- Appui financier pour certaines initiatives davantage liées à l'agriculture biologique dans le cadre du programme Prime-Vert.
- Attribution d'une aide financière par La Financière agricole du Québec en vertu du Programme d'appui à la diversification et au développement régional. Les entreprises qui optent pour l'agriculture biologique peuvent bénéficier d'un remboursement d'intérêts pouvant atteindre 15 000 \$ sur un capital de prêt d'au plus 200 000 \$ pour une période maximale de 3 ans.

Pour obtenir plus de précisions sur les mesures d'appui de la Stratégie, communiquez avec votre direction régionale du MAPAQ au numéro sans frais 1 888 536-2720. Vous pouvez aussi visiter le site Internet www.mapaq.gouv.qc.ca/biologique.

JE CROQUE À PLEINES DENTS DANS LES PRODUITS DE CHEZ NOUS



Marc Carrière
Député de Chapleau
Adjoint parlementaire des ministres de l'Éducation, du Loisir et du Sport, et de l'Enseignement supérieur.



André Fortin
Député de Pontiac
Adjoint parlementaire du ministre des Finances.



Maryse Gaudreault
Députée de Hull
Vice-présidente de l'Assemblée nationale.



Alexandre Iracà
Député de Papineau et vice-président de la Commission de l'agriculture, des pêcheries, de l'énergie et des ressources naturelles.

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

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

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!

LES MARCHÉS PUBLICS DE L'OUTAOUAIS

MARCHÉ DE BRISTOL

14 Route 148, Bristol (Wyman tourist Booth)
Vendredi de 15 h à 20 h

MARCHÉ DE SHAWVILLE

Shawville Fairgrounds
Samedi de 9 h à 12 h

MARCHÉ DES SAVEURS DE WAKEFIELD

831, chemin Riverside, Wakefield
Samedi de 9 h à 13 h

MARCHÉ OLD CHelsea

212, chemin Old Chelsea, Chelsea
Samedi de 9 h à 14 h

MARCHÉ PUBLIC DE GRACEFIELD

Au coin de la rue Principale et de la route 105, Gracefield
Vendredis de 13 h à 18 h 30.

MARCHÉ PUBLIC DE LA PETITE-NATION

4, rue du Marché, Ripon
Samedi 9 h à 14 h

MARCHÉ DU VIEUX AYLMEr

Parc Commémoratif, rue Principale, Gatineau (secteur Aylmer)
Dimanche de 10 h à 15 h

MARCHÉ VIEUX HULL

Au coin rue Laurier et Hôtel-de-Ville, Gatineau (secteur Hull)
Jeudi de 10 h à 15 h



RECETTE

SURLONGE DE BAVETTE DE BOEUF DE LA FERME BRYLEE MARINÉ AU PIMENT CHIPOTLE SUR PAIN NAAN

PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 10 minutes
MACÉRATION : 8 heures
PORTION : 4 à 6

INGRÉDIENTS

MARINADE AU PIMENT 60 ml d'huile d'olive
15 ml de miel
15 ml de jus de lime
2 piments chipotle en conserve écrasés à la fourchette

MAYONNAISE À LA

CORIANDRE & À LA LIME 125 ml de mayonnaise
60 ml de coriandre fraîche ciselée
15 ml de jus de lime

SANDWICH

675 à 800g de bavette de boeuf
200g de Cheddar fort 2 ans de La Trappe à fromage
4 à 6 pains Naan

PRÉPARATION

1. Dans un bol en verre ou dans un sac hermétique, mélanger tous les ingrédients de la marinade;
2. Ajouter la bavette et bien enrober de marinade;
3. Réfrigérer environ 8 heures;
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise, saler et poivrer;
5. Garnir le pain Naan de mayonnaise et de Cheddar fort
6. Couper le Pain Naan en deux
7. Garnir de surlonge de boeuf et de vos accompagnements préférés

BON APPÉTIT!



C'EST

LE FROMAGE DE L'OUTAOUAIS

« FAIT DE LAIT D'ICI, PAR LES GENS D'ICI, POUR LES GENS D'ICI »

Venez déguster nos **18 fromages maison**
et la plus importante variété de fromage
et produits artisanaux québécois en région!

SIX EMPLACEMENTS POUR VOUS SERVIR

574, boulevard Maloney Est
Gatineau
819 643-9000, poste 500

114, boul. Saint-Raymond
secteur Hull
819 643-9000, poste 300

1797 Route du Carrefour
Val-des-monts
OUVERTURE BIENTÔT

200, rue Bellehumeur
Gatineau
819 243-6411, poste 200

121-A, rue Georges
secteur Masson
819 243-6411, poste 600

425, chemin Vanier
secteur Aylmer
819 243-6411, poste 400



**OUVERTURE
BIENTÔT
LA TRAPPE À
FROMAGE DE
VAL-DES-MONTS**

Nouveau site web bientôt en ligne: www.trappeafromage.com



Suivez-nous!





Croquez en santé l'Outaouais!

PARCOURS OUTAOUAIS GOURMET

Le Parcours Outaouais gourmet vous propose **61 DESTINATIONS GOURMANDES AUX QUATRE COINS DE L'OUTAOUAIS**. En famille, en couple ou entre amis, venez découvrir la richesse des produits et le savoir-faire des producteurs de l'Outaouais directement à la ferme. Partez aussi à la découverte des artisans, boutiques gourmandes et bonnes tables mettant en vedette les produits de la région. Faites la rencontre de gens passionnés et découvrez les délicieux produits de notre région, parce que la gourmandise, ça se cultive!

À LA FERME

Coronation Hall Cider Mill
206, chemin River
Bristol, (Québec)
J0X 1G0
819 647-2547
www.coronationhall.com

Le Potager Eardley
398, chemin Eardley
Gatineau, (Québec)
J9J 2Y9
819 684-0273
www.potagereardley.com

Le Vignoble du Clos Baillie
490, chemin Baillie
Gatineau, (Québec)
J9J 3R5
819 827-3220 (Aylmer)
819 309-1515 (Montebello)
www.quebecvino.com

Ferme Juniper Farm
375, rue Shouldice
Wakefield, (Québec)
J0X 3G0
819 459-1630
www.juniperfarm.ca

La Vallée des canneberges
35, route 105
Venosta, (Québec)
J0X 3E0
819 467-4117
www.cannebergesoutaouais.com

Ferme Aux Saveurs des Monts
883, rang 6
Val-des-Monts, (Québec)
J8N 7V3
819 643-4363
www.saveursdesmonts.ca

La Coulée sucrée
421, montée Vinoy
Chénéville, (Québec)
J0V 1E0
819 428-2493

Domaine Mont-Vézéau
365, route 321
Ripon, (Québec)
J0V 1V0
819 428-2291
www.domainemont-vezeau.com

Ferme Aux pleines saveurs
1038, rang Ste-Madeleine
St-André-Avellin, (Québec)
J0V 7W0
819 983-4858
www.legumesbiologiques.com

Ferme Brylee
524, route 317
Thurso, (Québec)
J0X 3B0
819 985-3882
www.fermebrylee.ca

La Ferme du Ruisseau Noir
7, 5ième Rang Sud
Ripon, (Québec)
J0V 1V0
819 983-1576
www.lafermeduruisseau noir.com

L'aspergeraie de la Ferme La Macédoine
502, route 323
Papineauville, (Québec)
J0V 1R0
819 983-2662
www.allonsaubois.com

Ferme Moreau
191, chemin St-André
Ripon, (Québec)
J0V 1V0
819 983-1497

La Fromagerie les Folies bergères
955, route 317
St-Sixte, (Québec)
J0X 3B0
819 983-4010
www.lafromagerielesfoliesbergères.ca

Cidrerie Croque-Pomme
20, montée Bernet
Thurso, (Québec)
J0X 3B0
819 281-2061
www.vergercroquepomme.com

Domaine Pontiac Village
1259, chemin du Cimetière
Quyon, (Québec)
J0X 2V0
819 458-3628
www.legumesbiologiques.com

Ferme de la Montagne
80, Route 148,
Bristol, (Québec)
J0X 1G0
819 647-5000
www.facebook.com/fermedelamontagne

Ferme Andrew Simms farm
Adresse : 310 chemin Front
Clarendon, (Québec)
J0X 2Y0
819 647-2502

Herboristerie La Fée des Bois
C-34 Greermount
Clarendon, (Québec)
J0X 2Y0
819 647-2093
www.herboristerielafeedesbois.com

La Vallée des Rosiers
1378 Route 301
Otter Lake, QC,
J0X 2P0
613 454-5443
www.lavalleedesrosiers.com

Ferme El Camino
141 chemin Malone
Chichester, (Québec)
J0X 1M0
819 689-5680
www.elcamino farm.com

Brennan's recreational farms
131 Sullivan Road
Sheeboro, (Québec)
J0X 2Z0
819 689-2642
www.brennanadventures.com

Ferme Hendrick Farm
3 chemin Chelbrook
Chelsea, (Québec)
J9B 2N1
613 907-0130
www.domainepontiac.ca

Ferme Brown
279 ch. Poisson Blanc
Gracefield, (Québec)
J0X 1W0
819 463-2619

Les fruits du sommet
9, chemin Potvin,
Messine, (Québec)
J0X 2J0
819 465-2026
www.agrigolf.ca

Érabièrre Bo-Sirop
106 chemin des érables
Grand-Remous, (Québec)
J0W1E0
819-438-1622
www.bosiropp.com

Ferme Syllie
1133 Rang Ste-Madeleine
Notre-Dame-de-la-Paix, (Québec)
J0V 1P0
819 983-1810
www.fermesyllie.ca

Vignoble de la côte St-Charles
750 Côte St-Charles,
Papineauville, (Québec)
J0X 1R0
819 427-5977
www.vignoblecotestcharles.com

BOUTIQUES GOURMANDES

La Maison Bisson
2, boul. Louise-Campagna
425, chemin Vanier
Gatineau, (Québec)
819 772-0702
www.lamaisonbisson.com

SOL Épicerie Santé
186, avenue de la Colline,
Gatineau, (Québec)
J9J 1S6
819 684-0512
www.solbio.ca

BROUE HA HA
867, boul. St-René Ouest
Gatineau, (Québec)
J8T 7X6
819 503-3906
www.brouehaha.com

Le Marché des Brasseurs d'ici
181 rue Principal,
Aylmer, (Québec)
60, rue Albert Ferland
Chénéville, (Québec)
J0V 1E0

ARTISANS GOURMETS

Café bistro La Brûlerie
69, boul. St-Joseph
Gatineau, (Québec)
J8Y 3W2
819 778-0109
www.labrulerie.ca

Les Brasseurs du Temps
170, rue Montcalm,
Gatineau, (Québec)
J8X 2M2
819 205-4999
www.brasseursdutemps.com

Boucanerie Chelsea Smokehouse
706, route 105
Chelsea, (Québec)
J9B 1L2
819 827-1925
www.chelseasmokehouse.com

La Confiserie Wakefield
817, chemin Riverside
Wakefield, (Québec)
J0X 3G0
819 459-1177
www.laconfiserie.ca

La mie sous la croûte
57, rue Roy,
Maniwaki, (Québec)
J9E 2M4
819 441-1629

Ferme du Terroir
796, chemin Fogarty
Val-des-Monts, (Québec)
J8N 7S9
819 671-3113
www.fermeduterroir.com

La Trappe à Fromage de l'Outaouais
200, rue Bellehumeur
Gatineau, (Québec)
J8T 8N6
819 243-6411
www.trappeafromage.com

L'Artisan du dessert
867, boul. St-René Ouest
Gatineau, (Québec)
J8T 7X6
819 246-8888
www.artisandudessert.ca

Pastina
355, boul. Gréber
Gatineau, (Québec)
J8T 6H8
819 243-0546
www.pastina.ca

ChocoMotive
Gare de Montebello
502, rue Notre-Dame
Montebello, (Québec)
J0V 1L0
819 423-5737
www.chocomotive.ca

Fromagerie Montebello
687-A, rue Notre-Dame,
Montebello, (Québec)
J0V 1L0
819 309-0541
www.fromagerie-montebello.ca

Maison John Smith
3 rue Park
Gatineau, (Québec)
J9H 4J5
819 592-9874

Fidélité artisan gourmet
25, chemin Vanier local 104
262, boul. Saint-Joseph
625, boul. de la Gappe
819 561-9245
www.fidelice.ca

MÉTIER D'ART DE LA TABLE

Coutellerie Nomade
819 772-4971
www.coutellerienomade.ca

MARCHÉ PUBLIC

Marché Vieux-Hull
Au cœur de la rue Laval à Gatineau
819 827-2156 | www.marchevieuxhull.ca

Marché Wakefield Market
851, chemin Riverside
Wakefield, (Québec)
J0X 3G0
www.wakefieldmarket.ca

Marché Old Chelsea Market
212, chemin Old Chelsea
Chelsea, (Québec)
J9B 1A1
613 296-1916
www.marcheoldchelseamarket.ca

Marché Public Notre-Dame
330, rue Notre-Dame
Gatineau, (Québec)
J8P 1L1
819 669-2224
www.vieux-gatineau.com

Marché public de la Petite-Nation
4, rue du Marché
Ripon, (Québec)
J0V 1V0
819 983-1848
www.cooperativeplacedumarche.com

Marché public Vieux Aylmer
Parc Commémoratif,
rue Principal
Aylmer, (Québec)
819-661-5783
www.marchevieuxaylmer.com

CUISINE RÉGIONALE

Gainsbourg
9, rue Aubry
Gatineau (Québec)
J8X 2H1
819 777-3700 | www.gainsbourg.ca

Biscotti & cie
6, chemin Scott
Chelsea, (Québec)
J9B 1R5
819 827-2550
www.biscottichelsea.ca

Pub Chelsea
238, chemin Old Chelsea
Chelsea, (Québec)
J9B 1J3
819 827-5300
www.chelseapub.ca

Moulin de Wakefield hôtel & spa
60, chemin Mill
Wakefield, (Québec)
J0X 3G0
819 459-1838
www.wakefieldmill.com

Restaurant l'Orée du Bois
15, chemin Kingsmere
Chelsea, (Québec)
J9B 1A1
819 827-0332
www.oreeduboisrestaurant.com

Restaurant Les Fougères
783, route 105
Chelsea, (Québec)
J9B 1P1
819 827-8942
www.fougeres.com

Restaurant Le Rituel
967, montée Dalton
Gatineau, (Québec)
J8R 3C5
819 669-9797 poste 105
www.restaurantlerituel.com

**Village Majopial/
Restaurant L'Huile d'Olive**
353 montée du lac 31 milles,
Bouchette, (Québec)
J0X 1E0
819 465-2625
www.villagemajopial.ca

**Restaurant Les Chantignoles -
Fairmont le Château Montebello**
392 Rue Notre Dame,
Montebello, (Québec)
J0V 1L0
819 423-6341
www.fairmont.com/montebello



www.parcoursoutaouaisgourmet.com

La gourmandise, ça se cultive!

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!

ENSEMBLE, NOUS POUVONS FAIRE DE L'OUTAOUAIS UNE RÉGION NOURRICIÈRE ET SOLIDAIRE!

En Outaouais, plus de 9 000 personnes ont recours chaque mois à une forme d'aide alimentaire. Le tiers de ces personnes sont des enfants. En période d'austérité, le nombre d'individus ne mangeant pas à leur faim augmente, alors que le budget des organismes de dépannage alimentaire est en nette diminution.



35 ans de passion 1981-2016

ÉPICERIE SANTÉ

S L

- Produits locaux
- Fruits et légumes biologiques
- Viandes locales de pâturage ou certifiées biologiques
- Produits sans gluten
- Plus de 500 produits en vrac
- Vaste choix de suppléments et vitamines

Prenez un virage santé!

Conseillères sur place 7 jours par semaine
Consultations naturopathiques sur rendez-vous



186, ave. de la Colline (secteur Aylmer)
819 684-0512
www.solbio.ca

Notre plaisir depuis 1981,
Partager notre passion pour un mode de vie sain

Venez vivre l'expérience dans un espace agrandi!



Le projet de l'Escouade anti-gaspillage alimentaire amorce sa troisième année et poursuit avec entrain sa mission de récupérer les surplus agricoles et les invendus alimentaires afin de les redistribuer dans les banques alimentaires et autres organismes de la région. En 2015, grâce à la grande générosité de nos producteurs agricoles, nous avons récolté près de 25 000 kilos de fruits et de légumes grâce à 40 activités de récolte aux champs et aussi grâce à nos visites hebdomadaires des marchés de Hull, Aylmer et Masson (Encan Larose). Nous souhaitons remercier tout spécialement les entreprises suivantes de leurs dons : Ferme Pays Vert, Ferme Chapeau Melon, Verger Croque-Pomme, Les Serres Gatineau, Courges & cie, Ferme Aux Pleines Saveurs, Ferme St-Lap, Ferme J. G. Trépanier et fils, La Coulée sucrée et la Ferme Vallon des Sources.

Qu'advient-il de cette nourriture lorsqu'elle arrive aux divers organismes de dépannage alimentaire? En partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau, des « cuisines anti-gaspi » ont eu lieu sur tout le territoire et les participants ont pu apprendre à mieux conserver la nourriture et à l'utiliser à son plein potentiel. Cette dernière vocation éducationnelle ne peut être ignorée : on constate chez les familles un réel engouement pour les activités de plantation et de récolte justement à cause du fait qu'elles soient éducatives et gratuites!

Un pas de plus pour l'Escouade a été franchi à l'automne dernier avec l'arrivée des frigos anti-gaspi, des réfrigérateurs placés à l'extérieur d'organismes, là où les citoyens peuvent prendre ou déposer des aliments qu'ils ont en surplus. On retrouve présentement ces frigos à Hull au Dépanneur Sylvestre et à La Manne de l'Île et à Buckingham à La mie de l'entraide. Soyez à l'affût des nouveaux frigos anti-gaspi qui verront le jour cet été!

La participation de tous nos bénévoles est inestimable et nous souhaitons les remercier encore et encore. En 2016, passez le mot pour que nous soyons plus nombreuses et nombreux à nous impliquer!



Que vous soyez agriculteur, jardinier urbain, commerçant, distributeur, restaurateur, traiteur, ou que vous ayez des arbres fruitiers : vous pouvez faire une différence en donnant vos surplus alimentaires ou vos invendus! Contactez-nous par courriel à escouadetcfdso@gmail.com ou par téléphone au 819-771-8391 x 261 ou sur Facebook à « Escouade anti-gaspillage alimentaire ».

Maxine Cléroux, chargée de projet pour l'Escouade anti-gaspillage alimentaire Table de Concertation sur la Famille et le Développement Social en Outaouais



Du nouveau à La Brûlerie

MAISON DE TORRÉFACTION • ÉPICERIE FINE

Service de NATUROPATHE AGRÉÉE

«AU COEUR DE VOTRE SANTÉ»
Pour prendre votre santé en main et améliorer votre qualité de vie.

JOHANNE BÉGIN
Naturopathe Agréée
Membre de l'association des Naturopathes Agréés du Québec A.D.N.Q.
819 360-9665

MARCHÉ SANTÉ LA BRÛLERIE!
69 BLD ST-JOSEPH, HULL (de biais au manège militaire)
819 778-0109 www.labrulerie.ca

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!

LES CUISINES COLLECTIVES, C'EST PLUS QUE DE LA CUISINE !

LES CUISINES COLLECTIVES PERMETTENT DE CUISINER EN GROUPE AFIN D'ÉCONOMISER, DE FAVORISER LES ÉCHANGES, DE FAIRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES, DE CRÉER DES LIENS, DE VIVRE LA SOLIDARITÉ ET LE RESPECT.



Depuis quelques années, le mouvement des cuisines collectives connaît un bond de popularité dans la région. Le modèle est simple, quatre étapes faciles à la portée de tous : planification, achats, cuisson et évaluation.

Dans une première rencontre, nous planifions la cuisine par le choix des recettes en utilisant les circulaires et nos fonds de réfrigérateurs, le nombre de portions, l'évaluation des coûts et qui fera les achats. Un autre jour, c'est la préparation, la cuisson, le partage des coûts et l'évaluation. Le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG) a développé un modèle de cuisines collectives adaptées à la réalité de notre vie moderne. Les cuisines collectives autonomes, amicales et anti-gaspi sont devenues un incontournable.

celui des cuisines collectives anti-gaspi afin de transformer les surplus de glanage et d'inventus en aliments congelés prêts à être cuisinés ou en plats cuisinés prêts à manger. Le tout est redistribué auprès des gens qui ont faim.

Le RCCG offre différentes formations sur la saine alimentation, les trucs anti-gaspi en plus d'offrir un programme de formateurs en cuisine économique grâce à Moisson Outaouais et le CISSS de l'Outaouais, offert à tous sur le territoire de l'Outaouais.

En plus de manger sainement de la nourriture maison sans additif alimentaire, les cuisines collectives permettent de cuisiner en groupe afin d'économiser, de favoriser les échanges, de faire de nouvelles connaissances, de créer des liens, de vivre la solidarité et le respect.

Pour plus d'information :
 Josée Poirier Defoy 819 771-8391 poste 236
 rccg.gatineau@hotmail.ca
 www.cuisinescollectivesgatineau.ca

En partenariat avec l'Escouade anti-gaspillage alimentaire de la Table de Concertation sur la Faim et le Développement Social de l'Outaouais (TCFDSO) et Moisson Outaouais, le RCCG a mis en place un volet innovateur,



Marché

PARC COMMÉMORATIF (coin Principale et Park)

RADIS
 - RAXE
 - FRENCH BREAKFAST
 7 \$/lb

- ☞ Fruits et légumes
- ☞ Produits du terroir
- ☞ Artistes & artisans locaux

**VENEZ NOUS VISITER
 TOUS LES DIMANCHES
 DE 10 H À 15 H
 JUSQU'AU 2 OCTOBRE**

Restaurant Les Fougères



CUISINE MÉDAILLÉE
 AUX ACCENTS
 RÉGIONAUX

MAGASIN GOURMET

COMPTOIR DÉLI

PLATS CUISINÉS
 POUR EMPORTER

JARDINS ET
 TERRACE

783 ROUTE 105, CHELSEA, QC J9B 1P1 819-827-8942
 INFO@FOUGERES.COM WWW.FOUGERES.COM

CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!



FÊTE GOURMANDE DE L'OUTAOUAIS
OUTAOUAIS GOURMET FESTIVAL

DIMANCHE 28 AOÛT 2016
FERME HENDRICK, CHELSEA
10 H À 17 H

Venez découvrir ou redécouvrir
les délicieux produits de plus d'une trentaine
d'entreprises agroalimentaires de la région
dans une ambiance festive et familiale!



Canada



Les virées
gourmandes
Croquez
l'Outaouais!

Une savoureuse expérience!

En famille, entre amis ou avec des collègues, partez à la découverte de trois entreprises d'ici pour une expérience gourmande inoubliable!

Paiement simple et rapide en ligne et guichet unique de réservation au 819 281-7676 ou sur la page « Virées gourmandes » de la section Pour Trouver sur www.croquezoutaouais.com.



DMV
DOMAINE MONT-VÉZEAU
NUANCES AUX VENTS



Ferme
Brylee



ChocoMotive

Information
Mme Geneviève Savard
Téléphone : 819 281-7676
Courriel : gsavard@agro-outaouais.com

Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Canada Québec



FIERS D'ENCOURAGER LES PRODUCTEURS DE CHEZ NOUS!

Steven MacKinnon

Député de Gatineau
steven.mackinnon@parl.gc.ca
819 561-5555



Stéphane Lauzon

Député d'Argenteuil-La Petite-Nation
stephane.lauzon@parl.gc.ca
613 992-0902



Greg Fergus

Député de Hull-Aylmer
greg.fergus@parl.gc.ca
819 994-8844



William Amos

Député de Pontiac
william.amos@parl.gc.ca
613 995-3950



CroquezOutaouais.com

Croquez en santé l'Outaouais!

ET SI ON VOYAIT LES CHOSES AUTREMENT ?

Enfin! Après de longs mois d'hiver et un printemps timide, la belle saison est à nos portes! La baignade, le soleil, le camping, les bonnes bouffes entre amis et...le fameux maillot de bain!

Voilà donc que cette période ramène les pré-occupations de plusieurs quant à l'image que leur renvoie le miroir. Après quelques régimes à saveur insipide et au potentiel incertain, ces gens se retrouvent souvent avec un joli cadeau de quelques livres en plus de leur poids habituel et avec l'estime de soi à zéro.

La plupart des régimes fonctionnent, mais à court terme seulement. Lorsque le régime est cessé parce qu'il est trop difficile à suivre, ennuyeux et contraignant (et même dangereux!) et que les anciennes habitudes alimentaires reviennent au galop, le poids est rapidement repris. Et on embarque dans la roue sans fin d'un poids qui fait le yoyo et d'une insatisfaction continuelle.

Pourquoi ne pas mettre une croix sur les régimes et voir les choses autrement? Arrêter de se comparer avec les modèles irréalistes que la société et les médias véhiculent et s'accepter tel que l'on est! Savourer la vie et les aliments, prendre le temps de cuisiner, de cultiver un potager, d'aller au marché, à la ferme, etc. Redécouvrir le plaisir de manger sans culpabilité, tout en écoutant notre corps qui nous parle : manger lorsque l'on a faim et s'arrêter quand on est rassasié.

Le secret d'une saine alimentation? Fréquence, modération et variété! Et aucun aliment banni! Les aliments quotidiens, soient les fruits et les légumes, les produits céréaliers, le lait et les substituts ainsi que les viandes et les substituts devraient faire partie de nos repas et collations tous les jours. Un petit truc : on garnit le quart de notre assiette avec une viande ou un substitut, un autre quart avec un produit céréalier et on réserve la moitié de notre assiette pour des légumes. Sans oublier le lait ou les substituts et les fruits en guise de dessert ou de collations. Couleurs, saveurs et variété à mettre au menu!

Les autres aliments, que certains nomment aliments plaisir, font aussi la joie de nos papilles gustatives et combinent des besoins autres que physiologiques. On peut les déguster de temps en temps et en portions raisonnables!

Sur ce, bon appétit et bon été de découvertes alimentaires!

Véronique Ouellet St-Denis
Diététiste-Nutritionniste
CISSS de l'Outaouais



RECETTE

du chef GAËTAN TESSIER

DU CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE RELAIS DE LA LIÈVRE-SEIGNEURIE

COCKTAIL MATIN À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS	1 PORTION
125 ml	Lait de la Laiterie de l'Outaouais
60 ml	Yogourt nature
1/2	Bananes
60 ml	Noix
15 ml	Beurre d'érable de Produits de l'érable L'Époque
125ml	Glaçons
15 ml	Graines de lin moulues

MÉTHODE

Mélanger le tout au pied mélangeur.
Déguster.

COMMENTAIRE SANTÉ

Rapide à préparer, ce délicieux cocktail constitue une solution intéressante pour les personnes pressées ou qui ont peu d'appétit pour déjeuner le matin. D'autant plus que le lait frappé, préparé à base de lait, yogourt nature et de bananes fournit du calcium, du phosphore, du magnésium, plusieurs vitamines du complexe B et des vitamines A, C et D. Sans oublier la graine de lin par son contenu élevé en acides gras oméga-3 (nutriment essentiel) qui apporte de nombreux bienfaits pour la santé. Savoureux, ce cocktail représente un choix intéressant pour les personnes qui n'apprécient pas particulièrement le goût du lait nature.

Laissez-vous tenter...
succès assuré!

Christine St-Arnaud
Nutritionniste,
CISSS de l'Outaouais



L'ORDRE DES AGRONOMES DU QUÉBEC SECTION OUTAOUAIS VOUS ENCOURAGE À ACHETER LOCALEMENT.

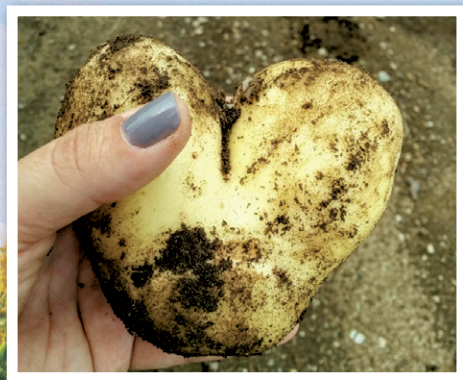
AINSI VOUS CONTRIBUEZ AU MAINTIEN ET À LA CRÉATION D'EMPLOIS DANS NOTRE RÉGION.

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.

UN AGRONOME C'EST ...

Un professionnel qui contribue au développement, à la pérennité de l'agriculture et du secteur agroalimentaire du Québec. Il participe au développement d'une offre alimentaire saine et fiable, produite dans le respect de l'environnement.



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



Ordre des AGRONOMES du Québec

www.oaq.qc.ca

FERME MOREAU



PRODUIT DE L'OUTAOUAIS

BOUCHERIE ARTISANALE

Produit ici, par des gens d'ici!

Jambon blanc et jambon fumé
Chorizo portugais
Cretons

Disponible dans les Métro, IGA, boucheries et épiceries fines de la région de l'Outaouais.

fermemoreau@hotmail.com
819 983-1497



*Des fruits et légumes
frais cultivés
pour vous!*

Achetez vos produits directement à la ferme

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



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

- Marché de fruits et légumes frais
- Café-terrace (gaufres aux fruits, gelato, smoothies, etc.)
- Mini-ferme et jeux pour les enfants
- Aire de pique-nique
- Cueillette des fruits et balades en tracteur en saison



398, ch. Eardley (route 148 ouest), Gatineau (secteur Aylmer) J9J 2Y9
819 684-0273 • www.potagereardley.com

Faites vos provisions ! Rabais de 2\$

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

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

