



Bulletin du projet *À la soupe!* Pour une Alimentation institutionnelle responsable Janvier-février 2008

Dans ce numéro :

1. Première année du projet *À la soupe!* : un bilan prometteur
2. Avis aux fermes, garderies et écoles :
l'hiver, c'est le moment de devenir partenaire!
3. *Garderie bio* et *À la soupe!*, deux projets réunis
4. Portrait d'un établissement participant : le service de garde de l'école Ste-Bibiane
5. *À table! Pour des régions en santé* : un forum constructif!
6. Les jeunes à la découverte des légumes d'ici : un kiosque de dégustation à la polyvalente Euclide-Théberge
7. Équiterre invité à un colloque européen sur l'alimentation responsable dans les établissements publics
8. Tour du monde : Espagne
9. *À la soupe!* dans les médias
10. Le saviez-vous?
 - Lien potentiel entre l'exposition aux pesticides des femmes enceintes et l'autisme chez l'enfant
 - Le bio serait plus nourrissant
11. Légume-vedette : le rutabaga



1. Première année du projet *À la soupe!* : un bilan prometteur



Des légumes d'une des fermes participant au projet *À la soupe!*

La première année du projet-pilote *À la soupe!*, est maintenant terminée. C'est l'heure des bilans. Dans son ensemble, ce projet, qui vise à favoriser l'alimentation saine et citoyenne chez les enfants fréquentant les Centres de la petite enfance (CPE) et les écoles, leur communauté ainsi que les personnes fréquentant les hôpitaux, a connu un franc succès : il a suscité beaucoup d'intérêt de la part des établissements, des fermes et des médias. Voici un bref aperçu des grands accomplissements de la première année du projet.

Une grande diversité d'établissements

Neuf établissements (sept écoles primaires, une école secondaire et un hôpital) et six fermes ont participé au projet. Grâce à eux, nous avons pu expérimenter quatre modes d'approvisionnement distincts, soit l'approvisionnement des établissements par :

- des services de collations;
- des cafétérias opérées par les établissements eux-mêmes;
- des services alimentaires sans but lucratif offrant le service de repas à des établissements à l'externe;
- des cafétérias opérées par une coopérative de solidarité, gérée par le milieu.

Des activités d'information et d'éducation auprès des enfants

- Équiterre a tenu quatre kiosques dans des établissements participants :
 - un kiosque de dégustation de légumes locaux à la polyvalente Euclide-Théberge en collaboration avec des ateliers culinaires de l'école dans le cadre du mois de la nutrition (mars et novembre);
 - un kiosque lors de la fête de la rentrée à l'école Buissonnière;
 - un kiosque à l'Hôpital Jean-Talon lors du mois de la nutrition en mars avec les agriculteurs de cet hôpital.
- Équiterre a aussi collaboré à l'organisation de deux visites à la ferme pour les enfants de deux services de garde d'écoles participantes chez leur fermier.

Des activités d'information et d'éducation auprès des adultes

- Quatre formations sur le système alimentaire et le projet *À la soupe!* ont été offertes au personnel et aux parents de quatre établissements participants.
- Des présentations du projet ont été réalisées au sein de deux autres établissements participants lors d'une rencontre avec des éducateurs et la rentrée des professeurs.



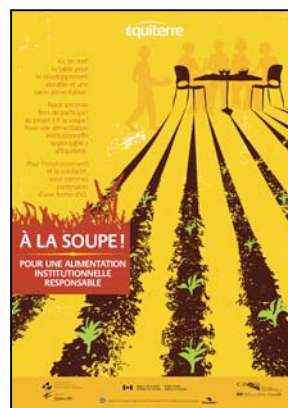
Préparation de repas à l'école polyvalente Euclide-Théberge

Des outils pour le personnel de cuisine

- Une formation et une rencontre d'échange sur la cuisine écologique de saison s'adressant aux opérateurs des liens alimentaires (CPE, écoles) s'est tenue à Montréal, en collaboration avec le CPE la Bottine Filante.
- Des « fiches-légumes », un outil facilitant la cuisine de saison, ont été développées et seront mises en ligne sur le site d'Équiterre.

Des outils promotionnels et d'identification

- Une affiche aux couleurs du projet a été distribuée en plusieurs exemplaires aux établissements participants, ce qui leur permet de s'identifier à un mouvement pour l'alimentation responsable et d'indiquer qu'ils sont partenaires d'une ferme d'ici.
- Un dépliant du projet a été créé et largement diffusé.



L'affiche À la soupe!

Le bulletin d'information : largement diffusé

- Huit bulletins électroniques ont été diffusés à 730 destinataires des milieux de l'éducation, de la santé, de l'agriculture et de l'alimentation, etc. Plusieurs l'affichent ou le rediffusent dans leur réseau.

De nombreuses parutions médiatiques

- Quatre-vingt-neuf parutions dans les médias au sujet du projet ont été dénombrées de janvier à décembre

Des outils éducatifs

- En collaboration avec Environnement jeunesse, Équiterre développe actuellement des outils pédagogiques permettant d'enrichir le lien des élèves avec l'alimentation et l'agriculture. On prévoit trois activités par cycle du primaire et du secondaire.

L'équipe du projet *À la soupe!* d'Équiterre tient tout particulièrement à remercier les établissements et les fermes participants au projet. C'est grâce à eux que l'alimentation responsable a fait un pas au Québec. D'ailleurs, nous sommes en recrutement pour la deuxième année du projet : avis aux intéressés!

2. Avis aux fermes, garderies et écoles : **L'hiver, c'est le moment de devenir partenaire!**

Vous êtes producteur maraîcher biologique? Vous faites partie d'une garderie ou d'un établissement scolaire et de santé? Si l'idée de vous approvisionner en partie auprès de fermiers bio de votre région et de mettre la santé, l'environnement et la solidarité au menu de votre établissement vous intéresse, communiquez dès maintenant avec **Nadine Bachand par téléphone au 514-522-2000, poste 226 ou par courriel à nbachand@equiterre.qc.ca**. En effet, puisque la planification des semences se fait en début d'année, l'hiver s'avère le moment idéal pour recruter et développer des liens avec les nouveaux partenaires qui participeront à la deuxième année du projet-pilote *À la soupe!* cet automne. Les places étant limitées pour 2008, nous vous invitons à nous contacter le plus tôt possible.

Pour plus d'informations quant au projet *À la soupe!*, consultez le www.equiterre.net/agriculture/alimentation.

Vous participez déjà au projet *À la soupe?* Il est temps de contacter votre ferme pour lui faire part de votre intérêt et de vos besoins pour la saison 2008 afin qu'elle puisse planifier sa production en conséquence.



3. Garderie bio et À la soupe!, deux projets réunis

Bonne nouvelle : le projet *Garderie bio* fait maintenant partie du projet *À la soupe! Pour une alimentation responsable*. En effet, le mariage de ces deux projets allait de soi. Précurseur du projet *À la soupe!*, le projet *Garderie bio* a permis de développer des modèles d'approvisionnement bio et locaux au sein des centres de la petite enfance (CPE), modèles qui sont maintenant revus et adaptés pour mieux répondre aux besoins des établissements scolaires et de santé, incluant les garderies.

Concrètement, cette union permettra notamment aux partenaires de *Garderie bio* de profiter du réseau florissant de ce nouveau projet au Québec et, par la même occasion, de bonifier et de rendre plus accessible la trousse éducative développée en 2004 et destinée aux CPE.

4. Portrait d'un établissement participant : le service de garde de l'école Ste-Bibiane « Les légumes sont les meilleurs, car Robin s'en est très bien occupé! »

Engagé dans une démarche verte depuis quelque temps et reconnu *Établissement vert Brundtland* (EVB), le service de garde de l'École Ste-Bibiane n'a pas hésité à se joindre au projet *À la soupe!* Cette décision a été nourrie par le désir de faire découvrir les aliments biologiques aux enfants et aux adultes fréquentant le service de garde et par l'importance accordée à l'achat local. Le projet touche pour l'instant les 200 enfants fréquentant le service de garde de l'école ainsi que la dizaine de personnes y travaillant, lesquelles mettent la main à la pâte pour apprêter les légumes pour la collation.



Un tour de tracteur avec le fermier Robin. Que de plaisir!

L'approvisionnement

Le service de garde s'est approvisionné pour ses collations auprès de la ferme biologique située à Wickham, du début septembre à la fin d'octobre. Comme la ferme fait partie du réseau d'*Agriculture soutenue par la communauté* (ASC) et a déjà plusieurs points de chute de paniers bios dans le quartier Rosemont, où se situe l'école, cela a facilité la livraison. Pendant la durée du projet, l'école commandait une fois par semaine.

« Ça goûte le jardin! »

Grâce au projet, de nombreux enfants ont découvert et dégusté des légumes biologiques pour la première fois. Les enfants ont vraiment goûté la différence et ont



fait part de leur nette préférence pour les légumes venant directement de la ferme. Selon un enfant les légumes, « sont les meilleurs car Robin (le fermier) s'en est très bien occupé! ». D'autres nous ont confié qu'ils aimeraient manger « les super carottes à l'aréna » ou « faire une croustade avec les pommes de Robin ». Le concombre gagne la palme du légume le plus apprécié par les enfants tandis que la tomate cerise, par le personnel et la responsable alimentaire. Bref, les papilles gustatives ont été ravies!

De la nouveauté et de la diversité

Le jumelage avec la ferme a aussi permis de faire découvrir de nouveaux fruits et légumes aux enfants, tels que la cerise de terre et les tomates poires jaunes, très appréciées par les mangeurs du service de garde. Ainsi, le lien avec la ferme a permis d'offrir une plus grande variété de collations.

Une visite à la ferme



Mmm! Du cantaloup bio de Robin, que c'est bon!

Le 20 septembre dernier, une quarantaine d'enfants du service de garde ont pu rencontrer leur fermier et découvrir de nouveaux légumes grâce à des activités éducatives (dégustation, chasse aux légumes et quiz). À la suite de la visite, les enfants ne cessaient de demander si les fruits et légumes servis lors de leur collation provenaient de leur fermier. Devant l'intérêt marqué des jeunes pour les fruits et légumes de leur fermier, le personnel souhaite que tous les enfants du service de garde aient l'occasion de visiter la ferme.

Pour la suite

Le service de garde souhaite poursuivre son partenariat et même augmenter sa consommation de fruits et légumes de la ferme. Robin se prépare donc à semer davantage de certains fruits et légumes pour répondre à la demande du service de garde. Un lien de solidarité et de mutualité qui promet pour l'avenir!

Merci à l'École Ste-Bibiane pour sa participation au projet. Nous sommes fiers de l'accueillir pour une deuxième saison. Félicitations pour votre belle contribution au projet!

5. À table! Pour des régions en santé : Un forum constructif!

Clôturée le 29 novembre dernier après huit arrêts, la tournée provinciale du forum *À table! Pour des régions en santé* a connu un grand succès. En effet, plus de 300 décideurs, chercheurs et organismes de onze régions du Québec ont participé au forum et ont exploré des pistes visant à mettre la santé, l'environnement et la solidarité au menu des établissements scolaires et de santé de la province. La diversité des milieux, des compétences et des opinions des participants du forum a permis d'identifier les facteurs favorables, les obstacles, les solutions potentielles, les acteurs-clés et les outils à développer afin de faire germer l'alimentation institutionnelle responsable. Par le fait même, 58 établissements, fermes et organismes ont manifesté, durant le forum, leur intérêt à tenter l'expérience d'ici 2009 dans le cadre du projet *À la soupe!* et considéreront donc les différentes possibilités de partenariats qui s'offriront à eux. Déjà le forum a permis de développer des liens plus concrets dans trois des huit régions visitées soit en Mauricie, dans Lanaudière et le Centre-du-Québec.



Mauricie discutent du développement d'initiatives visant l'alimentation institutionnelle responsable lors du forum « À table! Pour des régions en santé ».

Un grand merci aux nombreux participants et bénévoles qui, par leur présence et dévouement, ont fait de ce forum un événement porteur d'avenir!

6. Les jeunes à la découverte des légumes d'ici : un kiosque de dégustation à la polyvalente Euclide-Théberge.

Équiterre a tenu le 12 décembre dernier un kiosque de dégustation de légumes de saison à l'école secondaire Monseigneur-Euclide-Théberge de Marieville. Ce kiosque visait à faire découvrir aux jeunes des fruits et légumes locaux plus méconnus et à les inviter à les cuisiner. Comme lors de l'expérience réussie en mars précédent, les jeunes ont raffolé des petites bouchées écologiques et ont fait preuve de curiosité et d'intérêt. D'ailleurs, la plupart sont repartis, l'eau à la bouche, avec les recettes en main.

Ce fût aussi l'occasion de rappeler aux jeunes que leur école participe au projet *À la soupe!* et d'échanger sur des enjeux liés à l'environnement,

l'agriculture locale et la mondialisation tout en partageant, bien sûr, le plaisir de manger.

Les petites bouchées étaient faites avec des légumes hivernaux provenant de la ferme Cadet-Roussel, une ferme biologique et locale qui fait partie du réseau d'*Agriculture soutenue par la communauté (ASC)* coordonné par Équiterre.

Au menu : gâteau aux betteraves et au chocolat, frites de rutabaga, de navet et de céleri-rave à l'indienne et à la provençale, purée de rutabaga sur des croûtons de pain, salade de carottes au yogourt dans des tortillas maison. Mmm! Quel régal!



Les élèves qui se ruent sur les bouchées écologiques

7. Équiterre invité à un colloque européen sur l'alimentation responsable dans les établissements publics

Équiterre a eu le privilège d'être convié et d'assister au colloque *The Role of Public Food Services in Promoting Sustainable Rural Development, Health, Environmental and Food Education*, qui s'est déroulé à Séville, en Espagne, les 7, 8 et 9 novembre dernier et qui a été organisé par *Alimenterra* et la Direction Générale pour l'Agriculture Biologique du ministère de l'Agriculture de la Région d'Andalousie. Plusieurs pays

étrangers y étaient présents dont l'Italie, la France, l'Angleterre, l'Écosse, l'Allemagne, la Pologne, la Hollande, le Danemark, la Suède, New York et le Québec, avec le projet *À la soupe!* Nous profitons donc de l'occasion pour vous présenter les initiatives inspirantes ayant lieu dans le pays hôte de ce colloque : l'Espagne, plus précisément dans la région de l'Andalousie.



8. Tour du monde : Espagne

Naissance d'un programme

En 2005, l'Andalousie mettait sur pied un programme appelé *Organic Foods for Social Consumption in Andalusie*. Bien qu'une initiative de la Direction Générale pour l'Agriculture Biologique du ministère de l'Agriculture de la Région d'Andalousie, ce projet a démarré grâce à un partenariat entre les ministères régionaux de l'Agriculture et des pêcheries, de l'Éducation, de la Santé, de l'Environnement, de l'Égalité et du Bien-être social.



Bannière autoportante du *Ministère de l'Agriculture de la Région d'Andalousie* utilisée pour les ateliers éducatifs au sein des classes

Un projet attrayant pour les établissements

Comme ce programme fonctionne sur une base volontaire, chaque établissement décide indépendamment d'y adhérer ou non. Quatre types d'établissements participent maintenant au programme : garderies; écoles primaires; centres de services sociaux et éducationnels; résidences pour personnes âgées et pour étudiants; et hôpitaux. À ses débuts, en 2005, le programme comptait 12 garderies et écoles primaires et trois centres de services sociaux et éducationnels. Il a servi 5 200 dîners. En 2007, le nombre d'établissements passait à 100, pour un total de 10 000 dîners. Cette année, l'objectif est d'augmenter la part d'aliments biologiques consommés au sein des établissements participants, d poursuivre les efforts visant à fournir des repas de qualité et d'améliorer l'efficacité de l'approvisionnement des établissements participants.

Et les fermes?

En 2005, le projet comptait quatre groupes de producteurs; nombre qui passa à dix en 2007, ce qui correspond à 70 producteurs en vente directe et à 20 en vente indirecte. En 2007, le Réseau andalousien pour les producteurs biologiques en Andalousie a officiellement été créé afin de permettre d'améliorer différents aspects liés à l'approvisionnement et à la logistique dans le cadre du programme. De plus, depuis 2007, grâce à l'appui du gouvernement, une unité logistique, gérée par une coopérative de producteurs, a également été mise en place en soutien au programme afin de faciliter à la fois la gestion des achats regroupés et des échanges entre les fermiers.

L'aspect financier

Les écoles ont un budget de 1,50 euros par repas (dont la moitié provient des parents, sauf dans le cas des familles défavorisées). Toutefois, des études économiques ont révélé que, souvent, les écoles n'utilisaient que 0,90 euros de ce montant. Ce programme d'alimentation locale et bio a été conçu pour fournir un repas équilibré du point de vue nutritionnel qui ne coûterait pas plus de 1,50 euro par jour par élève. Les promoteurs du programme ont en fait évalué qu'il était possible de fournir des repas entièrement biologiques pour 1,48 euros. Depuis cette année, le gouvernement a décidé de donner un incitatif aux écoles dont l'approvisionnement serait biologique et local à 60 % et plus : 0,40 euros par repas par jour de plus, l'objectif étant que le volume devienne viable pour les fermes.

Quelle source d'inspiration!

9. À la soupe! dans les médias

- *Journal du CSSS du Cœur-de-l'Île*, « CSSS promoteur de santé, Cinq projets qui nous distinguent » et « À la soupe! un lancement réussi », décembre 2007, volume 2, numéro 4.
- *Cyberpresse.ca*, « Manger des produits locaux », Étienne-Alexis Boucher, 27 décembre 2007.
- *L'école branchée, le magazine de l'école et de la famille d'aujourd'hui* – Numéro spécial : Bouger plus, manger mieux, « Projet-pilote À la soupe! Encourager l'agriculture biologique et la bonne alimentation », Julie Thériault. Janvier 2008.

10. Le saviez-vous?

Lien potentiel entre l'exposition aux pesticides des femmes enceintes et l'autisme chez l'enfant

Des chercheurs de l'Institut de la santé publique à Oakland, en Californie, de même que du Département des services de santé de Richmond et de l'École de la santé publique de l'Université de Californie se sont intéressés aux causes de l'autisme et au rôle joué par les pesticides. Ils ont ciblé 465 enfants atteints de l'autisme et nés dans une période s'échelonnant de 1996 à 1998 et les ont comparés à un groupe témoin de 6975 enfants nés à terme avec un poids normal.

Cette étude relève plusieurs choses intéressantes :

- la plupart des hypothèses reliées à l'autisme suggère que cette maladie serait causée par des altérations à certaines structures spécifiques du cerveau qui surviendraient *in utero* lors de périodes critiques de vulnérabilité;
- de telles lésions pourraient être causées par des facteurs génétiques, mais également par des facteurs environnementaux ou une combinaison des deux;
- une grande proportion de pesticides couramment utilisés provoque des effets neurologiques.

Les chercheurs de cette étude énoncent plusieurs conclusions :

- le risque pour l'enfant de développer l'autisme augmente en fonction de la proximité de la résidence de la mère d'un site d'application de pesticides organochlorés pendant les périodes clefs de la gestation du fœtus et de la quantité de pesticides appliqués;
- parmi les mères résidant près de sites utilisant des pesticides, le lien était encore plus fort lorsque les pesticides avaient été répandus lors des huit semaines suivant immédiatement la formation du tube neural crânien du fœtus;
- les données recueillies sont insuffisantes pour affirmer avec certitude l'existence d'un tel lien, mais ces résultats préliminaires démontrent l'urgence d'étudier le sujet davantage.

En consommant des aliments biologiques, vous diminuez donc votre exposition aux pesticides ainsi que les risques potentiels d'autisme chez vos enfants. Pour des conseils d'entretien paysager sans produits chimiques : www.equiterre.org/agriculture/horticulture

Source: Environmental Health Perspectives

Le bio serait plus nourrissant

Selon les résultats préliminaires d'une étude européenne comparative d'une durée de cinq ans, les aliments biologiques tels que les fruits, les légumes et le lait seraient plus nutritifs que leur contrepartie non biologique. Ce projet, lancé en 2004, bénéficie d'une subvention de l'Union européenne de 24 millions de dollars. Le projet regroupe quelque 31 centres de recherche, entreprises et universités d'Europe et d'ailleurs.

Les résultats préliminaires indiquent que:

- Les fruits et légumes biologiques contiennent 40 % plus d'antioxydants (reconnus pour leur rôle dans la protection contre les maladies cardiaques et le cancer) que les fruits et légumes non biologiques;
- Le lait biologique contient 60 % plus d'antioxydants et d'acides gras que le lait conventionnel;
- Le lait biologique contient 50 % de vitamine E et 75 % de bêta carotène de plus que le lait conventionnel, sans compter une plus grande quantité d'oméga 3.

Le responsable du projet, M. Leifert de l'Université de Newcastle, considère que « consommer biologique est équivalent à manger une portion de fruits et légumes de plus, quotidiennement ».

Les résultats définitifs seront publiés dans une revue spécialisée au cours des prochains mois.

Source: cyberpresse.ca, « Le bio jusqu'à 80% plus nourrissant », Stéphanie Bérubé, mardi 30 octobre 2007. Voir : <http://www.cyberpresse.ca/article/20071030/CPACTUEL/710300645/5050/CPRESSE>



<http://www.umassvegetable.org>

11. Légume-vedette: le rutabaga

Description et origine

De chair jaune, voire quelque peu orangée, le rutabaga est souvent confondu avec son cousin, le navet, de forme légèrement plus petite, de peau tirant sur le violet, de chair plus blanche et au goût plus délicat.

L'origine du rutabaga reste vague, car elle a longtemps été confondue avec celle du navet. Une hypothèse le considère comme un croisement entre le chou et le navet, alors qu'une autre propose qu'il s'agit d'une plante indigène du bassin méditerranéen. On peut toutefois affirmer avec certitude que le rutabaga était cultivé au Moyen-Âge en Europe. La première utilisation du mot « rutabaga » date de 1803. Il proviendrait du terme suédois *rottabaggar* qui veut justement dire « chou-navet ». Au Québec, il est à l'occasion appelé « choux de Siam », vieux terme français apparu en 1798.

Étant donné sa grande capacité d'adaptation et sa facilité de conservation, le rutabaga a pu éviter une fin tragique à des populations en situation de famine, et ce, à plusieurs reprises. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, sous l'occupation allemande, les Français n'étaient autorisés à consommer que le rutabaga et le topinambour comme légumes. Il a donc très vite été méprisé. Voici d'ailleurs une

citation de Sartre à cet effet : « Nous avons la honte de nous accommoder de notre misère, des rutabagas qu'on servait à table »¹. Paradoxalement, il est aujourd'hui apprêté en mousse par les plus grands chefs.

Valeur nutritive

Pour 100 g de rutabaga, on retrouve 8 g de glucides, 1,2 g de protéines et 0,2 g de lipides. L'apport énergétique est de 36 calories. Il est une excellente source de bêta-carotène, de vitamines B et C, de même que de phosphore, de potassium, de calcium, de magnésium et de cuivre. Laxatif et diurétique, il aide à la bonne digestion.

Consommation

Le rutabaga est disponible pendant toute l'année au Québec. Il peut être consommé à la fois cru et cuit, à la vapeur ou en purée. Ses feuilles, riches en folate et en vitamines A, C et E sont également comestibles et délicieuses. Enfin, il est possible de remplacer le navet ou la pomme de terre par du rutabaga dans les recettes.

Le saviez-vous?

Le rutabaga est dans la famille des crucifères, reconnus pour limiter les chances de développer un cancer, en particulier celui du poumon.

Sources : Yves Gagnon, 1998, La culture écologique des plantes légumières, Québec: Les Éditions Colloïdales, pp.105-107. Et www.passeportsante.net.

Suggestions de recettes

Gratin de rutabagas à la tomate

Ingrédients :

2 c. à soupe de beurre

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 1/2 lb de rutabagas ou de rabioles cuits à la vapeur, tranchés

1 oignon haché

1 gousse d'ail finement hachée

500 ml de tomates en boîte grossièrement hachées

3/4 tasse de fromage râpé

2 c. à soupe de chapelure

Sel et poivre

Préchauffer le four à 400 °F. Faire fondre le beurre et l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter les oignons et cuire 5 minutes, puis ajouter l'ail et les rutabagas et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter les tomates, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le jus se soit évaporé. Saler et poivrer. Disposer le mélange dans un plat graissé allant au four. Saupoudrer du fromage, puis de la chapelure. Mettre au four et cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit légèrement doré.

Source: Jardin des anges, « Cuisinez votre panier! Surprises inspirantes pour un menu varié », p132.

¹ Paul Robert *et al.*, Le petit Robert de la langue française, 2006. Paris : Les presses de Maury imprimeur, p. 2337.

Couscous végétarien

Ingrédients :

3 1/3 de tasse de semoule de couscous grain moyen

1 petite boîte de pois chiches

1 tasse de raisins secs ou de canneberges séchés

4 carottes

4 navets ou 2 rutabagas

4 tomates

2 courgettes

2 branches de céleri

2 oignons

2 gousses d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 1/2 c. à café de curcuma

2 c. à café de graines de coriandre

Huile d'olive à votre goût

Sel et poivre blanc du moulin

Tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Éplucher, laver et couper en morceaux tous les légumes, émincer les oignons et hacher l'ail. Dans une marmite, faire fondre les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Laisser cuire doucement sous couvercle pendant 10 minutes. Ajouter 1,5 l. d'eau ainsi que les carottes, les rutabagas (ou navets) et le céleri. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson sous couvercle pendant 20 minutes. Ajoute courgettes, tomates, pois chiches, coriandre et curcuma. Poursuivre la cuisson sous couvercle pendant 25 minutes. Servir avec du couscous dans lequel vous pouvez ajouter de l'huile d'olive à votre goût. Dresser le couscous en dôme dans un plat creux et garnir des raisins secs égouttés et de quelques légumes autour. Ne pas oublier de prévoir de la sauce piquante Harissa et du thé à la menthe.

Source : Adaptée de l'Association végétarienne de France,
www.vegetarisme.fr/Recettes/index.php?p=CousCousVeg.html

Potage de rutabaga à l'érable

Ingrédients :

1 oignon haché

1 c. à soupe d'huile

3 carottes, pelées et coupées en tronçons

1 rutabaga ou navet moyen, pelé et coupé en morceaux

1 l de bouillon de volaille

1/2 c. à café de muscade râpée

1/4 c. à café de cardamome moulue

Sel et poivre

1/4 de tasse de sirop d'érable

125 ml de lait ou de crème

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les carottes, le rutabaga (ou le navet) et le bouillon de volaille. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la muscade et la cardamome, saler et poivrer au goût. Réduire en purée au robot culinaire ou au mélangeur. Ajouter le sirop d'érable et le lait, et réchauffer à feu

doux. Au moment de servir, ajouter un filet d'huile de noix ou décorer de quelques cerneaux de noix broyés, ce qui apporte du croquant au potage. Bon appétit solidaire!

Source : Adaptée de Ptit chef, les recettes gourmandes pour tous,
www.ptitchef.com/recettes/2008/01/11/potage-de-carottes-et-de-rutabaga-a-lerable-fid-39419

Page Internet du projet *À la soupe!*

<http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php>

Pour consulter nos bulletins précédents :

<http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/bulletins/index.php>

Bonne continuation!

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

Équiterre

Téléphone : (514) 522-2000, poste 226

Télécopieur : (514) 522-1227

Courriel : nbachand@equiterre.qc.ca

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

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



Partenaire financier

Québec 



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada 

