

*Des recettes pour
faire maigrir
votre empreinte
écologique*



Cet ouvrage a été conçu et réalisé par le
Groupe Éco-stage Montréal, Automne 2009:

*Julie Beaudet, Raphaëlle Dancette, Geneviève Dessureault,
Geoffroy Delagrave, Aurélie Divitidi, Julie Drolet, Sanaa
El Aychi, Mélissa Gobeil, Laurence Leduc-Primeau, Antoine
Léger Dionne, Pouyan Mossanenzadeh, Josiane Plamondon,
Sahar Samadaei, Alicia Speratti, Stéphanie Théorêt*

Préface

Dernièrement, le Fond mondial pour la nature annonçait que dès 2030, l'humanité aurait besoin de deux planètes pour subvenir à ses besoins. Afin de nous vêtir, de nous nourrir, de nous divertir ou de nous déplacer, nous surexploitions les ressources de la planète. Il est donc grandement temps de revoir notre mode de vie. L'empreinte écologique est un indice qui a été mis au point pour quantifier l'impact des êtres humains sur l'environnement. Cette valeur exprime la superficie planétaire requise pour combler un besoin précis.

Nos habitudes de consommation alimentaire ont énormément contribué à accroître l'empreinte écologique de l'humanité. Non seulement notre population croissante exerce des pressions sans précédent sur le secteur agricole, mais les aliments que nous mangeons parcourent de plus grandes distances avant d'atterrir dans notre assiette. Certes, il est agréable de manger des produits frais tout au long de l'année, mais ce comportement a un impact majeur sur l'environnement.

Une façon simple de réduire notre empreinte écologique consiste à manger davantage de produits locaux. Ainsi, nous réduisons le volume d'émission de gaz à effet de serre engendré par le transport des marchandises tout en encourageant les agriculteurs du Québec! Ce livre de recettes offre ainsi de multiples conseils et astuces pour faciliter et encourager la consommation de produits locaux.

Ce livre de recettes a été réalisé par un groupe de stagiaires en environnement dans le cadre du programme Éco-stage de Katimavik Services Jeunesse. Passionnés par l'environnement et promouvant l'éco-citoyenneté, la consommation locale revêt pour nous tous une importance capitale. Grâce à ce livre de recettes, nous espérons que nous réussirons à vous sensibiliser à l'importance de manger des produits d'ici.

Pourquoi s'alimenter selon les saisons?

Les supermarchés d'aujourd'hui nous permettent de déguster des saveurs de tous les continents. Nous pouvons consommer presque tous les aliments qui existent sur cette planète. Alors pourquoi ce guide vous propose-t-il de s'alimenter selon les saisons?

Premièrement, respecter la saisonnalité permet de réduire la pollution engendrée par le transport des aliments à travers la planète.

Deuxièmement, manger selon les saisons permet d'encourager l'économie locale et la consommation de produits frais.

Le remplacement des légumes, fruits, huiles ou produits transformés par des produits locaux permet à lui seul d'avoir un impact significatif. Beaucoup de fruits exotiques ne sont pas essentiels à notre survie, optons pour une belle pomme croquante du Québec!

Le tableau que vous trouverez à la fin du guide propose une liste des aliments disponibles au Québec selon les saisons.

Comme vous verrez plusieurs légumes-racines comme les courges, les betteraves ou patates vous permettront de survivre à l'hiver en mangeant local!

Ched'art

Pour 4 personnes

Temps préparation: 20 min

Coût: <5\$

Ingrédients

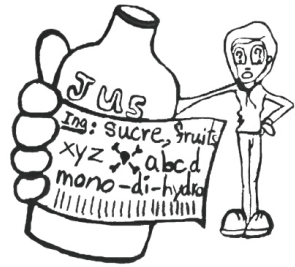
½ livre de fromage cheddar

fort râpé

1 tasse de farine

¼ c. à thé de cayenne en
poudre

½ tasse de beurre fondu



Préparation

Mélanger le fromage, la farine, le cayenne, et le beurre jusqu'à avoir un mélange plus humide que sec pour que les boules puissent se tenir.

Façonner en petites boules (à cette étape, elles peuvent se conserver au réfrigérateur pour cuisson dans la journée ou au congélateur pour être cuites ultérieurement).

Placer-les sur une table à biscuits non graissée.

Mettre au four sur la grille supérieure pendant 6 à 8 minutes à 450°F.

Augmenter la température du four à 500°C pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Servir chaud.

Un accompagnement?

Essayez un kir québécois!

Dans un verre de vin blanc du

Québec, verser l'équivalent de 2

cuil. Table de sirop ou de liqueur de
cassis ou de framboise. Ces deux
produits sont québécois.

Les additifs

Les additifs, par exemple, aident à la conservation des aliments, et modifient leurs consistances ou leurs goûts. Ils sont très utilisés dans la préparation industrielle des aliments et ils réduisent généralement les coûts de production.

Pourquoi s'en inquiéter? Parce que même si certains n'ont pas d'effets néfastes sur la santé, d'autres sont dangereux. Il est important de se renseigner, de lire les étiquettes et de savoir ce que l'on mange.

Des additifs qui peuvent être dangereux pour votre santé?

L'**aspartame** (utilisé généralement dans les produits diètes), le **glutamate monosodique** (utilisé par exemple dans les soupes et bouillons en poudre: il peut provoquer la destruction des neurones du cerveau), et les **sulfites** (des agents de conservation que l'on retrouve souvent dans le vin).

Une solution?

Les aliments biologiques. En effet, ils contiennent très peu d'additifs. Par ailleurs, les produits non transformés (fruits et légumes), le miel, les huiles non émulsionnées, le beurre, le lait, les pâtes sèches et le sucre ne contiennent pas d'additifs.

Trempeur d'aubergines

Pour 6 à 8 personnes

Temps préparation: 15 min (une nuit dans l'eau pour les pois chiches)

Coût: <10\$



Ingrédients

2 aubergines moyennes

1 poivron rouge

Beurre au goût

3 échalotes

1 à 2 gousses d'ail

1 tomate moyenne

1 c. à thé de chaque: paprika et cumin

1 c. à table de chaque: persil et coriandre hachés

Sel et poivre au goût

Préparation

Éplucher et couper les aubergines en morceaux. Les cuire dans l'eau salée pendant 10 à 15 minutes. Égoutter et écraser avec une fourchette les aubergines encore chaudes.

Entre temps, préparer la sauce : couper le poivron rouge en petits dés, le faire revenir dans un peu de beurre avec les échalotes émincées. Ajouter l'ail écrasé, la tomate épluchée et broyée, le paprika, le cumin et saler et poivrer au goût.

Vous pouvez ajouter des courgettes coupées en petits dés lors de la cuisson des poivrons

Mijoter la sauce 10 minutes, puis ajouter les aubergines, le persil et la coriandre hachés. Cuire 5 à 10 minutes et servir.

Cette trempeur accompagne bien les grillades.

Agriculture urbaine

Pour les Montréalais, l'agriculture n'est plus une réalité: tracteurs, granges et chapeaux de paille ne font plus partie de notre quotidien. Il y a par contre plusieurs petits lopins de terre bien présents à travers notre métropole. En effet, saviez-vous que :

La cour arrière, transformée en jardin, peut subvenir à nos besoins en produits frais l'été.

Un espace d'un mètre carré suffit à faire pousser de bons légumes.

Les semences sont faciles d'entretien et elles ne coûtent pas cher (la terre non plus).

Les jardins communautaires permettent à quiconque de louer une parcelle à cultiver. On y rencontre plusieurs autres jardiniers en herbe, favorisant les échanges et l'apprentissage.

L'agriculture en bac permet d'avoir un sol de bonne qualité là où il n'aurait pas été possible faire autrement.

Les toits verts sont une nouvelle alternative pour réaliser un jardin lorsqu'on manque d'espace. En utilisant le toit des bâtiments, il est possible de faire de la culture en pot ou directement sur le revêtement.

Avantages de l'agriculture urbaine

Grâce à l'agriculture urbaine nous pouvons atteindre une plus grande autonomie alimentaire et diminuer la distance parcourue par nos aliments. Nous pouvons utiliser aucun produit chimique dans la production de nos aliments.

Trempelette aux betteraves

Pour 4 personnes

Temps préparation: 10 min

Coût: <5\$

Ingrédients

4 betteraves

1 tasse de pois chiches
(secs en vrac)

Jus de 2 citrons

100 ml d'huile de tournesol
(bio)

1 à 2 c. à table de cumin en
poudre

Sel et poivre

50 ml vinaigre de cidre de
pommes

Préparation

Après avoir laissé tremper les pois chiches dans une bonne quantité d'eau froide une nuit complète, cuire pendant 1 heure et demie à 2 heures. Égoutter.

En même temps, cuire les betteraves 40 minutes dans de l'eau bouillante.

Couper les betteraves en petits cubes et mettre dans un bol.

Ajouter le reste des ingrédients et broyer au mélangeur.

Servir sur du pain pita ou avec des craquelins.

Les emballages

Ils sont partout. Sont-ils toujours nécessaires?

Nos sites d'enfouissements sont déjà pleins à craquer. Dans le meilleur des cas, les emballages sont recyclés. Toutefois, cela nécessite des ressources, temps et énergie. Bien que les emballages soient parfois utiles, ils sont pas toujours indispensables

Quoi faire? Achetez moins!

- Évitez les produits suremballés
- Achetez en vrac
- Optez pour des formats familiaux plutôt qu'individuels
- Achetez des produits durables et de bonne qualité
- Parlez à vos commerçants pour leur donner votre opinion sur les emballages
- Parlez à vos élu(e)s

Présentement il se vend annuellement au Québec 175 millions de bouteilles d'eau de toutes sortes et de tous formats.

C'est une croissance de 250% par rapport à

1992! (Action RE-buts)

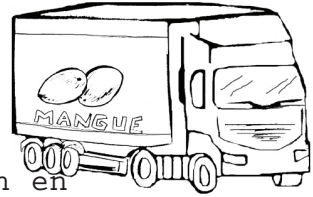
Les emballages sont responsables de la moitié du volume de nos déchets (ou bien du tiers du poids).
(Environnement Canada)

Potage de saison

Pour 10 personnes

Temps préparation: 1h

Coût: <10\$



Ingrédients

8 tasses de légumes de saison en dés : patates, courges, betteraves, navets...

1 oignon

2 à 3 gousses d'ail

Huile de tournesol

10 tasses de bouillon de légumes

4 grosses tomates en purée

1 c. à thé de sucre

½ tasse de lait

1 c. à thé de chacun : cumin, moutarde sèche, thym, origan et ½ c. à thé de paprika

Préparation

Dans une grande casserole, rôtir les oignons et l'ail dans un filet d'huile.

Ajouter le bouillon et amener à ébullition.

Pendant ce temps, couper les légumes en dés. Lorsque l'eau bout, ajouter les légumes et les épices.

Laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter le lait et broyer pour faire un potage

L'été, les légumes pour le potage sont très variés : poivrons rouges, zucchinis, brocolis, choux-fleurs, etc.

Au printemps, vous pouvez opter pour les asperges

À l'automne c'est le temps des courges

Consultez le tableau des saisons pour vous inspirer

Transport

Les aliments voyagent beaucoup de leur lieu de récolte aux rayons des supermarchés.

Savez-vous que :

Une banane achetée au Québec parcourt plus de 5000 km pour atterrir au supermarché.

Les aliments importés que nous consommons nécessitent une grande consommation d'énergie pour le transport et éventuellement la réfrigération.

Il existe différents modes de transport ayant des impacts différents sur l'environnement.

Caractéristique de différents moyens de transport des aliments

Camion	Le plus courant. Permet d'acheminer les aliments jusqu'aux supermarchés aisément. Le plus polluant par le dégagement de gaz à effet de serre, le bruit...
Bateau	Le plus efficace et le moins polluant (charge d'énormes quantités de produits). Transport des aliments de la plantation jusqu'aux ports par camion.
Avion	Seuls les aliments de grande valeur ou devant être consommés frais, provenant de loin. Consomme beaucoup d'énergie. Il est inutile de faire venir sa nourriture de si loin.

Quoi faire ? Acheter local et choisir les fruits et légumes de saison.

Salade de carottes

Pour 2 personnes

Temps préparation: 10 min

Coût: <5\$



Ingrédients

4 carottes râpées

Vinaigrette:

½ t d'huile de tournesol

¼ t de vinaigre (d'ail, de cidre de pomme, de framboise ou de canneberge)

4 c. à table de moutarde québécoise

Sel, poivre, basilic frais ou séché au goût

Préparation

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et servir sur les carottes

Note: Cette recette peut se faire à base de concombres et de betteraves rouges cuites dans l'eau avec la peau, qu'on épluche par la suite.

Conserver les fines herbes

Vous pouvez facilement conserver vos fines herbes fraîches en les congelant ou en les séchant.

Congélation : déposer vos fines herbes hachées dans un contenant ou un sac hermétique dans le congélateur. Elles seront idéales pour vos soupes, vinaigrettes, sauce et tout autre plat chaud. La congélation est idéale pour le persil, la coriandre ou le basilic par exemple.

Séchage : attacher vos fines herbes et les suspendre la tête vers le bas dans une pièce chaude, sèche et sombre. Ne pas les sécher au four ou au four à micro-ondes. Entreposer les feuilles et les tiges entières séparément. Ces conditions assureront la conservation des saveurs.

Taboulé québécoise

Pour 6 personnes

Temps préparation: 15 minutes

Coût: <5\$



Ingrédients

1 tasse d'orge
1 poivron rouge
1 poivron jaune
3 échalotes
1 tasse de persil haché
½ tasse de canneberges
du Québec (facultatif)

Vinaigrette :

100 ml huile
d'olive
2 c à table de
miel
Jus d'un citron

Préparation

Faire cuire l'orge selon
les indications (30 min) et
laisser
refroidir dans un bol.

Couper les légumes, hacher
le persil et mélanger avec
l'orge.

Ajouter les canneberges.

Mélanger les ingrédients de
la vinaigrette et ajouter à
la salade

Les céréales

Le Canada produit énormément de céréales, mais **près de la moitié de nos récoltes est vouée à l'exportation.** Pourtant, nous consommons énormément de riz provenant de l'extérieur.

Pourquoi ne pas encourager notre économie locale et diminuer notre empreinte écologique en consommant des céréales d'ici?

Quelles sont les principales céréales québécoises?

Avoine

Blé

Maïs-grain

Orge

Une des céréales québécoises des plus méconnues est l'orge. L'orge, dont la culture est parfaitement adaptée au climat d'ici, ne fait pas partie du régime alimentaire habituel des Québécois. Pourtant, **cette céréale peut facilement remplacer le riz** dans plusieurs recettes. De plus, l'orge a une grande valeur nutritive: elle contribue à réduire le risque de maladies

cardiaques, d'AVC et de cancers. Elle renforce aussi le système immunitaire.

L'orge, une céréale québécoise et méconnue.



Riz au tofu

Pour 4 personnes

Temps préparation: 30 min

Coût: <10\$

Ingrédients

2 tasses de riz au jasmin

Ail (4-5 gousses)

1 gros oignon et/ou échalotes
(un petit paquet)

1 botte de brocolis et/ou une
grosse poignée d'haricots verts

1 paquet de tofu assez ferme

Coriandre (facultatif)

1 c. à table de beurre

Sauce soya



Préparation

Préparation du riz :

Faire revenir dans du beurre le riz et 2 gousses d'ail hachées à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter 4 tasses d'eau bouillante. Laisser mijoter doucement en mélangeant jusqu'à ce que le riz ait imbibé l'eau (environ 20 minutes).

À part :

Couper les légumes en morceaux. Dans une grande casserole, faire revenir dans le beurre à feu doux le reste de l'ail haché et les oignons. Quand ils sont cuits, ajouter les brocolis et/ou les haricots verts. Ajouter le tofu coupé en petits cubes et, au goût, de la sauce soya et la coriandre. Laisser cuire jusqu'à la texture désirée (meilleur si les brocolis et les haricots sont encore croquants). Servir sur le riz.

Les OGMs

Tous les organismes ont des gènes, des petits porteurs de messages, qui leurs donnent une caractéristique spécifique, comme la couleur des yeux.

Alors, qu'est-ce qu'un organisme génétiquement modifié (OGM)? C'est un organisme dont le code génétique a été altéré. Le génie génétique permet de mettre les gènes d'un organisme dans un autre organisme pour lui donner des caractéristiques plus «favorables».

Le maïs génétiquement modifié (GM), par exemple, porte un gène d'une bactérie qui le rend résistant aux insectes nuisibles.

Mais alors, quel est le problème? Le problème est qu'on ne connaît pas les effets de ces OGM sur notre santé

et sur l'environnement à court ou long terme. À cause des grandes compagnies agrochimiques qui sont propriétaires de semences GM et qui empêchent la réglementation de celles-ci, il y a très peu d'études.

Présentement, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) n'étiquette pas les aliments avec OGM alors qu'en Europe, les produits qui ont plus de 0,9% des ingrédients de type OGM doivent porter des étiquettes qui donnent cette information, même quand les aliments sont destinés au bétail.

Les consommateurs canadiens ont aussi le droit de savoir ce qu'ils mangent. Pour l'instant, la solution pour éviter les OGM est de soutenir l'agriculture biologique. Visitez votre marché local ou inscrivez-vous pour recevoir des paniers bios d'une ferme biologique près de Montréal: <http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes.php>

Brochettes de poulet

Pour 4 personnes

Temps préparation: 15 min + 6 à 8h au froid

Cût: <10\$



Ingrédients

16 morceaux de poulet

4 tomates

Huile de tournesol

2-3 oignons

1 yogourt nature

(500g)

Sel et poivre

Préparation

Dans un grand récipient, déposer les morceaux de poulet.

Couper les oignons grossièrement.

Ajouter le yogourt, le sel et le poivre.

Mélanger le tout pour que le poulet soit bien mariné.

Fermer hermétiquement le récipient et le placer au réfrigérateur de 6 à 8 heures.

Déposer sur le grill et faire cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.

Note: La marinade se prépare plusieurs heures à l'avance. Le mieux est de la faire la veille au soir pour le lendemain. Le yogourt attendrit la viande et la rend moelleuse.

La viande

Quoi de mieux qu'un burger de bœuf haché? Certes, ce repas fait le régal de plusieurs, mais on oublie souvent qu'il a un impact sur l'environnement et la sécurité alimentaire.

Savez-vous que...

Près de 30 % des terres agricoles de la planète sont affectées à la production de viande, que ce soit pour le pâturage ou pour la production de céréales servant à nourrir le bétail

Il est possible de nourrir 80 personnes avec le grain nécessaire pour produire un kilo de bœuf

La production de bœuf engendre 10 à 20 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que la production de volailles

Le bœuf requiert environ 5 à 10 fois plus de nourriture qu'un poulet

L'élevage de bétail constitue l'une des principales causes des changements climatiques (encore plus que l'automobile)

La consommation mondiale de viande va doubler d'ici 2050

Il est donc grandement temps de changer nos habitudes de consommation. Diminuons la consommation de viande et optons pour le bœuf ou le poulet biologique!

Salade de germinations

Pour 4 personnes

Temps préparation: 20 min (1h de marinade)

Coût: <5\$



Ingrédients

2 poivrons rouges

2 tomates moyennes

1½ oignon moyen

¾ tasse de lentilles germées

ou d'un mélange de germinations variées

Préparation

Évider, épépiner, puis couper les poivrons en lanières.

Trancher les tomates et les oignons.

Placer les poivrons, les tomates et les oignons dans une assiette et parsemer de germinations.

Dans un bol, fouetter vigoureusement les ingrédients de la vinaigrette et verser sur les légumes.

Couvrir et laisser mariner au moins 1 heure à température ambiante avant de servir.

Vinaigrette:

4 c. à table d'huile de tournesol biologique

2 c. à table de vinaigre de cidre de pommes

2 c. à thé de cumin moulu

1/2 c. à thé de coriandre fraîche hachée

Germinations

Elles ont bon goût, sont simples à faire, économiques, agréables à voir pousser, très bonnes pour la santé, alors pourquoi s'en passer? Les germinations permettent entre autres de trouver des apports significatifs de vitamines et de minéraux en hiver, alors que les fruits et légumes sont rares et se vendent très cher. On peut faire germer la plupart des céréales, légumineuses, et noix biologiques. Les germinations se consomment crues et peuvent être servies en salade, en garniture dans les sandwichs, saupoudrées à la dernière minute sur des plats chauds et sur des soupes. Les graines biologiques se trouvent facilement dans la plupart des marchés d'alimentation.

Instructions pour le trempage et la germination :

Faire tremper 1 à 3 cuillères à soupe de graines dans de l'eau filtrée (tableau ci-bas).

Recouvrir votre pot d'une moustiquaire retenue par une bande élastique solide.

Lorsque le trempage est terminé, rincer jusqu'à ce que l'eau soit claire et égoutter.

Placer les pots en position inclinée, pour que l'excédent d'eau s'écoule facilement.

Mettre à la noirceur ou recouvrir d'un tissu. Les germinations aiment la noirceur.

Rincer les germinations deux fois par jour jusqu'à maturité.

Note : Les petites graines (luzerne, trèfle, radis) doivent être exposées à la lumière du jour pour les deux derniers jours de germinations.

Luzerne: 4h dans l'eau, 3-6 jours de germination (en une semaine, elle multiplie par 10 son volume!)

Lentilles: 8h dans l'eau, 3-6 jours de germination (Très bonnes en salades ou mélangées à d'autres germes.)

Radis: 12h dans l'eau (Goût piquant. Rehausse une salade!)

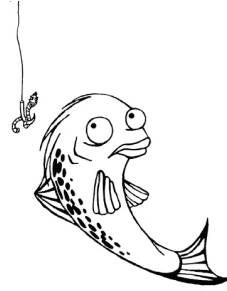
Tournesol: 8h dans l'eau, 1-3 jours de germination (Ne doivent pas être plus grands que la graine elle-même.)

Spaghettis aux sardines

Pour 4 personnes

Temps préparation: 20 min

Coût: <5\$



Ingédients

3 poivrons rouges
Ail (3-4 gousses)
1 oignon
1 boîte de sardines (États-Unis)
Huile de tournesol biologique
1 tasse de bouillon de légumes
4 tomates moyennes en dés
Épices au goût: basilic, piment fort, poivre et sel
Un paquet de spaghettis

Préparation

Couper les poivrons en lanières.
Chauffer l'huile dans une poêle et y ajouter les poivrons.
Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et ajouter l'ail et les oignons.
Cuire pendant 10 minutes et ajouter le bouillon, les tomates, les sardines et les épices.
Laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes.
Pendant ce temps, cuire les spaghettis.
Servir avec la sauce.

Poisson éthique

Les pêcheries commerciales, généralement mal gérées, ont radicalement réduit les populations de poissons et altéré les écosystèmes marins mondiaux. D'un point de vue global, on estime à 2048 l'épuisement de tous les stocks commerciaux de poissons que nous connaissons actuellement. Notre prélèvement de produits de la mer dépasse largement ce que les océans peuvent fournir durablement. Les conséquences de cette surexploitation sont alarmantes: perte de capacité de stockage du carbone, affaiblissement de la capacité d'adaptation aux changements climatiques, risques de perturbations à grande échelle, perte d'espèces dépendantes des espèces marines.

Plusieurs guides peuvent vous aider à faire des choix consciencieux de poissons, comme seachoice (www.seachoice.org).

Par ailleurs, faites attention aux enjeux suivants:

- Les prises accessoires
- La surpêche
- La dégradation de l'habitat
- La santé (mercure et polluants organiques)

L'aquaculture - une bonne solution? Ça dépend. Elle utilise souvent des antibiotiques et des hormones dont les résidus restent dans la chair des poissons que nous mangeons. Par exemple, évitez à tout prix le saumon d'élevage

Les "bons" poissons:
palourdes, moules et huîtres d'élevage, la truite d'élevage, le saumon sauvage de l'Alaska

Les poissons à éviter:
la morue de l'Atlantique, les crevettes importées et le saumon d'élevage

Courges farcies

Pour 4 personnes

Temps préparation: 40 min

Coût: <10\$



Ingrédients

2 courges de saison (moyennes)

Un peu de beurre

1 t lentilles vertes séchées

2 t bouillon de légumes

Un peu de thym et de poivre

1 sachet de thé rouge ou noir

1 poivron rouge finement coupé en dés

¾ t fromage cheddar râpé

On peut remplacer le poivron par une pomme du Québec ou des canneberges séchées

Préparation

Faire cuire les lentilles vertes dans le bouillon de légume avec les épices.

Ajouter le thé.

Faire bouillir, puis réduire le feu.

Après les 15 premières minutes, retirer le thé. Laisser mijoter. Ajouter les poivrons rouges.

Couper les courges en deux. Les épépiner puis les badigeonner d'un peu de beurre. Faire cuire au four à 325°F jusqu'à ce que la chair devienne tendre.

Farcir la courge du mélange de lentilles et y verser un peu de bouillon de cuisson. Garnir de fromage cheddar et faire cuire 30 minutes au four à 375°F.

Terminer en gratinant les courges à 450°C.

Cuisine alternative

Cuisines collectives

Vous souhaitez économiser de l'argent, du temps et partager vos compétences tout en vous amusant, en dehors de vos activités culinaires quotidiennes?



Les cuisines collectives, sont de petits groupes de personnes qui se rassemblent pour confectionner des plats sains, économiques et appétissants. Les participants choisissent ensemble des recettes, dressent la liste d'épicerie et font les achats. Ensuite, ils concoctent collectivement leurs mets. Le tout se fait dans une démarche assaisonnée de fierté, de dignité, de prise en charge et d'humour.

Récupération de nourriture

Manger, aujourd'hui, coûte de plus en plus cher, malgré l'abondance des denrées. Alors que les poubelles des supermarchés sont toujours plus cadencées, il reste quelques oasis pour ceux qui ont compris que toute la nourriture non consommée devrait mieux être dans nos assiettes que dans un dépotoir ...

Des produits qui ont nécessité de l'énergie et un transport pour venir à nous sont jetés la veille ou le jour même de leur date de péremption alors qu'ils seront encore comestibles plusieurs jours après la date d'expiration indiquée. À nous d'en profiter!

Pâté chinois local

Pour 4 personnes

Temps préparation: 30 min (haricots:
une nuit dans l'eau)

Coût: <10\$



Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 1 patate douce
- ¼ de navet, coupé en morceaux
- 1½ tasse de grains de maïs
- 1 tasse de haricots rouges séchés
- 1L de bouillon de légumes
- 4 tomates bien mûres
- 1 gros oignon rouge
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse de fromage cheddar du Québec râpé

Au goût: piment
chili, piment de
Cayenne, sel, poivre

Préparation

Faire bouillir ensemble les pommes de terre et le navet . Ajouter ensuite la patate douce (sa cuisson est plus rapide). Piler le tout. Faire tremper les haricots rouges dans l'eau toute une nuit. Cuire dans un bouillon de légumes. Ajouter les tomates en dés et leur jus à mi-cuisson ainsi que les oignons, les épices et l'ail. Laisser mijoter.

Lorsque le mélange de haricots rouges est cuit, le verser dans un bol. Ajouter le maïs. Terminer le pâté en y versant la purée des trois légumes. Assaisonner de paprika et de fromage.

Mettre au four 45 minutes à 375°C ou jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

Compost

Le compostage est un procédé naturel qui consiste en la transformation de la matière organique, comme les feuilles et les restes de table, en un fertilisant ressemblant à la terre, nommé humus ou compost. Cette transformation est faite grâce à des micro-organismes, tels que les bactéries et des champignons, et des vers de terre qui par leurs activités digestives produisent des éléments nutritifs pour les végétaux. Le compost est un bon fertilisant sans produit chimique pour les plantes de nos jardins et, de plus, il améliore la texture du sol. Par ailleurs, le compostage est un moyen facile et très efficace pour réduire la matière organique ménagère dans nos dépotoirs. En effet, par le compostage, il est possible de réduire de 40 % le volume des ordures ménagères.

Pour produire un bon compost, il faut contrôler la qualité de la matière première et équilibrer la matière verte (riche en azote) et brune (riche en carbone). Le tableau suivant vous donne une idée sur les bonnes pratiques du compostage.

Matières riches en azote et matières humides	Matières riches en carbone et matières sèches	Matières à ne pas composter
<ul style="list-style-type: none">- Restes de fruits et légumes- Tontes de gazon fraîches- Coquilles d'œufs- Algues	<ul style="list-style-type: none">- Feuilles d'arbres sèches- Sciure de bois- Filtres de café (avec café) et thé- Journaux- Pâtes, pain, riz- Tissus naturels (lin, laine)- Cheveux, ongles, plumes- Plantes et fleurs séchées- Terre (riche en minéraux)	<ul style="list-style-type: none">- Mauvaise herbe- Papier (encre de couleur)- Cendre de bois- Viandes, poissons et os- Huiles (gras)- Produits laitiers- Excréments- Poussière d'aspirateur- Chaux- Plante ou feuillage malade

Tarte à la citrouille

Pour 6 personnes

Temps préparation: 1h

Coût: <10\$

Ingrédients

1 petite citrouille
2 œufs
1 tasse de cassonade
1 tasse de lait
2 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de gingembre en
poudre
½ c. à thé de chaque: muscade,
girofle en poudre, sel
Huile de tournesol
2 abaisses (fond de tarte)



Préparation

Préchauffer le four à 340° F (160°C);
Couper la citrouille en deux et vider
l'intérieur. Mettre les 2 morceaux sur une
plaque allant au four et huiler l'extérieur
de la citrouille. Faire cuire la citrouille
environ 1 heure (jusqu'à ce que la chaire
soit tendre) et laisser refroidir;
Réduire la chaire de la citrouille en purée;
Battre les œufs et ajouter les ingrédients
secs. Bien mélanger;
Ajouter la purée de citrouille ainsi que le
lait au mélange précédent;
Verser le mélange dans les abaisses et cuire
les tartes au four à 450°F (230°C) 7 minutes,
puis à 350°F (180°C) pendant encore 30
minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit
dorée.

Alimentation bio

Voici les 6 logos de certification biologique contrôlés par le Conseil d'accréditation du Québec. Une certification biologique signifie que le produit est exempt de tout produit chimique ou de pesticide. Ainsi, une production certifiée biologique est soumise à des normes à respecter uniformes. Selon la loi sur les appellations contrôlées, il n'est pas permis pour un producteur ou un marchand d'utiliser l'adjectif biologique sans avoir la certification officielle reconnu par le Conseil des appellations agroalimentaires du Québec.



Ce nouveau logo (paru en 2007) certifie que 95 % du produit est biologique. Depuis 2007, la loi sur les appellations réservées mentionne qu'un produit biologique doit contenir plus de 70 % d'ingrédients biologiques pour s'afficher légalement

Logo états-unien. 95 % des ingrédients doivent être biologiques



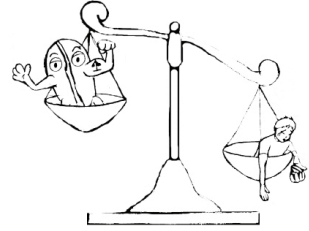
Ce logo certifie le textile biologique. La production biologique de la fibre brute doit être certifiée et tout le processus de transformation doit répondre à des conditions assurant la santé et la protection de l'environnement

Croustade saisonnière

Pour 4-6 personnes

Temps préparation: 15 min

Coût: <5\$ si vous suivez les saisons



Ingédients

4 à 6 pommes tranchées (pas nécessaire de les peler)

$\frac{3}{4}$ t de gruau

$\frac{3}{4}$ t de cassonade (équitable si possible)

$\frac{1}{2}$ t de farine

1 c. à thé de cannelle

$\frac{1}{2}$ t de margarine

Préparation

Couper les pommes en petites tranches et les étendre dans un plat beurré.

Mélanger le gruau, la cassonade, la farine et la cannelle.

Ajouter la margarine.

Étendre ce mélange sur les pommes et cuire à 325°F pendant 40 à 50 minutes.

Note: On peut remplacer les pommes par des bleuets, framboises, fraises, fraises/rhubarbe, etc. Laissez libre cours à votre imagination en suivant le rythme des saisons du Québec!

Produits équitables

Un produit issu du commerce équitable provient en fait d'une des nombreuses coopératives du Réseau international de commerce équitable.

Le commerce équitable certifie que :

1. Le producteur a reçu un **juste prix** pour son travail,
2. Il n'y a **pas d'enfant travailleur** impliqués dans le processus de production (de la plantation à la transformation),
3. Le **minimum de pesticides** a été utilisé,
4. Toute coopérative est associée à un organisme de commerce équitable qui lui **assure stabilité**, relation commerciale **directe**, crédit à très **faible taux d'intérêt** selon le besoin et qui s'engage à sensibiliser les consommateurs à **changer leurs habitudes**.

ATTENTION ! Il existe 17 organismes indépendants de contrôle de la certification équitable. Tous sont supervisés par la FairTrade Labelling Organizations-International (FLO-International)

Les logos à rechercher:



TransFair
Canada

Pain zucchinis et carottes

Donne un grand pain ou 12 muffins

Temps préparation: 15 min

Coût: <5\$



Ingrédients

- 2 tasses de farine de blé
- 1 c. à table de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ tasse de miel
- 1 tasse de zucchinis râpés
(soit un petit zucchini ou la
moitié d'un grand)
- 1 tasse de carottes râpées (2
carottes)
- 1 œuf
- ¼ tasse d'huile de tournesol
- ¼ tasse de lait

Préparation

Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.

Mélanger l'œuf, l'huile, le lait, et le miel.

Ajouter le mélange d'ingrédients secs au mélange humide.

Ajouter les zucchinis et les carottes.

Bien mélanger et mettre dans un moule à pain en métal préalablement graissé.

La recette permet aussi de faire une douzaine de muffins. Cuire à 300° F pendant 20 minutes

Cuire une heure à 300° F

Le miel

Le miel provient de l'évaporation du nectar, le sucre produit par les fleurs, qui est récolté par les abeilles. Le goût du miel peut varier selon la source du nectar (trèfle, rose, etc).

Le miel est l'un des éléments de base de nombreux produits cosmétiques.

Au niveau alimentaire, il contient moins de calories que le sucre (64 calories contre 84 pour 20 g). Pourtant il est plus sucré que ce dernier.

En effet, le miel est riche en substances minérales, en vitamines, en enzymes et en acides aminés. Il est considéré comme une importante source alimentaire d'**antioxydants** : **plus le miel est foncé, plus il en contient.**

Le miel est l'un des plus anciens remèdes utilisés par l'homme, grâce à ses propriétés adoucissantes et ses qualités anti-irritantes. Ainsi, son activité antibactérienne est reconnue comme un traitement efficace contre certaines affections de la gorge et des bronches. De plus, des études scientifiques ont démontré que le miel possède des propriétés anti-inflammatoires.

Alors, qu'attendons-nous? Remplaçons le sucre par le miel du Québec!

Gâteau et petits fruits

Pour 5 personnes

Temps préparation: 10 min

Coût: < 5\$



Ingrédients

3 oeufs

¼ t de sucre (bio) ou de miel

¼ t de beurre fondu

1 pincé de sel

2 c. à thé de poudre à pâte

¼ de lait ou 1 petit pot de
yogourt

¾ t de farine

Préparation

Chauffer le four à 380 °F.

Beurrer et fariner le moule à gâteau et réserver.

Battre les oeufs avec le sucre (ou le miel) et le sel jusqu'à ce que le mélange devienne blanc. Ajouter le lait ou le yogourt et le beurre, puis continuer à battre. Ensuite, ajouter la farine peu à peu en mélangeant. À la fin, ajouter la poudre à pâte et mélanger doucement.

Verser le mélange dans le moule et mettre au four environ 45 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Le gâteau se mange froid avec une salade de fruits (des fruits des champs en saison coupés avec un peu de miel et un peu de jus au choix).

Les sources

- Action Rebutts (2009). En ligne. www.actionrebutts.org
- Agriculture et Agroalimentaire Canada (2008). « Vue d'ensemble du système agricole et agroalimentaire canadien 2008 ». En ligne. <http://www4.agr.gc.ca/AAFC-AAC/display-afficher.do?id=1228246364385&lang=fra#a2>
- Clergeaud, L et C. Clergeaud. (2002). Graines germées: stimulez votre vitalité. Éditions Dangles.
- CRSNG (2009). « Le choix de viande peut alimenter ou réduire le changement climatique mondial ». En ligne. http://www.nserc-crsng.gc.ca/Media-Media/NewsbulletinStory-ArticleAnterieur_fra.asp?Id=1019
- Delecroix, J-M. (2006). Les graines germées. Éditions Médicis.
- Équiterre (2009). « Céréales biologiques ». Dans Agriculture biologique. En ligne. <http://www.equiterre.org/agriculture/informer4.php>
- FAO (2006). « Livestock's Long Shadow ». En ligne. <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM>
- Fillion, J. et N. Marois. L'environnement et la santé: Les OGM. Environnement Jeunesse.
- Gélineau, C. (1978). La germination dans l'alimentation. Éditions Polygraph.
- Greenpeace Canada (2009). « Agriculture durable et OGM ». En ligne. <http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/ogm>
- Manger du miel. « Bienfaits du miel ». En ligne. <http://www.manger-du-miel.com/~mangerdu/index.php/Bienfaits-du-miel>
- Radio Canada. (2003). « L'épicerie ». En ligne. <http://www.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2003/12/04/reportage.shtml>
- Wart, C. (2007) L'envers des étiquettes: choisir son alimentation. Éditions Amyris, Les Singuliers.
- Worm, B. (2006). Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services. Science. 314: 787-790.

Les fruits et légumes du Québec, en saison

Saisons	Fruits et Légumes
<p>Printemps (mars, avril, mai)</p>	<p>Asperge, carotte, champignon, chou, concombre de serre, échalote Française, endive, laitue, oignon, panais, patate douce, pomme, pomme de terre, radis, rhubarbe, rutabaga, tomate de serre</p>
<p>Été (juin, juillet, août)</p>	<p>Ail, artichaut, asperge, aubergine, bette à carde, betterave, bleuet, brocoli, carotte, céleri, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre de champ, courge (spaghetti), courgette (zucchini), échalote, échalote Française, épinard, fraise, framboise, gourgane, haricots, laitue, melon cantaloup, melon d'eau, oignon, panais, patate douce, persil, poireau, pois, poivron, pomme, pomme de terre, radicchio, radis, rhubarbe, rutabaga, scarole, tomate de champ</p>
<p>Automne (septembre, octobre, novembre)</p>	<p>Ail, artichaut, aubergine, bette à carde, betterave, bleuet, brocoli, carotte, céleri, céleri-rave, champignon, chiconnée, chou, chou-fleur, citrouille, concombre, courge (spaghetti), courgette (zucchini), échalote, échalote Française, endive, épinard, fraise d'automne, haricot, laitue, melon d'eau, oignon, panais, patate douce, persil, poireau, pois mange-tout, poivron, pomme, pomme de terre, radicchio, radis cello, radis en feuilles, rutabaga, scarole, tomate</p>
<p>Hiver (décembre, janvier, février)</p>	<p>Betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, chou de savoie, chou nappa, chou rouge, chou vert, cornichon frais, échalote Française, endive, laitue boston hydroponique, laitue pommée, oignon, panais, patate douce, poireau, pomme, pomme de terre, rabiole, rutabaga, tomate de serre</p>

Conclusion

Nous espérons que ces recettes à saveur québécoises ont fait le régal de tous! Plus que tout, nous souhaitons qu'elles vous ont encouragé à mettre en valeur les produits agricoles d'ici et vous ont amené à réfléchir aux impacts qu'ont vos habitudes de consommation alimentaire sur notre planète qui est déjà bien fragilisée.

Nous aimerions conclure ce livre de recettes en insistant sur le fait qu'il ne sert à rien de transformer complètement vos habitudes de consommation. Un changement trop brusque a peu de chance de s'installer durablement et risque uniquement de vous amener à abandonner votre côté écolo! Nous ne nous attendons pas à que vous suiviez à la lettre toutes les astuces qui se trouvent dans ce livre. Dans la mesure où nous avons réussi à changer un seul de vos comportements, par exemple réduire la quantité d'emballages que vous consommez, acheter davantage de produits québécois de saison, ou encore, faire du compostage, nous considérons que notre mission est réussie!

À propos d'Éco-Stage



Le programme Éco-stage est géré par Katimavik Services Jeunesse, une entité de Katimavik-OPCAN, avec l'appui financier du gouvernement du

Québec par l'entremise du Secrétariat à la jeunesse. Éco-stage est offert aux jeunes adultes de 18 à 30 ans qui possèdent au minimum un diplôme d'études collégiales et dont les études et les expériences peuvent être mises à profit dans des projets environnementaux. Les participants effectuent des stages de trois mois ou de six mois dans une ou deux régions du Québec, auprès d'organismes voués à la protection de l'environnement et au développement durable. Pour plus d'information sur le programme : www.ecostage.qc.ca.

Katimavik



Services Jeunesse