



alliancealimentairepapineau.com

FEUILLE DE CHOU

Le mot de Désirée

Joyeux temps des Fêtes!

Oui, je vous souhaite un joyeux Noël, une bonne année et aussi un heureux dixième anniversaire!

En effet cette année ce sera le dixième anniversaire de l'Alliance alimentaire Papineau!

Moi, Marie Abondance Désirée Painchaud, je l'ai connu lorsqu'il était tout petit... Il avait beaucoup à apprendre et ensuite beaucoup à faire! Mais, comme on dit : Petit à petit, l'oiseau fait son nid. Et c'est ce que nous avons fait! À force de travail et de persévérance, nous en sommes arrivés là où nous en sommes rendus aujourd'hui. Et en toute franchise, je

peux vous le dire aujourd'hui, c'est beaucoup grâce à vous tous. Comme le dit notre conteur national Fred Pellerin : ça prend tout un village pour élever un enfant!

Eh! Bien! Ça prend tout une communauté pour créer, soutenir et maintenir en vie un organisme, aujourd'hui! Il faut aussi le protéger et le défendre contre les menaces, afin que comme un enfant, il puisse déployer son plein potentiel et ainsi redonner ce qui lui a été offert, à sa communauté.

Donc en cette fin d'année, je vous souhaite de travailler à maintenir les services qui vous sont offerts dans



ALLIANCE ALIMENTAIRE
PAPINEAU

votre région et ainsi participer à créer un monde où il fait bon vivre et s'épanouir!!



AQPF 2

Des serres ta communauté 2

Frigo Quiroule 2

Campagne d'autofinancement 3

Groupe d'achat de semences 3

Forum 3

Recette du mois 4

Meilleurs vœux pour le temps des fêtes !

Au nom de Luc, Krystel, Chantale et Johanne, j'en profite pour vous souhaiter un joyeux temps des fêtes et une nouvelle année remplie de paix, de bonheur et de partage! Que cette dixième année soit aussi un gage de prospérité pour l'Alliance alimentaire Papineau et tous ses projets, malgré le

climat d'incertitude qui plane sur la région.

Donc à tous, un joyeux temps des fêtes! *Suzanne*

Nous serons fermés du 20 décembre au 4 janvier inclusivement.



Ateliers qui portent fruit, cet hiver!

Comme toujours, à l'Alliance alimentaire, nous cherchons à satisfaire votre curiosité en matière de connaissances culinaires et nutritionnelles. Les Ateliers qui portent fruit sont là pour ça. Aussi, souvent, nous faisons appel à des spécialistes afin de vous offrir, la fine pointe en matière d'information sur les sujets qui vous intéressent.

La série de formations offertes cet hiver ne fait pas exception à la règle! En effet, nous avons le plaisir de vous convier à deux formations qui, j'en suis certaine, sauront vous intéresser. La première, le 18 février s'intitule Un jardin dans ma cuisine. Il

existe des faits et des observations expérimentales qui prouvent hors de tout doute que lors de la germination, les valeurs nutritives des vitamines se multiplient jusqu'à 600 % de leur valeur nutritive initiale. Participez à un atelier sur les germinations et apprenez à les apprêter. La deuxième, La cuisine macrobiotique japonaise, aura lieu le 18 mars. L'objectif de l'Alliance alimentaire a toujours été d'orienter les gens vers une meilleure alimentation et dans cette optique nous aimerions vous offrir un



La fraîcheur à l'année!

éventail de possibilités. Prenez ce qui vous convient et s'adapte à votre vie, pour ce qui est du reste...

Pour ces deux formations, comme pour les autres, il est important de vous inscrire.

Vous pouvez nous joindre au 819-983-1714, du lundi au jeudi, de 9 h à 16 h.

Projet Des serres ta Communauté !

L'intérêt pour le jardinage est grandissant au sein des écoles primaires de la Petite-Nation! L'automne a permis de belles récoltes et de beaux projets; par exemple, une plantation d'ail à Chénéville avec les élèves de la classe de Madame Jessica, la décoration de mini-citrouilles avec les élèves de la maternelle à Ripon et la confection d'un bonhomme aux cheveux d'herbe de blé au service de garde de

Papineauville. De plus, un retour dans les Serres de Papineauville en collaboration avec l'atelier FSPN nous a permis d'expérimenter la culture des fines herbes de A à Z.

Aux enseignants et élèves de la Polyvalente LJP, n'hésitez pas à venir nous visiter aux serres ou à communiquer avec nous pour partager vos idées de



projets. Nous voulons également souligner un nouveau partenariat avec l'école Des Trois-chemins à Thurso. Depuis le mois de novembre, des ateliers de cuisine y sont donnés et connaissent un grand succès auprès de tous!

Le Frigo Quiroule... avec la Caravane alimentaire !

Le projet va bon train depuis ces derniers mois. La Table de développement social de Papineau, instance de concertation regroupant une vingtaine de partenaires variés, a unanimement donné le feu vert à l'Alliance alimentaire pour y aller de l'avant avec le service de popote roulante nouveau genre du Frigo Quiroule de la Caravane alimentaire. Ayant obtenu une somme issue du Fonds de lutte à la pauvreté, le projet

a pu commencer à s'organiser en employant un chef d'expérience. De plus, cette semaine, le projet a reçu un deuxième appui financier de la CRÉO.



Le projet est actuellement en train d'organiser sa logistique de confection

des mets et de distribution. Au rythme où nous en sommes, le projet croit pouvoir être en activité au courant de l'hiver.

Vous voulez en savoir davantage pour bénéficier des bons petits plats à prix abordables, ou encore vous impliquer, contacter Johanne au 819 983-1714 ou caravanealimentaire.p.n@gmail.com

Une Campagne d'autofinancement réussie au salon des métiers d'art de Ripon!

Comme chaque année, le Salon des artisans de Ripon a eu un franc succès, pour la collecte de fonds annuelle de notre organisme!

Grâce aux dons généreux de tous nos commanditaires et je me dois de les nommer tous : Les fermes Vallons des sources, Pleines saveurs, la Rosée, Brylee, Terre à terre, Béland de Plaisance, des marchés Inter-marché de Ripon et Métro de St-André ainsi que la boulangerie

Nouvelle-France de Chénéville.

Donc grâce à ces nombreux commanditaires ainsi qu'à nos fidèles bénévoles et aussi grâce à vous tous qui nous encouragez, année après année, en venant déguster nos petits plats, nous avons récolté plus qu'une somme rondelette, nous avons acquis l'assurance que notre organisme tient une place importante dans son milieu et que sans nous, la région ne serait plus ce qu'elle est, c'est-à-dire une région où l'on

peut avoir une alimentation saine à proximité, économique et où il fait bon vivre en partage avec nos concitoyens!

Longue vie à l'Alliance alimentaire Papineau !



Groupe d'achat de semences 2015

Le jardinage vous intéresse, vous voulez des semences de qualité qui



produiront de beaux fruits, légumes, fines herbes ou fleurs. C'est facile, faites partie de notre groupe d'achat de semences!

Les avantages à faire partie du groupe d'achat de semences : Faire partie d'un groupe de gens qui partage un même intérêt. Obtenir des conseils sur les choix qui s'offrent à vous. Faire des économies sur vos achats, transport et escompte

d'entre 10 à 15 %. Obtenir vos semences tôt. Partage de sachet si désiré. Planifiez votre commande à partir du catalogue à la bibliothèque ou à partir du site internet.
<http://www.damseeds.ca/>

Important : Nous passerons la commande pour tous à la fin de janvier 2015. Pour plus d'information contacter la personne ressource: Francine Denis : 819-427-8129 ou par courriel: fdenis.02@gmail.com

Forum sur l'agriculture et l'alimentation dans Papineau : 20-21 février 2015 Des aliments d'ici, au Coeur de votre Vie !

Après une année complète à rassembler une série de partenaires pour organiser en concertation le Forum sur l'agriculture et l'alimentation dans Papineau, nous arrivons enfin à l'événement tant attendu par le milieu. Nous sommes fins prêts à passer à l'action en tenant une réflexion collective qui se positionnera en mode solution pour la communauté. Comment arriver à consolider le développement de notre agriculture locale au même moment que l'alimentation de

proximité dans Papineau ? Cette question demande que l'on s'y attarde sérieusement pour mettre en place une série d'actions qui découleront des résultats ressortis lors du Forum.

Tout le monde est touché par cette question qui nous demande des ajustements locaux dans nos façons de consommer et produire les aliments. N'attendons pas de vivre une crise alimentaire, prenons part au Forum!



Info : villagesnourriciers@gmail.com

**ALLIANCE
ALIMENTAIRE
Papineau**

ADRESSE : 133 RUE PRINCIPALE

ST-ANDRÉ AVELLIN

Tél: 819-983-1714

Fax: 819-983-1738

Courriel:

alliancealimentairepapineau@gmail.com

Retrouvez nous sur le web:
Alliancealimentairepapineau.com

Les trucs de Désirée

Avec le temps des fêtes qui arrive, vous servirez certainement des desserts congelés à vos invités.

Pour éviter de casser vos cuillères sur de la crème glacée ou des sorbets trop durs, mettez-les (vos desserts!), avec le contenant, dans un sac de congélation. Il y aura moins de condensation et donc, ils seront moins durs!

Flapjacks

Voici une recette, que je sers chaque année à ma famille, le matin de Noël. Essayez-là, ils en redemanderont! (10 p.)

1 $\frac{1}{2}$ t de farine de blé entier	1 t de farine blanche n-b
1 t de flocons d'avoine	$\frac{1}{2}$ t de semoule de maïs
1 c. à soupe de poudre à pâte	2 c à thé de soda
1 c à thé de sel	$\frac{3}{4}$ t de beurre en morceaux
4 œufs	4 t. de lait de beurre*
$\frac{1}{2}$ t de miel ou sirop d'érable	1 t de pacanes hachées



Mettre au mélangeur les farines, le flocon d'avoine, la semoule de maïs, la poudre à pâte, le soda le sel et mélanger. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture de chapelure.

Ajouter les ingrédients liquides, ainsi que les noix. Cuire comme des crêpes ordinaires, dans une poêle huilée.

* Vous pouvez remplacer le lait de beurre par +-4 t. de lait + 4 c. à s. de jus de citron.