



FEUILLE DE CHOU



Le mot de Désirée

Un p'tit coucou!

Depuis quelque temps j'entends une chanson qui me trotte, en boucle, dans la tête!

J'sais pas si vous la connaissez, ça commence comme ça : Seul on peut aller vite, ensemble on ira plus loin...

Je me demandais pourquoi, ce refrain refaisais surface constamment dans mon cerveau et je crois que j'ai compris : **La résilience!**

Le dictionnaire définit ainsi la résilience :

«*La résilience est un phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique pour ne plus vivre dans*

la dépression et se reconstruire.»

Si nous remplaçons le mot individu par le mot groupe de cuisine partage, groupe d'achat, jardin partage, nous nous apercevons qu'à l'Alliance Alimentaire Papineau, nous travaillons avec des **résilients**.

En effet, parlez-en avec Françoise qui a perdu l'homme de sa vie et qui a été supportée dans sa peine par les filles de sa cuisine. Parlez-en au groupe d'achat qui a traversé une période difficile et s'en est sorti grâce à la solidarité des participants. Parlez-en aux gens de la cuisine de Chénéville qui ont perdu leur local à la municipalité et qui grâce à la paroisse, en

ont trouvé un autre!

Oui je crois fermement que seul, oui, on peut aller vite mais qu'ensemble, à l'Alliance alimentaire Papineau, nous irons très loin!



Projet des serres	2
Nouvelles des cuisines	2
Frigoquiroule	2
Villages nourriciers	3
Cafétréria LJP	3
Camps de jour	3
Recette du mois	4

Jardins partage: Un petit nouveau !

En toute dernière heure, nous apprenons une belle nouvelle : l'ajout d'un nouveau Jardin partage dans nos rangs!

En effet, un groupe de personnes se sont réunies dernièrement à Ripon afin de garnir le potager devant le

Marché public de la Petite-Nation.

En plus de nourrir 4 familles de plus dans la région, ce jardin embellira, de façon appropriée, le devant de ce bel édifice!

Donc si vous passez devant ce nouveau Jardin partage

n'hésitez pas à saluer, Doris, Lina, Rachelle et Aline, elles apprécieront sûrement vos encouragements!



Des Serres ta communauté ?

Le projet *Des Serres ta communauté*, commencé il y a 4 mois, s'est avéré un grand succès!

Dans les serres derrière la polyvalente Louis-Joseph Papineau, plusieurs partenaires ont travaillé main dans la main afin de réaliser des plants de légumes et de fines herbes de qualité, pour nos Jardins partages, nos camps de jour et aussi pour vos jardins personnels. Avec l'aide de Krystel Levert, notre animatrice horticole en résidence, les jeunes du SAIS 1 et 2, les participants de l'atelier FSPN et un élève en entrepreneuriat, ont participé à ce beau pro-

jet. Ils ont en effet, semé, transplanté, vendu de très beaux plants, cultivés avec amour!

Il ne nous reste plus qu'à souhaiter longue vie à ce volet, relié au grand projet Villages nourriciers qui, je vous le rappelle, vise l'autonomie alimentaire de la population de la Petite-Nation.

Donc dans un avenir rapproché, joignez-vous à nous afin de faire de nos villages des paysages beaux à croquer!



Nouvelles des Cuisines partage

La saison des cuisines est maintenant terminée mais elle ne fut pas de tout repos !

Nous avons dû fermer la cuisine du Lac des plages par manque de participants, en effet un des membres est décédé et nous étions très peu!

La cuisine de Fassett, l'une de nos plus ancienne, a aussi connu son lot de souffrance : le conjoint de la responsable est décédé et plusieurs participantes ont dû faire face à la maladie.

Les deux cuisines de Ripon, ont perdu leur responsable (Voyage).

Frigoquiroule

Johanne Lamarre, la responsable du projet, travaille d'arrache-pied, avec plusieurs partenaires (CSSS, TCFDSO, MRC, FADOQ, CR3A, Banque Alimentaire, Marché public, etc.) afin de desservir, nous l'espérons, dans un avenir rapproché, une clientèle qui en a grandement besoin.

Pour cette année, la Municipalité de Montpellier nous servira de cobaye et par la suite, les municipalités de Lac



La cuisine de Chénéville a perdu son local.

Cependant la bonne nouvelle, c'est la solidarité qui est apparue dès le début! Eh! Oui! Nous sommes une belle gang qui se tient les coudes et je suis certaine

qu'en septembre, les cuisines de Fassett, Ripon, Chénéville et qui sait, peut-être Lac des Plages, redémarreront, et ce, avec le soutien de toute l'équipe de l'Alliance, des autres cuisines, des municipalités concernées et de toute la communauté.

Le partage ce n'est pas seulement avec de la nourriture qu'il se fait, mais lors des événements heureux et malheureux que la vie nous apporte, nous en avons vécu la preuve!

Simon, Duhamel, St-Émile de Suffolk et St-André Avellin pourront bénéficier du service, car les études démontrent que les aînés du nord de notre région, sont les plus à risque sur le plan de la dénutrition.

D'ailleurs, le sondage auquel vous avez répondu, nous sera d'une grande utilité, merci beaucoup à toutes et à tous!



Les gens qui plantaient des arbres

Des pruniers, des pommiers, des sureaux et des noisetiers ont été plantés dans les municipalités de Montpellier, Lac-Simon et Ripon, samedi le 31 mai, par des citoyens. «Le but est de multiplier la présence de plantes comestibles dans les endroits publics afin que dans un horizon de 3 à 5 ans, on puisse profiter de leurs fruits, a indiqué M. Poirier.



Ainsi, on développera l'autonomie alimentaire des gens de la Petite-Nation.»

Ce Projet intitulé Villages nourriciers a germé l'an dernier à l'Alliance alimentaire de Papineau alors que 60 arbres ont été plantés à Saint-André-Avellin. Cette année, ce chiffre a doublé, puisqu'une trentaine d'arbres ont été mis en terre dans les trois munic-

palités ainsi qu'à l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau de Papineauville par des élèves.

Voici une partie de l'article écrit par La journaliste Jessy Laflamme, du journal Petite-Nation. Mais notre rôle à tous, en tant que membres de la communauté, est de prendre soin de ces arbres, afin que la récolte de demain soit abondante, pour nous et nos enfants! Donc citoyens, aidez-nous à vous aider et adoptez un arbre, dans votre village ! 819-983-1714

Bravo à la Cafétéria LJP !

Depuis quelques années, l'école Louis Joseph Papineau travaille, en collaboration avec l'Alliance Alimentaire Papineau, la nutritionniste du CSSS et les instances scolaires à améliorer les repas offerts aux élèves de la polyvalente et à rendre écologique tout le processus entourant les repas.

Avec la participation d'une équipe de 25 élèves qui assurent le compostage, le recyclage et le lavage de la vaisselle, le

projet est en passe de devenir un modèle pour les polyvalentes de la région.

Malgré la compétition, avec la malbouffe omniprésente et les anciennes habitudes alimentaires, la coopérative de solidarité de la cafétéria LJP a su sortir gagnante de ce grand défi. En effet au début du mois de juin, elle s'est vu décerner le prix Projet engagé au Gala Forces Avenir, au Hilton du Lac Leamy.

Bravo, à toute l'équipe de travail et surtout aux jeunes de la relève!

Un défi à poursuivre !

Pour nos petits, cet été

Cet été encore l'Alliance alimentaire Papineau pourra offrir, dans les camps de jour de la région, qui se sont montrés intéressés, des formations en savoir-faire culinaire et en nutrition.

Notre experte en la matière, Alex Pilon, sera au rendez-vous, encore cette année et ce pour une troisième année consécutive! Comme à son habitude, elle est débordante d'énergie et d'idées. Cette année, en prime nous aurons la possibili-

té d'offrir à nos petits, des formations en horticulture avec Krystel Levert.

Donc, avis à tous les intéressés, renseignez-vous au camp de jour le plus près de chez vous afin de connaître l'horaire du début des activités de cet été.

À toutes et tous bon été, rempli d'apprentissage en savoir-faire culinaire et horticole!



**ALLIANCE
ALIMENTAIRE
Papineau**

ADRESSE :

133 RUE PRINCIPALE ST-
ANDRÉ AVELLIN

Tél: 819-983-1714

Fax: 819-983-1738

Courriel :

alliancealimentairepapineau@gm
ail.com

Retrouvez nous sur le web:
Alliancealimentairepapineau.com

Les trucs de Désirée

Cet été, épatez vos invités en utilisant de petits fruits congelés afin de garnir vos boissons rafraichissantes.

Il suffira d'ajouter un brin de menthe et vous n'aurez rien à envier aux grands restaurants !

Pesto de kale

Le kale est à la mode mais plusieurs se demandent quoi faire avec ce légume merveilleux et si riche en nutriments. Voici une suggestion:

300 g de kale, bien lavé, et la tige rigide enlevée
2 gousses d'ail hachées
1 t. de graines de citrouille grillées
1 t. de feuilles de coriandre hachées (ou basilic)
1-2 piment jalapeno, épépiné haché (facultatif)
3/4 t. d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de miso
Sel de mer



Placer le kale, l'ail, les graines de citrouille, la coriandre, le piment jalapeno, si vous en utilisez, dans un robot mélangeur. Démarrer le robot à mode intermittent jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter, en filet, l'huile d'olive, pendant que le moteur tourne. À la fin, ajouter le jus de citron, le sel et le miso. Si vous ne l'utilisez pas immédiatement vous pouvez mettre le pesto dans un pot de verre propre, couvrir d'une mince couche d'huile d'olive et réfrigérer jusqu'à 1 semaine ou encore congeler-le.

S'utilise sur des pâtes accompagné d'un peu de parmesan ou encore dans une abaisse, comme base dans une quiche. Moi, je le mange en sandwich, avec des tomates et de la luzerne, c'est délicieux!