



FEUILLE DE CHOU



ALLIANCE ALIMENTAIRE
PAPINEAU

Le mot de Désirée

C'est-y beau l'automne! Les couleurs, les récoltes, pis y fait pas mal moins chaud!

J'aime ça l'automne! Y en a qui disent que le printemps c'est la période du renouveau, qu'au jour de l'an on prend des bonnes décisions pour l'année qui vient. Moi, je pense que c'est à l'automne que tout ça se passe! Qu'en dites-vous?

Tout redémarre et avec ça les bonnes intentions, les bonnes décisions. Justement à l'Alliance alimentaire, y ont décidé de former un comité de bénévoles afin d'appuyer le nouveau comité de financement qui, lui, va chercher des idées et des solutions au manque de sous de l'organisme. Vous me direz que des sous, tout le monde en

cherche et moi la première! Mais des sous pour faire fonctionner une grosse affaire comme l'Alliance alimentaire et tous ses beaux projets, y en faut beaucoup!

Donc, pour en revenir à nos moutons, je veux dire à nos bénévoles, y faudrait se structurer un groupe de personnes qui seraient disponibles, pas tout le temps, juste des fois, pour appuyer le jeune comité de financement. Y m'semble que c'est pas trop d'mander! Un p'tit deux heures par-ci par-là, ça gruge pas trop d'votre temps!

En tous cas, vous connaissez mes convictions, moi je répondrai présente, quand quelqu'un

du comité de financement me demandera mon p'tit deux ou trois heures!

Et vous ?



Marie-Abondance Désirée Painchaud

AQPF Automne	2
Nouvelles des cuisines	2
Caravane alimentaire	2
Camps de jour	3
Partenaires du milieu	3
Comité financement	3
Recette du mois	4

Activité de reconnaissance

Pour votre implication au sein de l'organisme, pour votre participation à nos activités, pour le don généreux de votre temps, de vos produits, ou de votre attention, l'Alliance alimentaire organise, comme à chaque automne une activité reconnaissance.

Afin de vous remercier et aussi afin que vous vous rencontriez et puissiez échanger sur l'importance d'une organisation comme celle de l'Alliance alimentaire pour notre communauté.

Donc le 3 octobre, de 15 h à 19 h, au Musée des pionniers

à St-André Avellin, venez fêter avec nous autour d'une bonne soupe sur feu de bois, de hot-dogs de luxe et au son de nos joyeux musiciens! Les familles sont les bienvenues!

Pour plus d'information : 819-983-1714.

Ateliers qui portent fruit de cet automne

Cet automne, nous avons toute une brochette d'Ateliers qui portent fruit tous aussi intéressants les uns que les autres. Nous espérons qu'ils sauront répondre à vos questions.

Le 12 septembre, avait lieu la deuxième partie de la formation pour une communauté semencière. D'ailleurs, un groupe de semenciers est déjà en formation pour l'année prochaine!

Le 18 septembre a eu lieu la deuxième formation sur la mise en conserve que nous donnons chaque année afin de vous prémunir contre les dangers d'une mise en conserve inadéquate.

Le 2 octobre aura lieu la formation sur la déshydratation, le 6 novembre la formation sur le potentiel des algues avec Stéphane Albert, de Varech Phare Est, en Gaspésie, le 8 novembre l'alimentation saisonnière avec la conférencière Anne Samson et finalement, dans un ordre d'idée plus ludique, le 18 décembre un centre de table comestible pour Noël. Ces formations vous sont offertes gra-



cieusement par l'Alliance alimentaire Papineau, mais comme vous le savez rien n'est gratuit! Si vous désirez avoir la possibilité d'assister encore de nom-

breuses années à ces formations, une contribution volontaire est la bienvenue.

Donc, au plaisir de vous rencontrer prochainement à l'un de ces beaux ateliers! Pour inscription: 819-983-1714.

Nouvelles des Cuisines partage

Beaucoup de nouveauté cet automne dans les Cuisines partage de l'Alliance alimentaire Papineau! En effet, nous aurons la joie d'accueillir deux nouvelles cuisines au sein de notre organisme, cet automne : la cuisine de l'Atelier FSPN et la cuisine du centre le Boulv'art. Donc bienvenue à ces nouveaux participants !

Pour sa part, la cuisine de Chénéville, qui avait dû déménager ses pénates en cours d'année dernière, a réussi à se relocaliser grâce à la générosité du Club de l'âge d'or de l'endroit. Donc, un gros merci au Club de l'âge d'or de Chénéville!



Pour ce qui est des cuisines de Fassett,

Cuisine Les Matantes de Montpellier, St-André Avellin, Ripon Femmes, Notre-Dame de la Paix, il semblerait que tout aille pour le mieux dans le meilleur des mondes!

Seul bémol au programme, la dissolution de la cuisine des hommes de Ripon. Cette cuisine était la première du genre dans la région et nous espérons qu'elle pourra, grâce à vous, tel le Phénix, renaître de ses cendres!

Donc bonne continuité à ces nouvelles et anciennes et cuisines!

Caravane alimentaire

Le projet de la Caravane alimentaire, qui consiste à distribuer des repas ainsi que des produits alimentaires à une clientèle qui a de la difficulté à se déplacer vers les services d'approvisionnement, va bon train.

Le 12 septembre, le projet de l'Alliance alimentaire Papineau, réalisé en partenariat avec le C555, le CLD, les municipalités concernées, les Cercles de fermières, les Clubs de l'âge d'or et les Che-

valiers de Colomb a été déposé au fonds de lutte à la pauvreté. Nous attendons une réponse à la mi-octobre et espérons commencer les livraisons au début de l'année 2015.

Si vous voulez bénéficier de ce service ou connaissez des gens qui pourraient en profiter, n'hésitez pas à communiquer avec nous au: 819-983-1714



Des Serres ta Communauté a initié les jeunes au jardinage

Suite aux expériences d'horticulture qui s'étaient déroulées au printemps dans les serres du Centre de formation professionnelle Seigneurie, les plantes légumières qui y avaient été plantées par les jeunes et leur animatrice Krystel ont migré dans 7 camps de jour de la région (Saint-André-Avellin Plaisance, Papineauville, Ripon, Saint-Émile-de-Suffolk, Chénéville et SAJO), permettant ainsi aux jeunes de bénéficier d'un jardin et, par le fait même, d'animations horticoles. L'objectif principal était d'initier les

jeunes au jardinage. Les divers ateliers avaient pour mission de faire découvrir différentes facettes de l'horticulture. En effet, en suivant le développement du jardin, les enfants ont pu apprendre à entretenir le jardin et à en découvrir davantage sur les besoins des plantes (leur goût, leur odeur, leur médecine, la façon de les cuisiner, etc.). Les activités qu'ils ont appréciées le plus étaient la plantation, la récolte, la cuisine et la création artistique (épouvantail et petit bonhomme en herbe). Tous les jeunes ont touché la terre, goûté aux plantes et

découvert de nouvelles choses. Même les plus réticents n'ont pu s'empêcher de se joindre à l'énergie du groupe et expérimenter avec nous. Les enfants sont extrêmement curieux et énergiques. Les activités d'animations horticoles se poursuivront toute l'année dans les écoles et aux serres.



Partenariats avec les gens du milieu!

Comme vous le savez, il est important de s'unir afin d'être plus fort. Plus fort pour venir en aide aux plus démunis, plus fort afin de répondre aux demandes de la communauté et plus fort afin de perdurer! À l'Alliance alimentaire nous l'avons compris depuis longtemps! Mais il n'est pas toujours facile de créer ces partenariats. Depuis dix ans, nous tendons la main et enfin nous avons des réponses. Hé! Oui! Le CSSS, la banque

alimentaire, le Boulev'art, l'Atelier FSPN, la Commission scolaire, Québec en forme, le Marché public de la Petite-Nation, les municipalités, ont répondu présent! Naturellement, il ne faut pas oublier ceux qui ont toujours été présents. Comme les fermes Vallon des sources, La rosée, Ferme pleines saveurs, la ferme Brylee, J.L. Béland et j'en oublie certainement car vous êtes maintenant tellement nombreux à nous

supporter dans notre mission et pour ça, un gros merci à vous tous ceux que j'ai cités et aussi à ceux que j'ai pu oublier!

Seul on peut aller vite, ensemble nous irons plus loin!

Forum sur l'agriculture et l'alimentation de proximité : 6 et 7 février 2015

Dans le cadre de l'Année internationale de l'agriculture familiale décrétée par l'ONU, l'Alliance alimentaire Papineau et la Coopérative Place du marché organisent un Forum sur l'agriculture et l'alimentation de proximité.

L'objet principal du Forum se veut la recherche de stratégies d'actions concertées pour consolider l'autonomie alimentaire et le développement économique dans la MRC Papineau.

Restez branchés avec nous pour faire partie de la solution!

Ne manquez pas ça!

Parce que l'agriculture et l'alimentation, c'est au centre de nos vies!

Vous désirez vous impliquer dans l'organisation ou tout simplement vous inscrire, contactez-nous au 819 983 1714 ou à 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

Gardez vos pelures d'orange, de clémentine ou de citron, placez-les dans un pot Mason et remplissez de vinaigre. Laissez le tout macérer sur le comptoir pendant 2 semaines, jetez les pelures, puis transférez le liquide dans une bouteille avec un bec vaporisateur.

Vous aurez un nettoyant tout-usage très efficace, naturel, écologique et non-toxique. En plus, ça sent vraiment bon! C'est entre autres un excellent nettoyant pour la cuisine, car l'huile d'orange dissout la graisse.

Mijoté de poulet épicé à la citrouille

L'automne est à nos portes et quoi de mieux qu'un bon mijoté pour affronter les températures de saison!

1 petite citrouille (3 lb)	16 oz de poulet désossé
3 c. à s. d'huile d'olive	1 oignon, haché
2 c. à thé de cumin	1 c. à thé de coriandre moulu
3 c. à s. pâte de tomate	Sel et poivre, au goût
Harissa, au goût	4 t. de bouillon de poulet
2 carottes, émincées	2 branches de céleri, en dés
1 poivron, coupé en cubes	1 c. à s. de zeste de citron
5 à 6 pistils de safran	12 olives vertes (facultatif)
2 t. pois chiches cuits	



Couper la chair de la citrouille en cubes de formats réguliers. Répéter l'opération pour le poulet. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Y faire dorer les cubes de poulet avec l'oignon. Ajouter le cumin et les graines de coriandre. Laisser cuire une minute tout en remuant afin que les épices dégagent leur parfum. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception des pois chiches. Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 30 minutes. Ajouter les pois chiches et prolonger la cuisson de 8 à 10 minutes.