



La feuille de chou



Le mot de Désirée

Bon, bon, bon! Qu'est-ce-que j'entends dire? Il va y avoir une Caravane alimentaire (style popote roulante) dans notre belle région! Ben, y était temps!

Autrefois, nous les anciens, on se **donnait** à nos enfants, souvent au plus vieux de la famille. En même temps qu'il héritait de la terre, il devait s'occuper de ses vieux parents, jusqu'à leur mort. Mais maintenant que les familles sont éparpillées, qui s'occupe des aînés? Vous me direz: Il y a des foyers pour ça! Mais qui a envie de vivre dans un foyer? En tout cas, pas moi! Si je n'ai plus le choix, peut-être, mais encore... J'aimerais bien rester le plus long-

temps dans mon petit chez-moi douillet et ne déranger personne. Je sais très bien faire à manger, mais j'en ai de moins en moins envie. Cuisiner juste pour moi, c'est ben moins intéressant que cuisiner pour toute une famille! Et puis, j'ai de plus en plus mal aux jambes, mon arthrite me fait souffrir plus souvent et vous savez en région les épiceries sont loin, ça prend une voiture, c'est difficile.

Pour le moment je suis encore en forme et même j'aide quelques personnes plus âgées que moi. Je leur tiens compagnie quelques fois par semaine. Je pense que je vais téléphoner à l'Alliance Ali-

mentaire Papineau pour voir si je ne pourrais pas les aider avec leur Caravane, à tout le moins pour encore un certain temps. Et qui sait plus tard, c'est peut-être moi qui en aurai besoin!



Alimentation de proximité	2
Villages nourriciers	2
Les serres	2
Ateliers qui portent fruit	3
Cuisines partage bilan	3
La caravane	3
Recette du mois	4

Lac à l'épaule !

Le 17 mars dernier, jour de la Saint-Patrick, l'équipe des employé-e-s et du C.A. de l'Alliance alimentaire Paineau en a profité pour se rassembler à SAJO pour consolider la planification stratégique de l'organisme. La mission avait besoin d'un nou-

vel énoncé. Le plan d'action a été bonifié par les commentaires critiques et constructifs. La réflexion sur le plan de communication a permis la priorisation des médias à utiliser pour promouvoir ses actions et ses bons coups. Pour la suite, l'AAP ajustera

ses dossiers pour être fin prête pour la nouvelle année qui commencera le 1er avril. C'est l'ensemble des activités qui seront maintenues (cuisines/jardins partage & ateliers) et les projets, Villages nourriciers et Caravane alimentaire, se concrétiseront encore.

Forum reporté en novembre!

Avec l'ampleur des considérations qui touchent le monde agroalimentaire du territoire de Papineau, il semble que l'idée de tenir le forum en mars soit irréaliste dans l'optique de réussir à rassembler autour de la même table des partenaires incontournables. Le forum se tiendra dans le mois de novembre afin de bien rejoindre la population, les agriculteurs et agricultrices, les intervenant-e-s et les élu-e-s. Une troisième rencontre du comité de mise en œuvre aura lieu la semaine prochaine avec les partenaires impliqués dans l'organisation. Nous souhaitons la bienvenue à monsieur Luc Trottier, agent de développement

rural du CLD Papineau qui siègera parmi nous. Le forum s'est fait allouer une subvention de 1 500\$ par la Table de concertation agroalimentaire Papineau désignant le projet comme porteur d'une importante mesure de concertation pour le secteur agroalimentaire. De plus, il fera office d'inspiration pour l'éventuelle mesure d'élaboration d'un



Plan de développement de la zone agricole (PDZA) dans Papineau. Si l'organisation du forum vous intéresse, contactez Luc Poirier à l'AAP au 819 983-1714 ou encore par courrier électronique à villagesnourriciers@gmail.com. Parce que l'alimentation de proximité, ça nous touche tous et toutes, question de manger de façon durable et écologique.

Villages nourriciers, en attente d'un printemps qui se réveille !

Pour la nouvelle saison qui arrive, l'idée de planter des plantes nourricières éveille en nous l'envie de jouer dans la terre et d'apprécier la chaleur de l'été. Pour ce faire, le comité de citoyens et citoyennes de Villages nourriciers tiendra sa *prochaine rencontre le 2 avril prochain à 19h au local de l'Alliance alimentaire Papineau*. Il sera question d'organiser nos actions à venir, soit la plantation de 120 arbres fruitiers sur les terres d'accueil des municipalités envi-

ronnantes, ainsi que la mise en place de platebandes nourricières pour réaliser des aménagements de paysages beaux à croquer. Nous continuons nos actions vers de l'autonomie alimentaire de la région de Papineau en développant de belles collaborations avec l'école secondaire LJP à Papineauville, les Serres du Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie (CFP), la Coopérative Place du marché de Papineau, les municipalités de Ripon et de

Montpellier, l'Institut des sciences de la forêt tempérée (ISFORT), etc. Ainsi, il est possible de contribuer à garnir le paysage nourricier par la plantation d'arbres fruitiers et de plantes nourricières. Joignez-vous à nous lors des activités à venir!

Des serres ta communauté (DSTC)

Avec l'aide d'Isabelle Boespflug, chargée de projet, l'Alliance alimentaire Papineau démarre un projet d'animation horticole dans les Serres du CFP Relais de la Lièvre-Seigneurie avec les jeunes en défis d'apprentissage de l'école secondaire LJP et les participants de l'Atelier FSPN. Avec les jeunes impliqués, le démarrage de semis dans les serres va permettre la colonisation d'espaces verts comme des platebandes

nourricières, des petits jardinets et même d'éventuelles boîtes de culture avec le projet Des Jardins dans une boîte qui commencera dès ce printemps. Ces jardins seront adoptés par la communauté de la Petite-Nation. Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle animatrice horticole Krystel Levert qui accompagnera les élèves dans cette aventure avec ses expériences en agriculture et sa formation universitaire en

psychoéducation. Nous remercions de tout notre cœur Isabelle qui a rempli son mandat avec mérite. Pour les suites de DSTC, nous participons présentement à une étude de faisabilité avec l'UQO pour voir la possibilité d'autofinancer en partie la création d'une éventuelle coopérative de solidarité qui aurait comme mission l'animation horticole et la réinsertion socioprofessionnelle de clientèle fragilisée. Nous remercions Cœur des vallées en action qui finance ce projet.

Ateliers qui portent fruit été 2014

La programmation d'été des Ateliers qui portent fruit est enfin prête!

Les choix ont été faits selon les demandes que nous avons reçues de la part de nos membres.

Donc, en grande priorité cette année : **Du pré à l'assiette** (formation sur les plantes sauvages comestibles), **Visite d'inspi-**



ration (inspirez-vous de merveilleux jardins mixtes), **La mise en conserve des aliments peu acides**, **La mise en conserve des aliments acides**, **Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la déshydratation!** Enfin, un dernier atelier que l'on appellera notre

atelier mystère et qui sera offert dès ce printemps, je n'en dis pas plus!

Pour toutes celles et ceux qui sont intéressés à l'un de ces ateliers, téléphonez-nous au 819-983-1714.

Certains de ces ateliers pourront être répétés mais d'autres ne seront offerts qu'une seule fois, donc réservez votre place au plus tôt !

Jardins Partages

Cette année encore l'Alliance Alimentaire Papineau supervisera les Jardins partage dans plusieurs municipalités de la région.

Dès le mois d'avril, des rencontres s'organiseront afin de déterminer le nombre de participants disponibles pour chacun des jardins. Les municipalités participantes sont: Fassett, St-André Avellin, Montpellier.

Nous avons aussi reçu cette année une demande de personnes intéressées au démarrage d'un jardin, au Lac des Plages. Donc si suffisamment de personnes désirent participer, il y aura, cette année un nouveau Jardin partage au Lac des Plages.

Si cette activité vous intéresse, dans quelque jardin que ce soit, vous pouvez communiquer avec nous au 819-983-1714.

**Prêt, à vos bêches,
partez !**

Projet Vigile : La caravane

D'ici 2031, 35 % de la population de la Petite-Nation aura 65 ans et plus. C'est le taux le plus élevé de la région de l'Outaouais qui, elle-même, se place, à cet égard, en tête des régions du Québec. Cette situation pose un défi sur le plan de la sécurité alimentaire, un des fondements du bien-être et de la qualité de vie des aînés que l'on souhaite maintenir à domicile le plus longtemps possible.

Il ressort des études menées qu'un des principaux besoins identifiés en rapport avec les services de soutien alimentaire est celui d'une Caravane alimentaire (style popote roulante), service inexistant sur le territoire.

L'Alliance alimentaire Papineau, un des chefs de file en matière de sécurité alimentaire, propose l'implantation d'une Caravane alimentaire pour des-

servir la population de la Petite-Nation et de ce fait, sollicite votre soutien dans sa démarche.

Plus les réponses seront nombreuses, plus rapidement l'Alliance alimentaire Papineau pourra concrétiser son projet. Nous comptons donc sur vous pour diffuser l'information auprès de vos collègues, amis et proches pour recueillir leur appui. Merci à l'avance!

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

Le saviez-vous ? Un bon truc pour effiler un couteau :

Avec une tasse... oui, je dis bien une tasse!

Lorsqu'on n'a pas l'équipement habituel, il suffit d'utiliser le dessous d'une tasse à café et de glisser 3 à 4 fois, la lame de votre couteau, à angle, d'un côté et ensuite de l'autre. Vous verrez une nette différence !

Potage exotique !

Ce potage, à saveur orientale, vous fera oublier toutes les vicissitudes d'un hiver qui n'en finissait plus!

1 t. de carottes hachées	1 t. d'oignons hachés
4 t. de patates sucrées	1 c. à thé de pâte de cari
4 t. de bouillon de poulet	1/2 t. de lait de coco
2 c. à s. d'huile végétale	2 c. à thé de jus de citron
2 c. à s. de coriandre hachée	1 c. à thé de gingembre frais
1 c. à thé de cumin moulu	1 c. à thé de coriandre moulue
Sel et poivre	



Dans un gros chaudron, chauffez l'huile, faites revenir les oignons et y ajouter les légumes pelés et coupés en dés.

Ajoutez ensuite la pâte de cari, le gingembre, le cumin et la coriandre moulue. Lorsque les épices sont bien intégrées au mélange, ajoutez les ingrédients liquides, c'est-à-dire le bouillon de poulet et le lait de coco. Couvrir et laissez mijoter 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient assez tendres pour être passés au mélangeur. Salez, poivrez et dégustez en agréable compagnie.