



LE PETIT JOURNAL

MARS 2021
ÉDITION TERRE ET MER

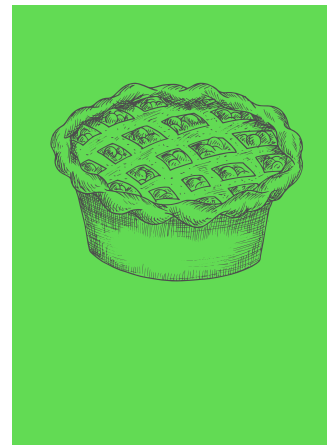


TABLE DES MATIÈRES



| Page 3 | Essentielles, les cuisines collectives ?

| Page 4 | La pêche à l'éperlan

| Page 5 | Miche farcie aux palourdes

| Page 6 | Moose Stew

| Page 7 | Pâté de flétan à Sylvie

| Page 8 | Poisson santé au four

| Page 9 | Hamburgers gaspésiens à la viande de bois

| Page 10 | Ragoût d'orignal ou de boeuf à la bière

| Page 11 | Cream of Fiddlehead Soup

| Page 12 | Easy Fiddlehead Quiche

| Page 13 | Tartare de saumon

| Page 14 | Orignal Bourguignon

| Page 15 | À propos de la TCSAGIM



ESSENTIELLES, LES CUISINES COLLECTIVES ?



Par Louis-Jérôme Cloutier, président de la Table de concertation en sécurité alimentaire Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine et directeur du CAB La Grande Corvée à Grande Vallée.

Cette année, le Regroupement des Cuisines Collectives du Québec a choisi pour thème de la Journée nationale des cuisines collectives : «Essentielles ».

L'année 2020 a eu son lot d'incertitudes, de défis et d'enjeux dans tous les domaines. Mais les différents ateliers de cuisines collectives qui avaient lieu partout sur le territoire de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine avant la pandémie ont fait preuve de résilience et de créativité pour poursuivre l'objectif de tous les organismes communautaires qui oeuvrent en sécurité alimentaire : assurer une saine alimentation pour tous et toutes, tout en brisant l'isolement.

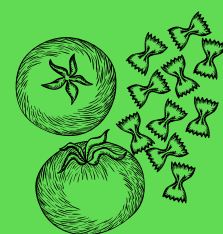
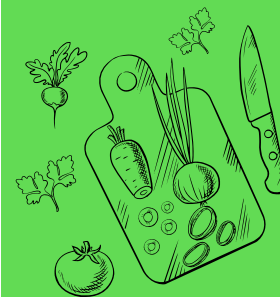
L'inventivité et la débrouillardise des équipes en place font la fierté des organismes membres de la TCSAGIM. Qu'il s'agisse de constituer de petits groupes de participants et participantes préparant pour tout un groupe et redistribuant les portions préparées, que l'animatrice de cuisine collective prenne en charge la confection ou que certaines recettes soient envoyées à domicile avec les ingrédients nécessaires, rien n'a arrêté l'envie d'offrir une alternative saine et accessible et de continuer à travailler pour le droit à la sécurité et à l'autonomie alimentaires.

En temps de pandémie, les cuisines collectives sont essentielles à bien des niveaux : assurer des repas équilibrés pour toute une famille, transmettre des savoirs et des savoir-faire indispensables à la prise d'autonomie, partager au sein de toute une communauté avec les personnes qui en ont besoin, garder le lien social avec nos aîné.e.s malgré la distanciation physique, etc. La liste des bénéficiaires des cuisines collectives est longue et non exhaustive.

À travers les pages du Petit Journal, nous souhaitons partager, recette après recette, tous ces petits bonheurs qui se vivent dans les ateliers de cuisine en présence ou en virtuel.

L'essentiel, c'est de continuer à partager avec le plus grand nombre pour atteindre la sécurité alimentaire, un repas à la fois.

Bonne lecture!



LA PÊCHE À L'ÉPERLAN

La pêche est une activité traditionnelle pratiquée depuis des générations en Gaspésie. Bien avant l'arrivée des Européens, il va sans dire que les Premières Nations pêchaient déjà une grande variété de poissons dans les rivières et sur le littoral gaspésien, dont l'éperlan. Ce petit poisson mesurant entre 7 et 15 centimètres faisait déjà parler de lui au tout début de la colonisation. D'après le récit d'un jésuite datant de 1611, « l'esplan » en Nouvelle-France est deux ou trois fois plus gros que celui des rivières de France. Les autochtones initient très tôt les colons à leurs différentes méthodes de pêche; les récits de Champlain et du Père Lejeune (1634) expliquent d'ailleurs comment les Hurons s'y prennent pour la pêche sous glace. Cette pêche en hiver est un vrai cadeau pour les habitants car elle fournit un apport de nourriture fraîche, ce qui est assez rare à l'époque. De plus, comme l'éperlan est disponible pendant une longue période dans l'année, qu'il est facilement accessible à partir du rivage et que sa chair est délicieuse et délicatement sucrée, il sert à l'alimentation humaine. Il y en avait tellement qu'il servait également de boëtte (appâts) pour les pêcheurs de morue et d'engrais pour les agriculteurs. Il peut aussi être consommé, fumé et séché selon les goûts. Encore aujourd'hui, l'éperlan fait partie de la vie des Gaspésiens. En fait, sa pêche est tout simplement devenue une pratique patrimoniale. De génération en génération, les enfants apprennent les techniques de pêche (monter de la ligne, creuser le trou, monter une brimbale, appâter, vider le poisson, etc.) et les connaissances nécessaires à la pêche (marées et meilleurs moments de la journée, appâts, habitat et comportement du poisson) en observant, en imitant et en écoutant les pêcheurs aguerris. Il faut voir les cabanes de pêche se former sur la Baie de Gaspé lorsqu'arrive l'hiver; familles et amis sont religieusement au rendez-vous. Bref, les gaspésiens attendent l'arrivée de l'éperlan autant qu'ils attendent l'arrivée de l'été...

Pauline Curadeau, directrice

Accueil Blanche-Goulet

184, rue de la Reine

Gaspé (Qc) G4X 1T6

418 368-7000



**LA PÊCHE À
L'ÉPERLAN,
UNE TRADITION
BIEN ANCRÉE EN
GASPÉSIE**



MICHE FARCIE AUX PALOURDES



INGRÉDIENTS

1 miche de pain ronde de 8 pouces de diamètre
13 onces (environ 375 grammes) de fromage à la crème
2 branches de céleri hachées finement
4 oignons verts hachés finement
2 boîtes de petites palourdes de 142 grammes (5 onces) chacune
Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 300 degré F.

Prélever une tranche de 1 pouce sur le dessus de la miche et la réserver.

Évider la miche au couteau sans trouser la croûte. Réserver la mie.

Dans un bol, battre le fromage au malaxeur ou à la fourchette et incorporer le céleri et les oignons verts. Ajouter une boîte de palourdes avec son jus. Égoutter la seconde boîte et incorporer les palourdes au mélange. Saler et poivrer.

Farcir la miche avec le mélange et remettre en place la tranche prélevée. Envelopper le tout dans du papier d'aluminium et faire cuire 3 heures.

Couper la mie en cubes pour la trempette. Servir avec des fourchettes à fondue.

Suzanne Lamarre, directrice
706A, boulevard Perron Est
Maria (Qc) G0C 1Y0
418 759-8000



MOOSE STEW

Approximately 8 servings



DIRECTIONS

Stew:

- Dredge Moose meat in flour seasoned with salt and pepper
- Place floured meat in a large pot with oil and fry until browned.
- Add onions and cook for 2 minutes.
- Add broth or water, salt, pepper, thyme, bay leaves and vegetables and simmer covered for 2 hours or until moose meat is tender. Add more broth or water if needed. Adjust seasoning to taste.
- Remove Bay leaves.

Dumplings:

- Stir flour, baking powder and salt together.
- Work shortening in with fingertips.
- Add milk gradually and mix with a fork until soft dough forms.
- Once the moose meat is tender, add dumpling dough to the pot and cover,
- DO NOT OPEN LID! Cook for 15 minutes.

Heather MacWhirter, directrice

Family Ties

208,A, boulevard Gérard D.-Levesque

New Carlisle (Qc) G0C 1Z0

418 752-7265

INGREDIENTS

STEW:

- 2 lbs of moose meat, cubed
- 1 ½ cups seasoned flour
- 4 carrots, peeled and chopped
- 1 turnip, peeled and chopped
- 4 celery stalks, chopped
- 1 onion diced
- 5 potatoes, peeled and cut into chunks
- 6 cups beef broth, low sodium, or water
- 2 tsp salt
- 1 tsp pepper
- 1/2 tsp thyme, dried
- 4 bay leaves

DUMPLINGS:

- 2 cups of flour
- 4 tsp baking powder
- ½ tsp salt
- 2 tbsp shortening
- 1 cup milk



PÂTÉ DE FLÉTAN À SYLVIE



INGRÉDIENTS

Premier mélange

Pommes de terre en purée

- 3 à 5 grosses pommes de terre
- 1 grosse patate sucrée
- 3 c. à soupe de fromage à la crème
- ½ tasse de lait
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- Poivre au goût

Deuxième mélange

- 1 blanc de poireau coupé fin
- 2 branches de céleri coupé fin en mirepoix
- 1 carotte coupée finement en mirepoix
- ½ oignon coupé fin en mirepoix
- 2 c. à soupe d'huile olive
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 lb ou 500 g de flétan
- ¼ tasse de fumet de poisson ou vin blanc ou les deux
- ½ tasse de crème à cuisson
- Estragon, sel et poivre au goût
- 2 grandes abaisses de tarte

PRÉPARATION

Faire cuire les patates. Mettre en purée avec le fromage à la crème et le lait. Assaisonner avec les herbes salées et le poivre. Réserver.

Faire suer les légumes dans un faitout. Déglacer au fumet et vin blanc et y mettre le flétan à cuire à la vapeur pendant 5 à 7 minutes selon l'épaisseur du morceau. Retirer le flétan et ajouter la crème au bouillon et légumes. Laisser réduire 5 minutes.

Mettre de côté. Couvrir un plat de 9 x 13 d'une abaisse et y répandre la moitié des pommes de terre en purée. Défaire le flétan et l'étendre sur la purée. Arroser des légumes et du bouillon de cuisson et recouvrir du reste de la purée. Recouvrir d'une abaisse et cuire à 400 degrés F environ 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Sylvie Sarrasin, coordonnatrice

Cuisine collective Îles-de-la-Madeleine
Le vent dans les voiles
Cap-aux-Meules (Qc) G4T 1C9
418 989-4978



POISSON SANTÉ AU FOUR



PRÉPARATION

Chauffer le four à 450 degrés F.

Mettre les filets de poisson dans un plat de pyrex ou autre, légèrement beurré.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon, le piment et les champignons dans le beurre.

Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.

Verser sur le poisson.

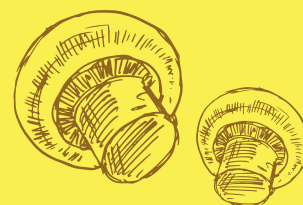
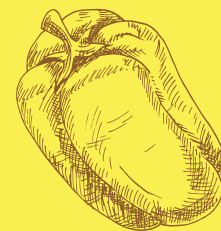
Cuire au four environ 25 minutes.

Mathieu Laplante, directeur,
Partagence
230, route du Parc, suite E-325
Ste-Anne-des-Monts (Qc) G4V 2C4

Partagence 
TOUJOURS LÀ

INGRÉDIENTS

1 livre de filets de poisson blanc, comme de la morue, du sole ou de l'aiglefin
1 c. à table de beurre
2 c. à table d'oignon haché finement
2 c. à table de piment vert haché finement
2 c. à table de champignons frais tranchés
1 tasse de tomates en conserve
2 c. à thé de jus de citron
1 pincée de moutarde sèche
1 pincée d'origan
1 c. à thé de sel
1 pincée de poivre



HAMBURGERS GASPÉSIENS À LA VIANDE DE BOIS

INGRÉDIENTS

1½ livre de viande de bois hachée (original ou chevreuil)
 ½ tasse d'oignon
 ¼ tasse de jus de tomate
 1 c. à thé de sel de moutarde sèche
 2 c. à thé de poudre de chili
 1 c. à thé de sel
 ½ c. à thé de poivre
 2 c. à table de beurre
 Pains hamburgers

PRÉPARATION

Mélanger les 7 premiers ingrédients et façonner en 6 boulettes.

Dans une poêle, fondre le beurre et cuire les boulettes.

Mettre dans des pains à hamburgers grillés ou non.

Ajouter condiments à votre goût.

Dégustez!

Louis-Jérôme Cloutier, directeur
 25, St-François-Xavier Ouest
 Grande-Vallée (Qc) G0E 1K0
 418 393-2689



**HUMMM...
UN VRAI DÉLICE!**



RAGOÛT D'ORIGNAL OU DE BOEUF À LA BIÈRE



INGRÉDIENTS

30 g de farine tout usage
 1 c. à thé sel
 ½ c. à thé de poivre noir
 1 pincée de thym
 2 feuilles de laurier
 500 g de cubes d'orignal ou de boeuf à ragoût
 160 g de lard en petits cubes (facultatif)
 40 g huile végétale
 200 g de bière foncée ou à votre goût
 1 cube de bouillon de viande
 400 g d'eau
 30 g de concentré de tomate
 20 g de vinaigre de vin rouge
 2 gros oignons hachés
 150 g de carottes, coupées en rondelles
 90 g de branche de céleri, coupées en tranches

Rémi Gallant, directeur

Centre d'action bénévole Ascension/Escuminac
 3, rue du Carillon
 C.P. 265
 G0J 1V0, Matapédia, (Qc)
 418 865-2740

PRÉPARATION

Mélanger la farine, le sel, le thym et le poivre noir dans un plat. Ajouter les cubes de viandes, et agiter pour les enrober. Réserver.

Faire chauffer la moitié de l'huile dans un poêlon, à feu moyen fort. Faire dorer les cubes de viande, les oignons et le céleri en petits lots en ajoutant de l'huile au besoin, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Utiliser une cuillère trouée pour les transférer dans un chaudron.

Ajouter la bière, le cube de bouillon, l'eau au poêlon et porter à ébullition; gratter le fond avec une cuillère de bois pour décoller les résidus; verser dans un chaudron.

Ajouter le concentré de tomate, les feuilles de laurier, le vinaigre et les carottes, bien mêler le tout.

Faire cuire, à couvert, feu moyen bas environ 1h:30 ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

CREAM OF FIDDLEHEAD SOUP



INGREDIENTS

2 tablespoons butter
 1/2 large onion, diced
 1 clove garlic, minced
 1 tablespoon all-purpose flour
 6 cups chicken stock, divided
 2 cups chopped fiddlehead ferns
 1 carrot, diced
 1 potato, diced

2 cups heavy whipping cream
 1 tablespoon Worcestershire sauce (optional)
 1 tablespoon soy sauce (optional)
 salt and ground black pepper to taste
 1 cup shredded Cheddar cheese (optional)

DIRECTIONS

Melt butter in a large pot over medium-high heat until foamy, about 1 minute. Stir in onion and garlic; cook and stir until onion has softened and turned translucent, about 5 minutes. Stir in flour and cook, stirring constantly, for 2 minutes.

Pour 4 cups chicken stock into the onion mixture, and bring to a full boil; stir in fiddleheads, carrot, and potato. Reduce heat to medium-low, cover, and simmer until vegetables are tender, about 30 minutes.

Blend soup until smooth with a hand blender. Stir in cream; cook and stir until heated through, about 5 minutes.

Taste soup, and stir in Worcestershire sauce and soy sauce. If you prefer a thinner soup, add additional chicken stock up to 2 cups. Season with salt and pepper. Garnish with Cheddar cheese.

Heather MacWhirter, directrice
Families Tyes | Carrefour Familles
 208, boulevard Gérard- D.- Lévesque
 New Carlisle (Qc) G0C 1Z0,
 418 752-7265



FIDDLEHEADS

Fiddleheads are unique in both appearance and flavor. They resemble the violin and grow wild throughout North America and are available during the spring months. Fiddleheads are an excellent source of vitamins A and C, are a source of omega-3 and omega-6, and are rich in niacin, magnesium, iron, potassium, and phosphorus. They are also rich in antioxidants. It is recommended that you cook your fiddleheads for 15-20 minutes.

Cook's Notes: Be sure to thoroughly soak and rinse your fiddleheads, as they can hold a lot of grit in their tight curls. These recipes also work well with asparagus or broccoli and is one of the easiest cream soup bases I have ever used.





EASY FIDDLEHEAD QUICHE

INGREDIENTS

2 tablespoons butter
 1 onion, minced
 2 teaspoon minced garlic
 2 cups chopped fiddleheads
 1 (9 inch) unbaked pie crust
 1 1/2 cups shredded mozzarella cheese
 4 eggs, well beaten
 1 1/2 Cups milk
 1 teaspoon salt
 1/2 teaspoon black pepper
 1 tablespoon butter, melted

DIRECTIONS

Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C).

Over medium-low heat melt butter in a large saucepan. Add onions, garlic and fiddleheads. Cook slowly, stirring occasionally until the vegetables are soft. Spoon vegetables into crust and sprinkle with cheese.

Combine eggs and milk. Season with salt and pepper. Stir in melted butter. Pour egg mixture over vegetables and cheese.

Bake in preheated oven for 30 to 50 minutes, or until center has set.

Sylvain Badran, coordonnateur,

Collectif Aliment-Terre

8-A, boulevard Gérard-D.-Levesque Est

Paspébiac (Qc) G0C 2K0

418 752-5010



TARTARE DE SAUMON



INGREDIENTS

Saumon
 Échalote française
 2 c. à table de mayonnaise
 1 c. à soupe de moutarde forte
 Sel, poivre au goût
 1 c. à thé de sauce sriracha ou tabasco

DIRECTIONS

Enlever la peau du saumon. Trancher en lanières. Hacher pas trop finement.

Mélanger avec le saumon.

Réfrigérer pour éviter que l'avocat brunisse.

Placer le saumon dans un emporte-pièce.

Ajouter le guacamole préparé.

Décorer avec du zeste de lime ou ciboulette, une petite tomate ou basilic.

Monsieur Jacques Roy, directeur
 Maison de la Famille Contre Vents et Marées
 630, rue de l'Hôtel de Ville
 C.P. 495
 Chandler (Qc) G0C 1K0
 418 689-4048

GUACAMOLE

3 avocats noirs mous
 1 1/2 lime

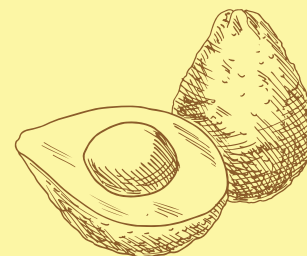
Faire une purée.

Ajouter du sel, poivre.

Ajouter du sriracha ou tabasco.

Couvrir avec une pellicule plastique direct sur la purée.

Ajouter un papier aluminium.



BONNE DÉGUSTATION



Maison de la famille
 Contre vents et Marées

ORIGINAL BOURGUIGNON

INGRÉDIENTS

2 lb d'original dans l'épaule
3 c. à table de bovril au bœuf
1 oignon émincé
¼ lb de beurre
1 boîte de champignons
1 tasse de vin rouge
4 c. à table de farine
4 c. à table de poivre
4 c. à table de paprika
4 c. à table fines herbes
4 c. à table épices à steak

PRÉPARATION

- Couper l'original en morceaux de 1½ de po. d'épaisseur.
- Saupoudrer de paprika et d'épices à steak.
- Faire rissoler dans le beurre et l'oignon.
- Poivrer généreusement et ajouter les fines herbes.
- Arroser avec le consommé de bœuf.
- Cuire à feu doux environ 1 heure ½ à 2 heures.
- Couvrir au milieu de la cuisson.
- Ajouter graduellement la farine délayée dans le vin rouge pour épaissir la sauce.

Charlotte Pouliot, directrice

Carrefour-Ressources

5, 1ere Rue Ouest

Sainte-Anne-des-Monts (Qc), G4X 2G5

418 763-7707



À PROPOS DE LA TCSAGIM



MISSION

La TCSAGÎM vise l'échange et le support entre organismes communautaires autonomes oeuvrant en sécurité alimentaire. Ce regroupement permet aux membres de définir leurs orientations communes en lien avec les services et activités offerts tout en assurant une plus grande visibilité et le développement d'une nouvelle expertise socio-économique en tant qu'agent de changement social.

OBJECTIFS

- Regrouper les organismes communautaires autonomes oeuvrant en sécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.
- Favoriser auprès de ses membres les débats et actions sur toute question relative à la sécurité alimentaire.
- Faire preuve de collaboration, de concertation, de solidarité sur tout ce qui touche les besoins et les attentes des organismes membres.
- Mettre en oeuvre des stratégies pour assurer, par un financement adéquat et récurrent, la viabilité des organismes membres.
- Favoriser la lutte contre la pauvreté et l'appauvrissement en s'affirmant contre les : insécurités alimentaires, affectives, économiques et sociales.
- Défendre les droits et intérêts de tout-e Gaspésien, Gaspésienne, Madelinot, Madelinienne par des services et activités qui respectent la participation volontaire et qui tiennent compte de l'individu dans sa globalité et sa dignité.
- Informer et sensibiliser la population et les instances des objectifs poursuivis par les organismes communautaires autonomes en sécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.
- Défendre et promouvoir l'action communautaire autonome des organismes oeuvrant en sécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine.
- Être l'interlocuteur privilégié en tant que regroupement d'organismes communautaires autonomes en sécurité alimentaire en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine



Pour nous joindre:

TCSAGIM

50, 1^{ère} rue Ouest

Sainte-Anne-des-Monts (Qc)

G4V 2G5

Tel.: 418 763-7707 poste 7

tcsagim@hotmail.com

www.tcsagim.org