



Références et trucs utiles pour manger québécois aux fêtes!



Quels produits sont québécois?

Le dindon et le poulet : Le dindon et le poulet que l'on retrouve sur nos tablettes proviennent fort probablement du Québec ou du Canada - l'origine de la ferme y est parfois indiquée - puisqu'ils sont sous gestion de l'offre. La gestion de l'offre, qui consiste à limiter la production sur un territoire et à la faire équivaloir à la demande sur ce même territoire, a pour effet de lier la consommation et la production sur un même territoire. Cela implique que ce territoire soit « réservé » pour l'aliment qui est assujéti à cette réglementation.

Agneau : L'agneau du Québec subit une forte concurrence de la part de l'agneau de la Nouvelle-Zélande. Par contre, vous trouverez l'agneau du Québec dans de nombreuses boucheries. Informez vous auprès de votre boucher. Vous pouvez aussi acheter votre agneau directement à la ferme. Sur le site d'*Agneau frais du Québec* vous trouverez quelques adresses de producteurs prêts à vous accueillir:



www.agneauduquebec.com/Venteferme.htm

Recherchez également les appellations tel *Agneau pré salé de l'île Verte*, *Agneau de Kamouraska* ou *Agneau de Charlevoix* qui sont, à coup sûr, des produits québécois.

Porc et bœuf : Le porc et le bœuf ne proviennent pas nécessairement du Québec. Pour consommer québécois, renseignez-vous auprès de votre boucher ou de votre épicier et surveillez bien les étiquettes.



Veau : Le veau provient souvent du Québec ou du Canada. En effet, nos producteurs produisent environ 80% du veau que l'on retrouve sur nos étalages. Vérifiez tout de même la provenance.

Produits du terroir : Découvrez les nombreux produits du terroir du Québec. Ils sont nombreux et d'une grande qualité. Vous en trouverez dans les boutiques spécialisées et dans les épicerie fines. Aussi, il n'est plus rare de trouver des sections réservées aux produits fins du Québec dans certains supermarchés. Soyez à l'affût!

Pour faciliter la recherche, le site *Gourmet Québec* offre un répertoire d'entreprises du secteur agroalimentaire québécois et de détaillants vendant des produits de nos régions. Vous y trouverez également un inventaire des produits gourmets du Québec. Sur leur site, vous pouvez magasiner par région ou par catégorie de produits : www.gourmetquebec.com/main.cfm?==AMvYmc.

Produits d'érable : N'oubliez pas les produits de l'érable. Délicieux ils seront très appréciés par vos invités.

Fromages : Le Québec n'a plus rien à envier aux fromages d'ailleurs puisqu'on y produit de nombreux fromages de qualité aux goûts distinctifs, savoureux, et caractéristiques d'une des belles régions du Québec. Sur le site *Fromages du Québec*, vous pouvez trouver de l'information sur une quarantaine de fromages de fabrication artisanale. Pour obtenir la liste des détaillants où vous pouvez vous les procurer, il suffit de cliquer sur le nom de votre région à la page suivante : www.fromagesduquebec.qc.ca/trouver.html

Sur le site de l'*Association laitière de la chèvre du Québec* vous retrouverez de l'informations sur les fromages de chèvre fabriqués au Québec : www.purchevrequebec.com/fromage.php



Légumes : La pomme de terre, la carotte, l'oignon, l'ail, le chou, le poireau et la courge sont des légumes du Québec qui peuvent être disponibles tout au long de l'hiver. Il est donc beaucoup plus probable que ces légumes proviennent de chez nous que les légumes, les courgettes et les

photo : christophebouton@hotmail.com

piments par exemple. Vérifiez toujours la provenance. Essayez également le panais, le navet, le rutabaga, l'endive ou le céleri-rave qui vous permettront de diversifier votre menu hivernal tout en consommant québécois.



photo : christophebouton@hotmail.com

Fruits : Remplacez le plus possible vos ananas, oranges et mangues par des pommes du Québec. Elles sont délicieuses, se conservent bien et peuvent être apprêtées de mille et une façon. Elles sont faciles à dénicher puisqu'on en retrouve une belle variété pendant tout l'hiver. La McIntosh, la Spartan, la Cortland et l'Empire sont en général disponibles d'octobre à juin. Vous les trouverez dans les épiceries, au marché public ou directement chez le pomiculteur. Pour des idées de recettes visitez le site de la fédération des producteurs de pommes du Québec:

www.lapommeduquebec.ca/pages/PQQ/beignetspommes.aspx

Pensez aussi aux produits transformés fait avec les bonnes pommes, fraises et framboises d'ici.



Sur le site de l'*Association des producteurs de fraises et framboises du Québec* vous trouverez une liste de producteurs qui fabriquent et vendent des produits du terroir fait avec les fraises et framboises de chez nous (confitures, tartes, vinaigre, alcool) :

www.fraisesetframboisesduquebec.com/cueillet/map_terr.php?sect=7&sous=a

Alcool : Saviez-vous que l'on produit au Québec plus de 300 000 bouteilles de vin rouge, blanc et rosé par année? Qu'il est possible de sabrer un vin mousseux québécois au réveillon? Qu'il existe une grande variété de vin de glace que l'on peut servir tant en apéritif qu'en digestif? Actuellement, on dénombre une cinquantaine de vignobles artisanaux répartis dans les régions le long et au sud du fleuve Saint-Laurent. Vous trouverez leurs produits directement chez les



photo : christophebouton@hotmail.com vignobles mais également dans la plupart des SAQ. Recherchez la bannière « Vin du Québec ». Si vous ne trouvez pas parlez-en à votre conseiller en vins de la SAQ près de chez-vous. À Montréal, on peut également se les procurer au Marché Jean-Talon, au Marché Maisonneuve et au Marché Atwater et à Québec au Marché du Vieux-Port. Sur le site de *l'Association des vignerons du Québec* vous trouverez une liste des vins du Québec : www.vignerons-du-quebec.com/vins-du-quebec.php ainsi qu'un répertoire des vignerons membres de l'Association : www.vignerons-du-quebec.com/vignobles-du-quebec.php.



Profitez des fêtes pour goûter à la diversité des cidres du Québec. Cidre mousseux, cidre léger, cidre tranquille, cidre aromatisé aux petits fruits, au miel ou à l'érable et mistelle de pomme sont autant de choix possibles. De plus, n'oubliez pas l'incontournable cidre de glace, invention et spécialité québécoise. Sur le site de *l'Association des cidriculteurs artisans du Québec*, vous trouverez, classer par région, une liste des cidreries québécoises :

photo: Association des cidriculteurs artisans du Québec
www.cidreduquebec.com/Route.htm

Grâce à une éclosion de micro-brasseries au Québec, on retrouve d'excellentes bières québécoises sur le marché. La Boréale, la Shoune, la St-Ambroise, la Belle gueule, la Cheval blanc et la Griffon n'en sont que des exemples. On les trouve facilement que ce soit à la SAQ, au dépanneur ou au supermarché. Vous pouvez trouver une liste des meilleurs points de vente de bières micro brassées incluant les québécoises à la page suivante : www.bieranet.qc.ca/commerces.htm.

Sur le site de la SAQ, vous avez accès, à l'aide d'un moteur de recherche, à une liste exhaustive de tous les alcools produits au Québec : www.saq.com

Où peut-on trouver des produits québécois?

Le nec plus ultra:

- **Les paniers d'hiver en ASC :** L'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) consiste à tisser des liens entre des citoyens et une ferme locale. Les consommateurs une part de récolte à l'avance soutiennent ainsi la petite agriculture québécoise. une ferme du réseau est également possible l'hiver. Notez que les légumes se retrouvant dans ces

paniers ne sont pas seulement issus de l'agriculture locale mais également certifiés « biologique » en vertu de la loi sur les appellations réservées. Les légumes présents dans ces paniers sont en majorité des légumes racines et de conservation comme les betteraves, choux, courges d'hiver, patates, carottes, oignons, ail, panais, navets. Certaines fermes vous offriront même des endives, des germinations et des pousses ainsi que leurs propres conserves! Il y a une quinzaine de fermes biologiques qui offrent des paniers d'hiver dans divers endroits du Québec. La période d'inscription se termine en novembre. La livraison des paniers d'hiver, habituellement aux deux semaines, commence en novembre et se termine en mars. Pour trouver la ferme ayant ses points de chute le plus près de chez vous, consultez la liste des fermes offrant des paniers d'hiver au: www.equiterre.qc.ca/agriculture/paniersBios/listeFermes.php

- **Fermes biologiques d'élevage en ASC** : Plusieurs fermes d'élevage font également parties du réseau d'ASC coordonné par Équiterre. Ces dernières offrent leurs viandes biologiques et locales à l'année. Bœuf, veau, porc, pintade, perdrix, dinde, poulet, oie, lapin, agneau, charcuterie sont autant de choix possibles. Vous pouvez consulter la liste des fermes offrant de la viande bio sur le site d'Équiterre : www.equiterre.qc.ca/agriculture/paniersBios/listeFermes.php

Excellent choix:

- **Le marché de chez nous à la maison de l'UPA** : Situé au 555 boulevard Roland-Therrien à Longueuil, il offre des produits du Québec à l'année. Les produits disponibles sont faits avec des matières premières provenant du Québec et sont également transformés au Québec. Si la matière première n'est pas disponible dans la province, 75% du coût de revient du produit transformé doit provenir du Québec. Rillettes, terrines, fromages, miel, confitures, produits d'érable, moûts de pomme ne sont que quelques-uns des produits que l'on y retrouve. Le marché de chez nous fera également un **marché de Noël** avec des producteurs d'ici. Venez les rencontrer sur place. À ne pas manquer à partir du 25 novembre.
- **Le marché des saveurs du Québec** : Situé à Montréal au marché Jean-Talon, ce marché regroupe plus de 7000 produits agroalimentaires québécois de fabrication artisanale.
- **Directement à la ferme** : Profitez d'une sortie à la campagne pour acheter directement auprès des producteurs. En plus de vous permettre d'avoir des produits frais et d'une qualité supérieure cela va vous faire vivre une expérience d'échange et de partage enrichissante. Si vous êtes à la recherche de produits biologiques, vous trouverez sur le site de la Fédération d'agriculture biologique du Québec, une liste de producteurs biologiques vendant leurs produits directement à la ferme ; par produits :

www.fabqbio.ca/pages/produits_bio/produits.htm par région :
www.fabqbio.ca/pages/produits_bio/regions.htm

Bon choix:

- **Les marchés publics** : Recherchez les étals offrant des produits cultivés dans la région. Certains marchands ne font que revendre au détail des produits achetés en gros et pas nécessairement locaux. Soyez vigilants!
- **Marché de Noël** : Les marchés de Noël sont des lieux où l'on peut trouver un bon nombre de produits québécois. Rendez-vous au marché Lachine à Montréal au 1865 rue Notre-Dame du 18 novembre au 6 janvier, au marché Bonsecours au 350 rue Saint-Paul Est du 17 décembre au 23 décembre, au marché du Vieux-port à Québec au 160 Quai St-André du 1^{er} décembre au 31 décembre, sur la route des vins dans les villages de Dunham, Lac-Brôme et Sutton du 10 novembre au 8 janvier.
- **Épiceries fines et spécialisées** : On peut y dénicher une grande variété de produits québécois.

Accès facile:

- **Détaillants, Supermarchés** : Fouillez et cherchez parce que les produits locaux sont dispersés. Soyez vigilants, lisez les étiquettes et les emballages et informez vous auprès des épiciers et des détaillants. Référez-vous à ce document au moment de vos emplettes.

Trucs par l'Étiquetage!

Logo national:

- **Aliments du Québec et Aliments préparés au Québec** : Pour plus de garantie, recherchez les sceaux *Aliments du Québec* et *Aliments préparés au Québec*.



Sachez que peut être considéré comme un *Aliments du Québec* tout produit entièrement québécois ou dont les principaux ingrédients sont d'origine québécoise et pour lequel toutes les activités de transformation et d'emballage sont réalisées au Québec.



Pour les aliments préparés, sachez que peut être considéré comme un *Aliments préparés au Québec* tout produit dont plus de 50% des ingrédients sont d'origine québécoise et dont au moins 80 % des frais reliés aux activités de transformation et d'emballage sont encourus au Québec. Lorsque la matière première n'est pas disponible en quantité ou en qualité adéquate au Québec, elle peut provenir d'ailleurs. Dans ce cas, 100 % des activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

Sur le site d'*Aliments du Québec* vous trouverez une liste de produits transformés et emballés par des entreprises agro-alimentaires membres d'*Aliments du Québec* :

www.alimentsduquebec.com/index.php?action=produit.

En voici des exemples: légumes surgelés de la marque *Arctic Gardens*, creton, charcuterie, saucisse de la marque *Olymel*, bacon, charcuterie de la marque *Lafleur*, fines herbes de la marque *Fines Herbes de Chez-Nous*, tomates de la marque *Savoura*, Asperges de la marque *Primera*, jus de pomme de la marque *Huck*, jus de pomme de la marque *Allen's*, charcuterie de la marque *Alpina*, cocktail de canneberges de la marque *Bennett's*, produits de boulangerie de la marque *Boulangerie Artisanale enr.*, gâteaux et tartes de la marque *Boulangerie St-Donat*, produits de boulangerie de la *Boulangerie Gadoua* et pâté de viande de la marque *Paris Pâté*.

- **Biologique** : Pour faire des achats encore plus responsables choisissez aussi des produits biologiques. Vérifiez toujours la provenance, tout produit biologique n'est pas nécessairement local. Il est évalué qu'environ 75% des aliments biologiques vendus au Québec ne sont pas locaux. C'est pourquoi, pour faire le « plein » des dimensions de la consommation alimentaire responsable, la formule ASC s'impose. Au Québec, l'appellation biologique est une appellation réservée ce qui en protège la dénomination. Le consommateur québécois est donc assuré que les produits agricoles et denrées alimentaires qui apposent le logo biologique résultent réellement d'un mode de production qui exclut l'usage d'organismes génétiquement modifiés, de pesticides, d'engrais chimiques ou solubles, limite l'emploi d'intrants, et applique des méthodes de travail fondées sur le recyclage des matières organiques naturelles ainsi que sur la rotation des cultures.

Logo régionaux:

- **Gaspésie gourmande** : Tentez également de dénicher les produits apposant fièrement le logo *Gaspésie gourmande*. Sachez que peut apposer ce logo une entreprise productrice ou transformatrice mettant en marché des produits bioalimentaires cultivés et/ou élevés et/ou transformés et/ou cueillis et/ou pêchés dans la région de la Gaspésie en respectant un mode de production ou un savoir-faire qui s'inscrit dans la philosophie des produits à valeur ajoutée gaspésienne ; c'est-à-dire qui met en valeur la richesse, le patrimoine et l'aspect distinctif de la région gaspésienne. Les entreprises de transformation membre de l'Association *Gaspésie gourmande* doivent quant à elles favoriser l'utilisation des produits agricoles et marins de la Gaspésie ou des produits cueillis en Gaspésie, lorsque ceux-ci sont disponibles. Gaspésie gourmande regroupe près de 100 membres -producteurs, transformateurs,

restaurateurs, aubergistes, commerçants- dont vous trouverez la liste sur leur site : www.gaspesiegourmande.com/NosMembres.aspx

- **Autres** : Recherchez les appellations tel « agneau pré salé de l'île Verte », « agneau de Charlevoix », « agneau de Kamouraska » et « veau de Charlevoix ».

Petits conseils pratiques.

- N'hésitez pas à poser des questions. Informez-vous auprès des détaillants, des épiciers, des marchands et n'hésitez pas à leur faire part de votre désir de retrouver plus de produits québécois sur les étalages.
- Surveillez et lisez les étiquettes et les emballages.
- Prenez plaisir à cuisiner davantage et donc de préférer les aliments locaux frais aux aliments transformés. En effet, la transformation industrielle requière beaucoup d'énergie et génère des pertes souvent importantes. Profitez donc du temps de fêtes pour cuisiner avec vos enfants, vos amis et votre famille.