



LES INSTITUTIONS MANGENT LOCAL!

BOITE À IDÉES

Célébrons ensemble
les aliments du Québec!



Petites et grandes actions pour valoriser les aliments du Québec dans votre établissement!

Pour vous aider à réaliser une activité mettant en valeur l'alimentation locale à la mesure des ressources et possibilités de votre institution, nous avons rassemblé ici plusieurs outils et idées pour faciliter l'organisation de votre action lors des journées du 21, 22 et 23 septembre 2020.



en partenariat avec



BOITE À IDÉES

**LES INSTITUTIONS
MANGENT LOCAL!**

Célébrons en toute sécurité

Malgré les circonstances exceptionnelles, nous souhaitons maintenir cet événement rassembleur qui pourra être l'occasion de mettre en lumière l'engagement des institutions en matière d'approvisionnement local.

Nous sommes cependant conscients des impacts de la Covid-19 sur vos organisations et restons ouverts et compréhensifs sur la façon dont les activités prendront forme pour respecter les [règles de santé publique](#).



Inspirez-vous des actions de l'édition de 2019!



- Menus thématiques offerts à la cafétéria
- Potlucks d'équipe 100 % québécois
- Partage de recettes
- Jardinage et partenariats avec jardins collectifs ou communautaires
- Invités (nutritionnistes, producteurs, spécialistes)
- Dégustations
- Kiosque maraîchers et de produits locaux
- Autocueillettes et visites à la ferme
- Ateliers et activités ludiques

Poursuivez ou entamez votre démarche d'approvisionnement local

Dans le cadre de cet événement, Aliments du Québec et Équiterre organisent le webinaire :

La recette clé pour un approvisionnement alimentaire local & écoresponsable dans les institutions du Québec

- Aliments du Québec au menu : critères et démarches pour obtenir et maintenir la reconnaissance (30 min)
- Introduction virtuelle aux fiches pratiques qui détaillent la marche à suivre pour un système d'approvisionnement alimentaire plus durable et résilient dans les institutions (30 min)

[**Inscrivez-vous à ce webinaire**](#)



**MERCREDI 23 septembre
2020 14h à 15h - Gratuit**

Votre participation à ce webinaire vous rend éligible aux prix mis en jeu lors des journées "Les institutions mangent local!".



1) Servez des aliments locaux

Profitez de cette journée pour mettre en valeur les aliments du Québec. De la collation au menu complet, faites savoir à votre clientèle ce qu'elle mange et pourquoi! Des activités de découverte ou d'éducation peuvent aussi être jumelées au repas. En septembre, les aliments frais et locaux abondent, vous aurez donc le choix!

Les aliments locaux à profusion!

- Choisissez des [fruits et légumes de saison](#) : pommes, cerises de terre, melons, bleuets, framboises, fraises et autres!



Chou chinois
Fin juillet



Tomate
Fin juillet



Chou rouge
Fin juillet



Carotte de couleur en feuilles
Fin juillet



Poivron vert
Fin juillet



Pomme de terre bleue
Début août



Mûre
Début août



Poireau
Début août



Melon d'eau
Début août

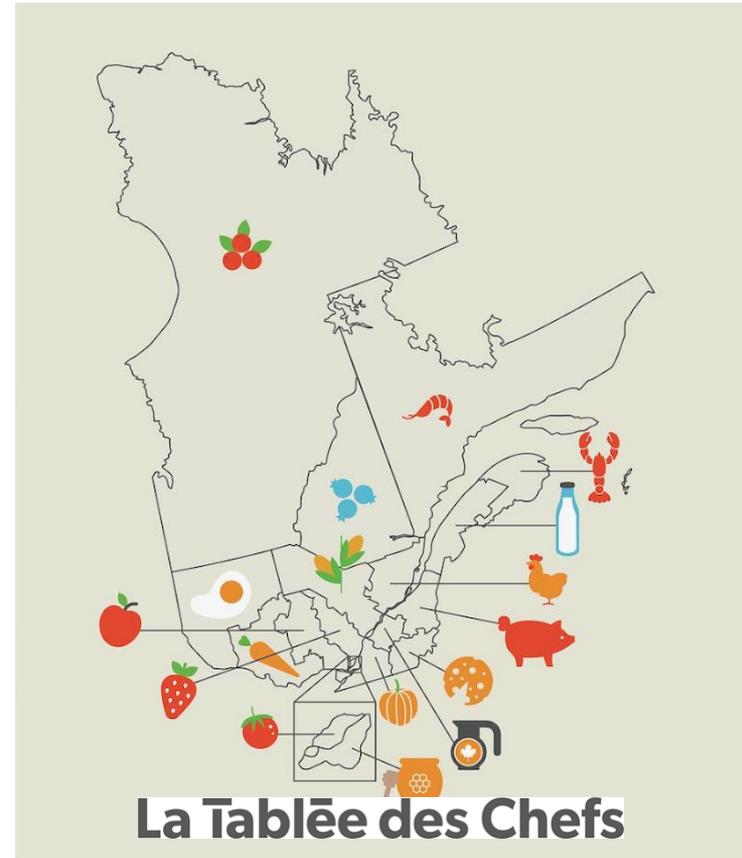


Courge (variétés)
Début août

- Faites découvrir un nouveau breuvage de chez nous! Jus de pommes pétillant, jus de rhubarbe, smoothie, kombucha, thé d'argousier! Au Québec, nous avons la chance de compter sur de nombreuses entreprises de torréfaction de café et sur des brasseurs de produits hors pair.
- Mettez de l'avant les produits d'une entreprise de votre région! Découvrez les entreprises adhérentes d'Aliments du Québec par région dans le [répertoire en ligne](#)

Les aliments locaux à profusion!

Mettez de l'avant un produit de votre région, comme par exemple la chicoutai sur la Côte-Nord ou le bleuets au Saguenay-Lac-St-Jean. Quelle est la vedette alimentaire de votre région?



Mettez des plats québécois à votre menu:

- Cuisinez une collation, un accompagnement, un plat principal, un dessert ou allez-y avec un menu complet à base d'ingrédients locaux.
[Visitez notre Blogue Recette 100 % locale](#) et inspirez-vous des [fiches-recettes](#) d'Équiterre ou encore, visitez le site nospetitsmangeurs.org d'Extenso pour les idées de recettes standardisées pour 100-120 portions.
- Cuisinez une [collation faite d'ingrédients québécois](#) : miel, sirop d'érable, produits laitiers, fromage, viande, charcuterie et même des produits à base d'insectes.
 - Exemple de collation :
[Muffins aux pommes et aux canneberges](#)
 - Exemples de menu complet :
 - [Potage de carottes](#)
 - [Salade de chou crémeuse](#)
 - [Cake de dindon aux canneberges](#)
 - [Mousse à la citrouille](#)



Osez cuisiner des ingrédients méconnus!

La curiosité et la créativité de nos producteurs et artisans locaux sont surprenantes! Consultez le site [Fraîcheur Québec](#) pour connaître les produits, leur disponibilité et leurs producteurs.



[Fruits méconnus](#) : Saviez-vous qu'au Québec on retrouve le melon cantaloup et melon d'eau de août à septembre?



[Légumes méconnus](#) : En plus des herbes et pousses de toutes sortes, ne craignez pas les diverses variétés de légumes exotiques et orientaux qui adorent notre climat : bok choy, chou nappa, radis daikon, piments forts, poivrons mauves ou blancs, épinards de Malabar, etc.

Osez cuisiner des ingrédients méconnus!(2)

Ingrédients et produits méconnus à découvrir :

Sortez des sentiers battus et faites découvrir des produits originaux bien de chez nous :

- Pesto et cornichon de kombu (algues)
- Huile et graine de caméline
- Viande de bison
- Champignons sauvages séchés
- Épices boréales (poivre des dunes, mélilot, myrique baumier, etc.)
- Produits à base d'insectes, comme des pâtes alimentaires
- Produits du soya, comme le tempeh



Votre établissement est reconnu *Aliments du Québec au menu ?*

Profitez de l'occasion pour faire part à votre clientèle de vos démarches.

Offrez votre recette locale

Remettez un exemplaire de la recette ou des recettes locales que vous aurez cuisinée(s) à vos usagers et permettez-leur de continuer l'expérience à la maison.

Mettez en avant votre adhésion au programme grâce aux outils promotionnels : affiche, carton-tente, autocollants, etc.



BOITE À IDÉES

**LES INSTITUTIONS
MANGENT LOCAL!**



**2) Allez à la
rencontre des
producteurs
locaux**

Organisez une sortie thématique

L'automne regorge de possibilités de sorties ou d'activités champêtres qui mettent naturellement en valeur vos aliments locaux, telles que :

- Visite au [marché public](#)
- [Visite d'une ferme agrotouristique](#) ou d'une [ferme d'auto-cueillette](#) (différentes possibilités)
- Excursion chez un.e maraîcher.e avec [Compagnons Maraîcher.e.s](#)
- Cueillette et identification de champignons sauvages. Consultez votre [Cercle des mycologues régional!](#)



Organisez une sortie thématique

- Faites découvrir [l'agriculture urbaine](#)
- [Organisez une sortie aux pommes](#)
- Vous devez manger à l'extérieur? Seul ou en équipe, choisissez un restaurant *Aliments du Québec au menu*
<https://alimentsduquebecaumenue.com/restaurants/>



Kiosque-découverte

- Invitez une ou plusieurs [entreprises alimentaires locales](#) de votre région à tenir un kiosque pour se faire connaître.



- Invitez un fermier du [Réseau des fermiers de famille](#) à vendre ces produits ou distribuer ces paniers!

RÉSEAU
DES FERMERS
DE FAMILLE
Une idée originale d'équiterre

3) Organisez des activités participatives et/ou éducatives



Participez à un atelier en ligne

En ce temps particulier, remplacez vos ateliers culinaires et repas collectifs en participant à un webinaire ou une formation!

- [Le jardinier-maraîcher](#) : des cours en ligne sur le maraîchage biologique
- [Gourmet sauvage](#) : des ateliers sur la cueillette sauvage
- [Les ateliers fromagers](#)
- Webinaire [La recette clé pour un approvisionnement alimentaire local & écoresponsable dans les institutions du Québec](#)
- Suivez [un blogue](#)



Projetez sur grand écran!

Proposez un visionnement sur le thème de l'alimentation locale :

- Présentez une vidéo valorisant des produits de votre terroir en recherchant des épisodes pertinents sur les sites d'émissions présentant des producteurs ou des projets alimentaires locaux et régionaux : [De par chez nous](#), [Les fermiers](#), [L'Épicerie](#), [La Semaine verte](#) , etc.
- Présentez l'un des derniers documentaires sur le sujet : [Que mangera-t-on demain?](#), [La ferme et son état](#)
- Posez un regard sur ce qui se fait : [Portrait de nos champions](#), [Le goût d'inspirer](#)



Épisode du mercredi 10 juillet 2019

Au menu : Des chocolats et un gin aux saveurs de la Gaspésie gourmande! Un comparatif des thés et tisanes glacées et on prépare des brochettes pour carnivores.

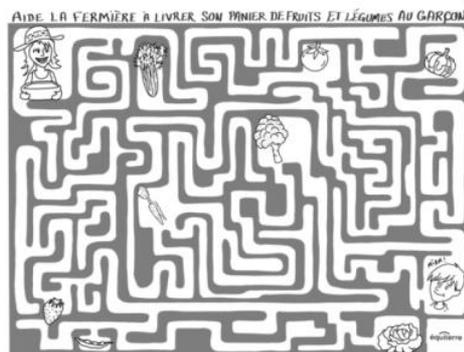
Terroir



Certains décident, après des années dans un grand centre urbain, de retourner dans leur coin de pays afin d'y retrouver ce petit quelque chose dont ils ont la nostalgie. D'autres choisissent de quitter leur environnement familial pour donner un nouveau sens à leur vie. L'écart est grand entre un bureau du centre-ville et un lopin de terre en région agricole. Mais si, en plus, ils optent pour des techniques à l'ancienne ou des pratiques artisanales, nous voilà face à des changements extrêmes. C'est ce qu'ont fait Jean-Pierre Clavet à Yamachiche, un pionnier avec son élevage et son agriculture biologiques, et Elisabeth Fortin à St-Chrysostome, qui a quitté l'informatique pour un troupeau d'alpagas!

Fêtez, jouez, et amusez votre clientèle

- Proposez des [dessins](#), bricolages, [mots cachés](#), jeux-questionnaires, [casse-tête](#) ou chasses au trésor sur le thème de l'alimentation locale et profitez de l'occasion pour les sensibiliser à cette question.
- Consultez les activités ludiques et pédagogiques proposées par le [Croquarium](#).
- Téléchargez l'outil pédagogique (jeux) [L'agriculture ma voisine](#) destiné aux enseignants du primaire et à leurs élèves
- Profitez de l'heure du conte pour aborder le sujet en racontant une [histoire](#).
- Procurez vous le cahier d'activités [C'est moi le chef!](#)



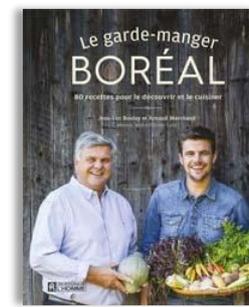
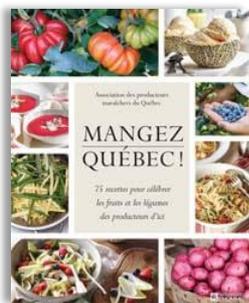
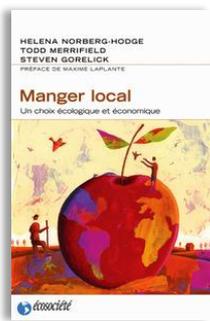
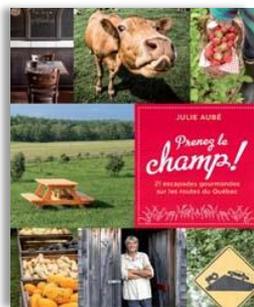
BOITE À IDÉES

**LES INSTITUTIONS
MANGENT LOCAL!**

Organisez un club lecture

Encouragez votre bibliothèque à mettre de l'avant des lectures inspirantes en matière d'alimentation locale : lectures gastronomiques, sociologiques, économiques ou ludiques, par exemple :

- Le [top 10 des livres gourmands](#) sur l'alimentation locale
- Suggestions de livres : [L'avenir est dans le champ](#), [Mangez local, recettes et techniques de conservation](#)
- [La sélection alimentation](#) de la maison d'Éditions Écosociété
- Des BD sur l'alimentation et/ou le monde paysan telles que [Faire Campagne](#), [Le Nouveau Monde paysan](#), ou une sélection d'albums jeunesse thématiques selon le public cible



Réalisez une activité pédagogique

Sensibilisez les élèves à l'alimentation locale :

- La [trousse pédagogique À la soupe](#) offre des activités clés en main pour les jeunes, adaptées selon leur âge (préscolaire, primaire et secondaire). Ce sont autant d'outils éducatifs et de jeux que vous pouvez utiliser directement ou adapter.



équiterre



Stimulez la curiosité et la créativité des élèves

Invitez une ressource spécialisée pour enrichir l'expérience pédagogique de cette journée. Vous trouverez ici différents organismes pouvant offrir des activités structurées et/ou d'autres ressources :

[Ateliers offerts dans vos milieux](#)

Plusieurs organisations ont dû réduire ou réinventer leurs activités en cette période de Covid-19, consultez leur site pour connaître leur offre de service adaptée



Cette journée est l'occasion de faire réfléchir les jeunes sur le thème de l'alimentation locale. Invitez-les à organiser des kiosques éducatifs en proposant des quiz, des astuces pour s'alimenter davantage localement... Et pourquoi pas une prestation théâtrale ou une joute d'improvisation sur le thème de l'alimentation locale?

Entourez-vous de partenaires

Pour mieux connaître ce que votre région peut vous offrir :

- Consultez les [données régionales](#) du Ministère de l'Agriculture des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ)
- Contactez votre [Table de concertation bioalimentaire régionale](#) pour connaître les entreprises et les produits qui vous entourent.
 - ♦ [Terroir et Saveurs du Québec](#) ♦ [Goûtez l'Abitibi-Témiscamingue](#) ♦ [Les Saveurs du Bas-St-Laurent](#) ♦ [CIBIM](#)
 - ♦ [Zone Boréale](#) ♦ [La route des Saveurs de Charlevoix](#) ♦ [Cultures de Saveurs Portneuf](#) ♦ [Le parcours gourmand](#) ♦
 - ♦ [Saveurs régionales](#) ♦ [ARRÊTS gourmands](#) ♦ [Terroir Côte-Nord](#) ♦ [Créateurs de saveurs](#) ♦ [Savourez l'Estrie](#) ♦ [Gaspésie gourmande](#) ♦ [Le bon goût frais des Îles](#) ♦ [Goûtez Lanaudière](#) ♦ [Laurentides J'en mange!](#) ♦ [Saveurs de Laval](#)
 - ♦ [Le meilleur de la Mauricie](#) ♦ [Le Garde-Manger du Québec](#) ♦ ♦ [Croquez l'Outaouais](#)
- Furetez dans le [répertoire des 22 000 produits](#) certifiés *Aliments du Québec* ou *Aliments préparés au Québec*. En cherchant par catégories de produits ou par régions.



Une petite pensée pour la planète

Vous avez des surplus alimentaires? Redonnez !

- Informez-vous du [programme de récupération alimentaire de La Tablee des chefs](#)
- Trouvez la [banque alimentaire](#) de votre région

Soucieux de votre empreinte écologique?

[Des lunches et collations écoresponsables](#)

[Des astuces écoresponsables](#)



Vous embarquez ?

Faites passer le mot autour de vous!

Proposez à votre réseau, vos partenaires et vos voisins de participer également à la journée « Les institutions mangent local ! »

Affichez votre participation :

1. Commandez vos affiches imprimées et cartes postales
2. Ajoutez un bandeau de l'événement sous votre signature courriel
3. Partagez les visuels de l'événement sur les réseaux sociaux

Pour recevoir votre trousse média [écrivez-nous!](#)



Bandeau de signature courriel



Cartes postales 6 x 4



Affiches 12 x 18

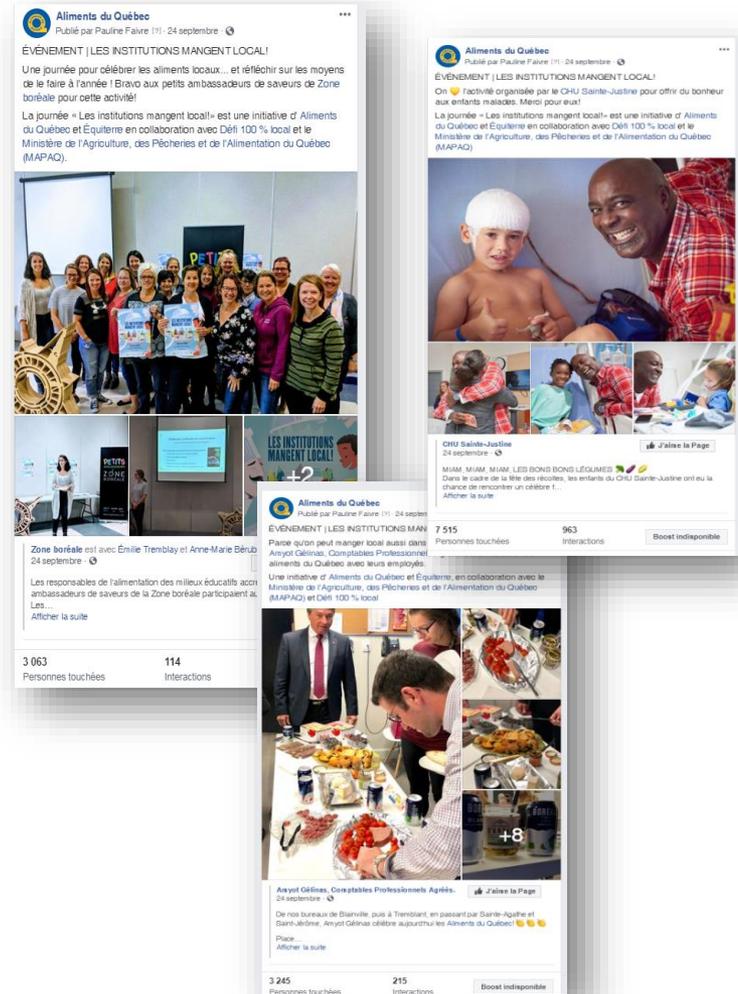
Valorisez votre action!

Avant l'événement : informez vos employés, vos usagers et votre entourage!

Pendant et après l'événement : partagez votre action sur les réseaux sociaux avant, pendant et après l'événement et identifiez-nous:

- **Instagram**
#alimentsduquebec
- #alimentsqcmenu
- @alimentsduquebec @equiterre

- **Facebook**
@alimentsduquebec @equiterre



PRIX DE PARTICIPATION

- Douze prix de 500 \$ seront remis à des participants tirés au hasard.
- Un prix de 500 \$ sera tiré au hasard parmi les [institutions adhérentes](#) au programme *Aliments du Québec au menu* participantes.
- Un prix d'une valeur de 500\$ (10 certificats cadeaux de 50\$ valables dans un [restaurant reconnu](#) *Aliments du Québec au menu*) sera offert à un participant tiré au hasard parmi l'ensemble des participants.

Pour être éligibles aux tirages au hasard, les établissements devront, en plus de répondre aux critères, compléter un formulaire détaillant l'activité développée dans le cadre de cet événement et fournir une photo. Voir le [règlement complet](#).

**Pensez à documenter
et prendre des photos
de votre activité !**



RENDEZ-VOUS LES 21, 22 ET 23 SEPTEMBRE!



LES INSTITUTIONS MANGENT LOCAL!

21 22 23 SEPTEMBRE 2020

Célébrons ensemble
les aliments du Québec!



AU MENU

en partenariat avec



Québec



BOITE À IDÉES

LES INSTITUTIONS
MANGENT LOCAL!

DES QUESTIONS?

Mathilde Laroche-Bougie

Coordonnatrice, Programme *Aliments du Québec au menu*

T : 450 679 2244 p. 8616 C : 438-404-5582

mlarochebougie@alimentsduquebec.com



Dominique Lacroix

Conseillère, Approvisionnement institutionnel, Équiterre

T : 514-522-2000 p. 3223

dlacroix@equiterre.org



Vous avez envie de participer à la maison?

Le [Défi 100% local](#) est pour vous!



LES INSTITUTIONS MANGENT LOCAL!



en partenariat avec

