

Info Pousse-Pouce

Volume 1, numéro 2
Édition du 15 août 2013



Vous voulez tout savoir à propos du projet Pousse-Pouce? Vous êtes au bon endroit! Bonne lecture!

Paniers



À la fin de la semaine, les parents abonnés aux paniers de produits frais auront déjà reçu **6 paniers**. À raison d'un panier par semaine, onze autres paniers seront livrés directement par les Jardins du Pied à Terre à la garderie. À la fin du projet, les parents abonnés auront reçu **17 paniers**. Ces paniers contiennent des produits certifiés bios. Sachez que cette semaine, les paniers contenaient entre autres carottes en feuilles, betteraves rouges, haricots verts et jaunes.

Activités et ateliers

Trois garderies s'impliquent dans le projet Pousse-Pouce. Toutes garderies confondues, ce sont 13 groupes qui participent au projet : en ne tenant pas compte des vacances, cela correspond à un total de 110 enfants, auquel s'ajoutent 10 poupons.



Voici quelques activités auxquelles vos enfants ont peut-être participé au cours des cinq dernières semaines.

- Animal musical :** Vos enfants ont dansé et imité le cri des animaux de la ferme.
- Jeu d'association - familles d'animaux de la ferme :** Vos enfants ont associé le père, la mère et l'enfant de plusieurs familles d'animaux de la ferme.
- Je bricole mon costume de cow-boy! :** Les enfants ont bricolé leur costume et ils ont appris l'utilité de chaque accessoire du cow-boy.
- Les animaux et le ruisseau :** Comme de petits veaux, vos enfants ont sauté par-dessus le ruisseau afin de comprendre ce qu'est la protection des cours d'eau et des bandes riveraines.
- Ça voyage :** Vos enfants ont vécu le voyage d'une pomme du Québec et celui d'une orange de la Floride, de leur production jusqu'à notre assiette.
- Le choc électrique :** Vos enfants ont formé une chaîne électrique pour aider les agriculteurs dans leur travail quotidien.
- Les abeilles, la pollinisation et le miel :** En butinant de fleur en fleur, vos enfants ont compris le travail des abeilles.
- Les Super Bestioles! :** En jouant à la lutte biologique, vos enfants ont découvert les amis et les ennemis du jardin.
- La course des vers de terre :** Le temps d'une course, vos enfants ont imité des vers de terre, ces laboureurs essentiels à l'agriculture.
- Où pousses-tu? :** En créant une murale collective, vos enfants ont appris la provenance des fruits et légumes.
- Le Guide alimentaire canadien... Twister! :** En jouant au Twister, vos enfants ont appris à distinguer les groupes alimentaires.

L'agroalimentaire dans votre écran et via le web

L'Épicerie, à Radio-Canada, mercredi 19 h 30. Découvrez de nombreux conseils pour remplir votre panier de bons aliments. Aussi en ligne au www.radio-canada.ca/emissions/l_epicerie.

Cuisine fûtée pour parents pressés au cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv. À l'approche de la rentrée, faites le plein d'idées en regardant les émissions et en consultant les recettes.

Regardez **Par-dessus le marché**, sur Vtélé, mardi à 19 h 30, en rediffusion le dimanche à midi. Apprenez-en plus sur l'agroalimentaire, ses entreprises et ses artisans, recettes en bonus! Aussi en ligne au vtele.ca/emissions/par-dessus-le-marche/.

Visitez le site de **Trois fois par jour** au troisfoisparjour.com. Plusieurs recettes sont disponibles, certaines sans lactose, certaines sans gluten.

Idée recette

Ossobuco de poulet et sa gremolata sur riz basmati et tomates en persillades*



Ingrédients

- 12 pilons de poulet coupés en rondelles
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 750 ml (3 tasses) de carottes pelées et coupées en macédoine
- 1 oignon moyen haché
- 1 gousse d'ail dégermée
- 398 ml de tomates concassées
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût
- Zeste d'une orange
- 60 ml (¼ tasse) de persil haché
- 60 ml (¼ tasse) de Parmigiano Reggiano, râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Méthode

1. Coupez chaque pilon, perpendiculairement, pour obtenir des tranches de pilon.
2. Dans une grande poêle, faites dorer les tranches de poulet dans l'huile. Salez et poivrez puis réservez.
3. Dans la même poêle, attendrissez les carottes, l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates, le vin blanc et le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement.
4. Déposez le poulet sur les légumes et faites cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement de l'os.

Préparation de la gremolata

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
2. Servez les tranches de poulet sur un lit de riz basmati et de légumes de cuisson, nappées du fond de cuisson. Garnissez de gremolata.

Pour d'autres idées recettes, consultez le www.taca.qc.ca/category/recettes/.

*Recette tirée du : taca.qc.ca/osso-polo-de-poulet-et-sa-gremolata-sur-riz-basmati-et-tomates-en-persillades/.
Source : Donald Labilloy, CFP L'Envolée (Montmagny), tiré du banc d'essai sur le poulet du Québec.



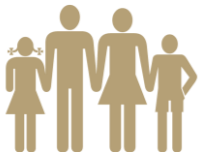
Calendrier saisonnier d'achat local

En août, lors de vos emplettes, surveillez les fruits et légumes du Québec suivants :

Ail	Brocoli	Champignons	Maïs en épis
Artichaut	Cantaloup	Fraises et framboises	Melon d'eau
Aubergines	Carottes en feuilles	Haricots verts et jaunes	Poivrons
Bleuets	Céleris	Laitues	Pommes

N. B. : Cette liste n'est pas exhaustive. Les arrivages sont tributaires de votre marché d'alimentation et de l'avancement de la saison.

Sorties gourmandes



Les 23, 24 et 25 août prochains auront lieu un peu partout en Chaudière-Appalaches les **Journées Couleurs et Saveurs**. Profitez de cette fin de semaine pour savourer l'authenticité de chez nous! Pour voir la programmation complète, visitez le www.couleursetsaveurs.com/.

Le dimanche 8 septembre prochain aura lieu les **Portes ouvertes sur les fermes du Québec**.

Dès la fin août, consultez le portesouvertes.upa.qc.ca/ pour connaître la ferme la plus près de chez vous. C'est un rendez-vous **familial** et **gratuit**, beau temps, mauvais temps, de 10 h à 16 h!

Dans votre prochain Info Pousse-Pouce...

Surveillez nos vidéos! Vous en apprendrez davantage à propos du projet-pilote et du secteur bioalimentaire de la Chaudière-Appalaches en octobre prochain.