

Info Pousse-Pouce

Volume 1, numéro 3
Édition du 1er octobre 2013



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

Paniers



Les parents abonnés aux paniers de produits frais ont déjà reçu douze paniers et il en reste cinq d'ici la fin de la saison! Livrés directement par les Jardins du Pied à Terre à la garderie, ces paniers contiennent des produits certifiés bios. La livraison aura toujours lieu dans le courant des prochaines semaines.

Évaluation des 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.



Saviez-vous que des vidéos ont été produites cet été pour initier les jeunes à l'agriculture? Pousse-Pouce est allé visiter la ferme partenaire de la garderie « Les Jardins du Pied-à-Terre ». Cliquez ci-dessous pour voir le résultat :

- ✓ **Introduction - Pousse-Pouce** : <http://youtu.be/mnDH5HWWQAs>
- ✓ **Comment ça pousse ?** : <http://www.youtube.com/watch?v=DrTbxWWsiXA>
- ✓ **Journée type dans la vie de l'agriculteur** : <http://www.youtube.com/watch?v=npEPZREcyo0>
- ✓ **Le panier de légumes ASC** : <http://www.youtube.com/watch?v=JqztWjhRMUc>
- ✓ **Partage des risques** : <http://www.youtube.com/watch?v=rg19W40YQu8>
- ✓ **Contenu du panier** : http://www.youtube.com/watch?v=rS6J39bL_xU

De plus, nous voulions vous entendre sur votre appréciation des différents contenus développés cet été dans le cadre du projet « Pousse-Pouce ». Nous apprécierions si vous pouviez répondre à un court sondage afin de nous aider dans le choix des activités et des contenus pour vous à l'avenir :

<http://kwiksurveys.com/s.asp?sid=8gmml7vjy8tz74223096> ! Vous avez jusqu'au **18 octobre 2013 à 23 h** pour compléter le sondage.

L'agroalimentaire dans votre écran et via le web

Ricardo dans votre boîte aux lettres. La présente édition du magazine de Ricardo présente des trucs et astuces pour cuisiner et manger local. Dans certains cas, on peut manger local toute l'année :
<http://www.ricardocuisine.com/magazine>

Section spéciale sur les conserves à l'adresse recettes.qc.ca. Découvrez des recettes de partout au Québec sur les conserves. Quelle belle façon d'économiser sur le coût des aliments et de manger des produits d'ici à l'année.

Curieux Bégin au curieuxbegin.telequebec.tv. Il a l'art de conjuguer bonne bouffe et plaisirs de la table ce Christian Bégin. Plusieurs des émissions ont pour objectif de cuisiner à partir de produits du terroir. Confitures, conserves, etc. Le choix est grand!

Calendrier saisonnier d'achat local

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

Ail	Andives	Artichaut	Aubergine
Canneberge	Champignon	Citrouille	Courge
Panais	Poireau	Poivron	Pomme

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

Idée recette

Potage vide-frigo

- 8 portions
- Préparation 15 min
- Cuisson 25 min
- Prix 0,80 \$ par portion sans garniture ou 1,60 \$ par portion avec garniture



Ingrédients

Potage

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de cari en poudre
- 1 gros oignon, coupé en huit
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en cubes
- 2 pieds de brocoli (sans les fleurons), coupés en tronçons
- 2 carottes non pelées, coupées en tronçons
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs rincés et égouttés
- Poivre concassé

Méthode

Potage

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile et le cari à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes en remuant à quelques reprises.
- Ajouter les légumes, le bouillon et les haricots. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Passer au mélangeur pour réduire en purée. Ajuster l'assaisonnement au goût.
- Servir et garnir chaque portion d'un filet de crème végétale et de croûtons maison si désiré.

Notes

Ajoutez les légumes de votre choix, selon ce que vous avez dans le frigo. Chou-fleur, poireaux, courgettes, champignons seront aussi très bons dans ce potage. Le concombre et la tomate ne conviennent pas pour cette recette.

Pour tous les détails et variantes : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/17/potage-menage-du-frigo>

Garniture (facultatif)

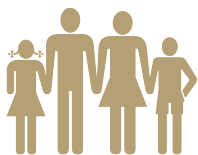
- 1 boîte de 200 à 250 ml de crème végétale (de soya, de millet ou de riz)

Croûtons maison

- Emporte-pièce pour biscuits de différentes formes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 8 tranches de pain de seigle
- Gros sel

Croûtons maison

- Préchauffer le gril du four (à broil). Placer la grille au centre du four.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile et le sirop d'érable. Étendre sur les tranches de pain à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- À l'aide d'emporte-pièce, tailler différentes formes dans les tranches de pain. Placer sur une plaque de cuisson, saupoudrer de sel et dorer 2 à 3 minutes sous le gril.
- Au moment de servir, déposer le croûton au centre du bol pour qu'il flotte sur le potage.



Pour faire du pouce... sur les conserves!

La fin de l'été annonce le temps des récoltes. Bientôt, les étalages crouleront sous l'abondance. Envie de faire vos provisions de fruits et légumes d'ici pour l'hiver? Profitez-en pour visiter un marché public. Pour les coordonnées de celui le plus près de chez vous, jetez un coup d'œil au

taca.qc.ca/dynamiques/marches-publics/. Besoin de conseils pour faire vos propres conserves? Consultez le dossier spécial de Coup de pouce au www.coupdepouce.com/vive-les-conserves.