

# INFOLETTRE

## Paniers Solidaires



*Merci d'être solidaires!*

Chers clients,

Chaque semaine vous recevrez cette infolettre qui contiendra une multitude d'informations sur les produits que contiendra votre panier. Vous aurez la chance d'en apprendre plus sur les produits grâce à nos spécialistes de la culture.

Nous vous suggérons aussi des idées pour des recettes afin de bien déguster nos trésors récoltés.

Nous vous présenterons aussi à chaque semaine un portrait de nos jeunes maraîchers qui travaillent très fort à cultiver avec amour vos légumes et vos fruits.

Pour la prise de possession des paniers un dépôt de 5 \$ vous sera demandé et remboursé au retour des paniers à la fin de votre calendrier

### CETTE SEMAINE AU MENU DANS VOTRE PANIER :

*De magnifiques bleuets  
De longs oignons verts  
De séduisantes carottes  
De l'incroyable chou  
De croquants concombres  
De magiques haricots  
De sublimes courgettes  
De l'intrigante aubergine\**

\* Consulter l'infolettre pour découvrir des recettes et des compléments d'information

[WWW.CJEMOULINS.ORG/JARDINS](http://WWW.CJEMOULINS.ORG/JARDINS)

# LA CHRONIQUE DE SIMON

Par : Simon St-Amour

Êtes-vous locavore?

L'achat local est souvent associé à la distance franchie par un produit. C'est d'ailleurs ce que préconise le mouvement locavore : manger des aliments qui ont poussé dans un certain rayon. La distance de 100 miles, soit environ 160 km, est souvent citée.

Moins restrictive, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) va dans le même sens. La mention « achat local » désigne les aliments produits dans la province où ils sont vendus, ou dans un rayon de 50 km à l'extérieur de celle-ci. Mais le défi reste entier. En Amérique du Nord, les aliments parcourent en moyenne 2600 km – soit l'équivalent du trajet Montréal-Miami – avant d'arriver dans votre assiette, estimait la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois dans son rapport publié en 2008.

L'achat local est de plus en plus évident et ce pour plusieurs raisons. Depuis quelques années nous voyons cette tendance augmenter et encore plus aujourd'hui en temps de pandémie. Il est vrai qu'il y a quelque chose de spontanément séduisant dans le fait d'acheter des produits d'ici, à des gens d'ici. Non seulement vous injectez de l'argent dans l'économie locale, mais vous participez aussi à la réduction de la pollution liée au transport des marchandises, en plus d'encourager des conditions de travail respectueuses.

Mais il y a plus : les adeptes de l'achat local le sont aussi pour des raisons sociales, environnementales et de santé. Alors êtes-vous locavore? Nous espérons vous en convaincre.



**LE NOUVEAU SITE LE PANIER BLEU PERMET DE REPÉRER LES PRODUITS VENDUS PAR DES COMMERÇANTS LOCAUX, MAIS GARDEZ EN TÊTE QUE LES PRODUITS VENDUS PAR CEUX-CI NE SONT PAS NÉCESSAIREMENT FABRIQUÉS AU QUÉBEC.**

**LE NOUVEAU SITE MA ZONE QUÉBEC RÉUNIT UNIQUEMENT DES PRODUITS CONÇUS PAR DE PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES QUÉBÉCOISES.**



## IDÉE RECETTE

Par : Simon St-Amour

### Caviar d'aubergines simple

#### INGRÉDIENTS

3 AUBERGINES

2 GOUSSES D'AIL

JUS DE UN DEMI CITRON

15 ML D'HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE DU MOULIN

4 TRANCHES DE PAIN DE MIE

#### PRÉPARATION

PRÉCHAUFFER VOTRE FOUR À 400.

**FAITES ENSUITE CUIRE LES AUBERGINES 20 MIN AU FOUR. (VÉRIFIEZ LA CUISSON À L'AIDE D'UN COUTEAU).**

**DÈS QUE LES AUBERGINES SONT CUITES, ENLEVEZ LA PEAU ET DÉPOSEZ-LES DANS UN GRAND SALADIER.**

**ÉCRASEZ LA CHAIR À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE OU AVEC UN MIXEUR.**

**HACHEZ LES GOUSSES D'AIL TRÈS FINEMENT, PUIS AJOUTEZ-LES AUX AUBERGINES AVEC L'HUILE D'OLIVE.**

**INCORPOREZ ENSUITE LE SEL, LE POIVRE ET LE JUS DU DEMI CITRON.**

**LAISSEZ REPOSER MINIMUM 1H À 1H30 AVANT DE DÉGUSTER AVEC LE PAIN DE MIE TOASTÉ.**

#### ASTUCE

Si vous souhaitez relever le goût de votre caviar d'aubergines, n'hésitez pas à y ajouter des épices : du cumin, du curry, du paprika, du piment, de la cannelle... C'est vous qui choisissez! Vous pouvez aussi ajouter des herbes aromatiques comme le persil plat, la coriandre, le basilic, le cerfeuil... Vous pouvez même ajouter des petites olives noires coupées en petits morceaux. Le mariage est juste divin !

# NOS MARAÎCHERS

Cette semaine nous vous présentons Tristan (Tritri) âgé seulement de 15 ans. Tristan se démarque par son sens du travail et son implication dans les tâches qu'il accomplit au champ. C'est un jeune homme très motivé et motivant pour les autres. C'est lui qui nous a référé les jeunes maraîchers que nous allons vous présenter ultérieurement. Tristan est un travaillant, il est présent au champ tous les jours et cumule des heures au Yuzu Shushi .

Notre Tritri est aussi un sportif. Il fréquente l'école secondaire Le Prélude en soccer. Il se passionne également pour le hockey et il ne se fatigue jamais, car, il s'entraîne même après une journée de travail. Grâce à son expérience cet été, Tristan a dans l'idée d'aller étudier pour être ingénieur agroenvironnemental. C'est un gars qui possède de belles valeurs comme la loyauté, le partage et la famille pour ne nommer que celles-ci. Nous sommes ravis de l'avoir avec nous dans l'équipe.



## MERCI À NOS PARTENAIRES



de Mascouche



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC



CHAMBRE DES COMMUNES  
HOUSE OF COMMONS  
CANADA



LES JARDINS DE MASCOUCHE  
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS