



Bulletin du projet *À la soupe!* Pour une Alimentation institutionnelle responsable
Octobre-Décembre 2007

Dans ce numéro :

1. **Projet-pilote *À la soupe!* 2008**
Avis aux écoles et établissements de santé intéressés : c'est le temps de vous manifester
2. **Offre de stage pour le projet *À la soupe!* (hiver 2008)**
3. **Dernier rappel : forum *À table!***
4. **L'Hôpital Jean-Talon, fier partenaire du projet *À la soupe!***
5. **Les enfants à la rencontre de leur fermier**
6. **Lancement du projet *À la soupe!***
7. **Mise en ligne de la nouvelle liste du projet Garderie bio**
8. **Tour du monde : Italie**
9. **Manger local pendant les fêtes**
10. **Saviez-vous que?**
 - **Manger local réduit la consommation de pétrole et la pollution qui s'en suit**
 - **L'agriculture biologique pourrait nourrir l'ensemble de la population mondiale**
11. ***À la soupe!* dans les médias**
12. **Légume-vedette : la betterave**



1. Projet-pilote À la soupe! 2008

Avis aux écoles et établissements de santé intéressés : c'est le temps de vous manifester

Si votre établissement (scolaire ou de santé) désire faire en 2008 le saut vers un approvisionnement en aliments biologiques, cela tombe à point, car Équiterre recrute actuellement les établissements qui participeront l'automne prochain au projet-pilote *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable*. Communiquez sans plus tarder avec Nadine Bachand par téléphone au 514-522-2000, poste 226 ou par courriel à nbachand@equiterre.qc.ca. Nous pourrions évaluer avec vous les possibilités d'établir un lien avec une ferme biologique locale.



À la Maisonnette des Parents
Source : Équiterre

Pourquoi devenir partenaire du projet dès maintenant?
Cela permet non seulement aux agriculteurs de planifier leur saison et leurs récoltes en conséquence, mais vous alloue également le temps de tout mettre en place avec l'aide d'Équiterre.

Effectivement, Équiterre offre aux établissements participants :

- un accompagnement sur mesure pour le développement d'un lien avec un ou des fermiers locaux;
- des activités et outils de sensibilisation et d'éducation pour les enfants, les jeunes, les parents et les employés (ateliers, kiosques, fiches d'activités, modèles de visites à la ferme, etc.);
- des ressources pour les responsables de cuisine (fiches pour cuisiner des légumes de saison, formations, etc.);
- un carrefour d'information et de réseautage (site Internet, bulletins, rencontres thématiques, etc.).

2. Offre de stage pour le projet À la soupe! (hiver 2008)

Équiterre est à la recherche d'un ou d'une stagiaire pour venir épauler l'équipe du projet *À la soupe!*

Pour plus de détails :

<http://www.equiterre.org/organisme/emploiBenevolat.php#stagiaire>

À diffuser dans vos réseaux s.v.p.!

3. Dernier rappel : forum À table!

En tournée dans 11 régions du Québec depuis le 4 octobre, le forum « À table! Pour des régions en santé » se terminera le 29 novembre. Les derniers arrêts du forum se tiendront à Sherbrooke et à Drummondville, respectivement les 28 et 29 novembre prochains, afin d'informer et de mobiliser les acteurs de la région à l'alimentation institutionnelle responsable et de stimuler des initiatives en ce sens.



Forum À Table! à Québec le 30 octobre
Source : Équiterre

Dernière chance de s'inscrire : faites vite!

Le forum est un événement incontournable qui permet aux nombreux participants de s'informer, de réseauter et d'évaluer les possibilités de tisser des liens alimentaires entre les fermes locales et les établissements scolaires et de santé de leur région. Quelques places sont toujours disponibles. Équiterre invite les chercheurs, les acteurs des réseaux de santé et d'éducation, les agriculteurs, les décideurs et les organisations de la société civile intéressés à participer au forum à s'inscrire avant **le 21 novembre**, en communiquant avec Theresia Breu par courriel à **tbreu@equiterre.qc.ca** ou par téléphone au **514-522-2000, poste 288**. **Le coût de participation est de 15 \$ (à payer sur place)** et inclut un dîner écologique et solidaire mettant en vedette des produits des régions visitées.



Forum À Table! à St-Jérôme le 23 octobre
Source : Équiterre

Date	Région	Lieu
28 nov.	Estrie	Centre Julien-Ducharme 1671, chemin Duplessis Fleurimont C.P. 610 Sherbrooke, QC J1H 5H9
29 nov.	Centre-du-Québec	Centre communautaire Drummondville-sud 1550, rue Saint-Aimé Drummondville, QC J2B 2S8

Pour en savoir plus

Visitez : <http://www.equiterre.org/agriculture/evenement/forum07.php>.

Merci de nous aider à faire du Québec un chef de file en alimentation institutionnelle responsable!

4. L'Hôpital Jean-Talon, fier partenaire du projet À la soupe!

L'Hôpital Jean-Talon du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Cœur-de-l'Île est le premier établissement de santé à se joindre au projet À la soupe! Fort de l'expérience acquise lors de la première année du projet, l'Hôpital entamera la deuxième avec plus d'assurance.

L'Hôpital, qui sert chaque jour 785 repas aux patients et 375 repas à la cafétéria, est associé au Potager André Samson de Farnham depuis le mois de juin 2007. Ainsi, la cafétéria a pu intégrer des légumes frais et bio à son menu. Cela fut sûrement très apprécié, car les repas s'écoulaient chaque fois rapidement. L'hôpital est aussi devenu un point de chute pour les paniers de fruits et de légumes biologiques provenant de la même ferme, au plaisir des employés de l'hôpital et des résidents du quartier qui ont pu participer au réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) coordonné par Équiterre.



André et Sylviane du Potager André Samson lors d'une livraison à l'hôpital

Source : Équiterre



Yan Tardif, préposé au service alimentaire montrant fièrement les haricots de la ferme au menu de la cafétéria

Source : Équiterre



D^r Mirabelle Kelly, microbiologiste infectiologue récoltant son panier de légumes distribué à l'hôpital

Source : Équiterre

Au printemps dernier, Équiterre, avec la participation des fermiers du Potager, a organisé un kiosque dans le but d'informer les employés et les patients de la future participation de l'Hôpital au projet À la soupe! et de l'existence d'un point de chute pour les paniers biologiques. Quelques mois plus tard, Équiterre a animé deux ateliers afin de sensibiliser le personnel à l'importance et aux retombées de l'alimentation locale et biologique tout en présentant le projet À la soupe! plus en profondeur.

La première année du projet a connu un franc succès et a déjà permis de noter plusieurs retombées positives. On constate, par exemple, une augmentation de la consommation de fruits et de légumes à la cafétéria. L'expérience a aussi permis de faire connaître de nouveaux légumes et a suscité une prise de conscience face à notre système alimentaire. « Comme établissement de santé et de services sociaux, la "santé dans l'assiette" revêt une grande importance, mais nous considérons que ce projet est aussi une valeur ajoutée sur les plans de l'assainissement de l'environnement et du soutien à l'agriculture locale », a affirmé la directrice générale du CSSS Cœur-de-l'Île, Mme Manon Boily. « À la soupe! est un des projets qui nous ont valu d'être accrédité comme établissement promoteur de la santé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) », a-t-elle ajouté.

Bref, un bel exemple de coopération réussie!

5. Les enfants à la rencontre de leur fermier

Les écoliers de l'École Ste-Bibiane de Rosemont participant au projet *À la soupe* se sont rendus, le 20 septembre dernier, à la ferme qui les a approvisionnés en légumes pendant la saison de récoltes. Ainsi, une quarantaine d'enfants ont pu rencontrer leur fermier, le passionné Robin Fortin de la *Ferme La Berceuse* de Wickham, et ce, sous un agréable Soleil.



Que ça a l'air bon ce grand légume!
Source : Équiterre

En visite à la ferme La Berceuse
Source : Équiterre

La journée a été, entre autres, l'occasion pour Équiterre de tester les outils et activités éducatifs développés en collaboration avec ENvironnement JEUnesse dans le cadre du projet. Les enfants se sont ainsi amusés à identifier des légumes d'ici à partir de photos ou encore, grâce à leurs cinq sens (une belle occasion de dévorer et découvrir tomates, piments et carottes de toutes les couleurs et formes). Une chasse aux légumes dans les champs et un tour de tracteur ont également fait le bonheur des petits. Finalement, les enfants ont tous eu droit à un prix de participation : du melon d'eau et du cantaloup fraîchement récoltés. Ils s'en sont donné à cœur joie! Ce fut une belle journée où l'émerveillement se lisait sur toutes les frimousses!



Le lendemain, c'était au tour des enfants du service de garde de l'école des Rapides-de-Lachine de LaSalle d'aller visiter la Ferme aux Hirondelles d'où proviennent les pommes biologiques de leurs collations. Pommes savoureuses à la bouche, les enfants ont pu rencontrer le fermier qui les cultive et découvrir son verger.

Mmm! Le bon melon d'eau!
Source : Équiterre

6. Lancement du projet À la soupe!

Le lundi 15 octobre 2007, à l'aube de la journée mondiale de l'alimentation, a eu lieu le lancement officiel du projet *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable*. Ce fut l'occasion de présenter le projet-pilote visant à lier des fermes à des établissements de santé et d'éducation et de dévoiler les établissements participants à la première année du projet. L'événement fut un succès : les médias ont répondu à l'appel et plus de 75 personnes étaient présentes.



De bonnes pommes servies en collation
Source : Équiterre

Le lancement s'est déroulé à la Maisonnette des Parents (dans le quartier Petite-Patrie à Montréal), un organisme sans but lucratif qui prépare les repas de deux écoles participant au projet. Les personnes présentes ont eu droit à un délicieux buffet cuisiné avec des légumes de la ferme biologique et locale Les Jardins Mil'Herbes qui approvisionne également le service de repas scolaires de la Maisonnette.

Lors de la conférence de presse, les interventions de Nadine Bachand et de Frédéric Paré d'Équiterre ont permis à l'assistance de comprendre les implications du projet. Puis, ce fut au tour des participants du projet de prendre la parole afin de partager leur expérience. Ainsi, Sylviane Tardif du Potager André Samson, Michel Grisé, directeur de l'école secondaire Euclide-Théberge de Marieville, et Manon Boily, directrice générale du Centre de santé et de services sociaux du Cœur-de-l'île ont livré des témoignages inspirants. Véronique Jampierre du Fonds d'action québécois pour le développement durable (FAQDD) et Odile Comeau du Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec (CDAQ) se sont également adressées à l'assistance pour manifester leur intérêt pour ce projet innovateur.



Source : Équiterre

Ces témoignages ont su susciter l'intérêt des médias : l'événement et le projet ont été couverts par plusieurs journaux, dont *Le Devoir* et *Le Journal de Montréal* ainsi que par les bulletins de nouvelles de Radio-Canada et de CTV.

7. Mise en ligne de la nouvelle liste du projet Garderie bio

La nouvelle liste des garderies bio participantes est désormais disponible sur le site Internet d'Équiterre. Pour la consulter, cliquez ici : <http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/listeFermesCPE.php>

8. Tour du monde : Italie

Une culture alimentaire forte

Pionniers sur le continent européen, les Italiens développent, depuis le milieu des années 1980, des projets de liens entre des fermes locales et des services alimentaires institutionnels. La forte culture alimentaire italienne se reflète même dans les politiques du pays, où les repas sont reconnus pour leur contribution à la préservation des traditions alimentaires locales. Au début des années 1990, dans une Europe aux politiques basées sur le libre-échange, cette culture alimentaire a même permis à l'Italie de contourner le principe de traitement national de l'*Organisation mondiale du commerce* (OMC), selon lequel il est interdit de favoriser une entreprise nationale lors des appels d'offres.

L'engagement des autorités nationales

En 2000, l'Italie a adopté une loi nationale, assortie d'un budget conséquent, obligeant écoles, hôpitaux et conseils municipaux d'utiliser des aliments biologiques et/ou locaux dans leurs services alimentaires, et ce, quotidiennement. Depuis 2001, les appels d'offres des établissements sont basés sur une multitude de critères tels que le type d'aliments utilisés, ce qui fait en sorte que le prix n'est plus le seul facteur considéré. Parallèlement, l'Italie est le pays de l'Union européenne qui possède le plus de terres cultivées en mode biologique.

Les deux principales motivations pour les autorités de passer à l'action ont été de :

- réduire l'exposition des enfants aux produits chimiques qui pourraient se retrouver dans les aliments, une priorité pour les nutritionnistes et les pédiatres italiens;
- mettre en valeur les produits frais, locaux, bio, concrétisant ainsi leur engagement de saisonnalité (suivre le rythme des saisons).

Des initiatives florissantes

Suite à ces mesures, plus de 300 initiatives de services de repas bio en milieu scolaire ont vu le jour depuis 2000. Certaines de celles-ci n'utilisent que des fruits et légumes bio et/ou locaux, tandis que d'autres servent des repas contenant 80, 90, voire 100 % d'ingrédients bio et/ou locaux. Plus du quart des enfants mangent des aliments bio et/ou locaux à l'école. Les autorités italiennes ont aussi mis sur pied un programme éducatif au sein même des services de repas scolaires. De plus, nutrition, cuisine, gastronomie et questions agricoles figurent désormais dans le cursus scolaire. Des initiatives dans les hôpitaux ont également porté fruit. Par exemple, 300 repas 100 % bio et/ou local sont servis à chaque jour dans un hôpital de Florence.

Rome à l'avant-garde

À Rome seulement, les 140 000 enfants fréquentant les 645 écoles et les 180 garderies mangent quasi 100 % bio et/ou local. Débutant en 2000 par l'introduction de fruits et légumes, œufs et céréales de la région, ils sont ensuite passés d'un approvisionnement bio et/ou local de 10 % de l'approvisionnement total à 70 % entre 2002 et 2004. Suite au succès de cette première phase, la Ville a décidé d'investir 255 millions \$ (CAN) pour la période 2004-2007 sous forme de subventions aux repas. De surcroît, 70 nutritionnistes ont développé des recettes traditionnelles dans le but de renforcer le lien *territorial* des enfants.

Somme toute, l'Italie regorge d'initiatives inspirantes en matière d'alimentation responsable au sein des établissements et peut offrir des pistes de solutions intéressantes pour le développement du projet *À la soupe!* au Québec.



Photo : Benoît Lauac - AJMQ

9. Manger local pendant les fêtes!

La consommation alimentaire responsable passe entre autres par l'achat local, et ce même pendant les fêtes! Équiterre a donc rédigé un document contenant références et trucs utiles pour vivre un Noël et un jour de l'An culinairement responsables.

Pour en apprendre davantage, téléchargez le document à l'adresse suivante :
<http://www.equiterre.qc.ca/agriculture/feteslocales/>

Manger local a plusieurs impacts positifs. En effet, une alimentation de proximité :

- appuie les fermes et l'économie du Québec;

Saviez-vous que si toutes les semaines, chaque famille québécoise achetait pour 20 \$ supplémentaires de produits québécois, 100 000 emplois pourraient être créés?

- encourage la relève agricole;
- contribue à la protection du paysage et du territoire agricole;
- limite l'impact environnemental dû aux transports;

Saviez-vous que :

- les aliments voyagent en moyenne entre 2 400 et 4 000 kilomètres avant de parvenir à notre assiette?
- un fruit importé par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement? À titre d'exemple, un kilo de légumes frais importés par avion consomme huit fois plus d'énergie que la même quantité produite localement.

Sans compter que vos fruits et vos légumes locaux, cueillis à maturité, offrent davantage de saveur et de valeur nutritive...

10. Saviez-vous que?

Manger local réduit la consommation de pétrole et la pollution qui s'en suit

Une équipe de l'Université Queen's s'est penchée sur les impacts environnementaux des distances parcourues par les aliments dans la région de Kingston en Ontario. Les chercheurs ont étudié 58 aliments disponibles dans la région pouvant aussi bien être produits localement qu'importés et ils ont comparé la quantité d'énergie fossile requise pour leur production selon leur provenance.

Cette étude :

- rappelle que l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre est essentiellement liée à la hausse de la consommation d'énergie fossile causée, entre autres, par l'augmentation de l'utilisation de véhicules pour le transport des individus et de la marchandise. Au Canada, cette augmentation est responsable de 20 % de l'augmentation totale de la consommation d'énergie;
- conclut que les 58 aliments étudiés parcourent en moyenne 4 685 km, entre leur lieu de production et leur lieu de consommation;

- révèle que si l'importation de ces 58 aliments était remplacée par un approvisionnement local dans la région de Kingston et dans la région du sud-est de l'Ontario, on observerait une réduction des émissions de gaz à effet de serre de 20 000 à 20 621 tonnes annuellement, ce qui équivaut à une diminution de 6 556 à 6 747 voitures. Sous un autre angle, cette « relocalisation » du système alimentaire représenterait une réduction des émissions de gaz à effet de serre de 0,285 à 0,3 tonne par année par ménage;
- constate que les aliments qui émettent le plus de gaz à effet de serre sont, dans l'ordre, le bœuf, la laitue, les poires et les tomates importés ou transportés sur de longues distances, contribuant respectivement à la création de 5 954 tonnes, 1 912 tonnes, 1 891 tonnes et 1 170 tonnes de gaz à effet de serre par année.

Source : Sunny Lam, « Food Miles : Environmental Implications of Food Imports to the Kingston Region Brief Summary of Findings and Comparison to Waterloo Region », School of Environmental Studies, Queen's University, mars 2007.

Voir : http://www.oacc.info/ResearchDatabase/res_socsci_07_lam.asp

L'agriculture biologique pourrait nourrir l'ensemble de la population mondiale

Lors de la Conférence internationale sur l'agriculture biologique et la sécurité alimentaire, tenue à Rome au siège de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) au mois de mai dernier, des chercheurs danois ont affirmé que l'agriculture biologique a le potentiel de nourrir la population entière et pourrait même être une panacée à la malnutrition.

En effet, selon le rapport des chercheurs danois, une transition vers le mode biologique :

- n'impliquerait qu'une baisse minime de la production alimentaire globale, contrairement à ce qui a longtemps été redouté;
- aurait la capacité d'assurer un approvisionnement global en nourriture et cela avec des impacts écologiques réduits;
- de la moitié des exploitations agricoles des régions exportatrices de produits alimentaires en Europe et en Amérique du Nord d'ici 2020 n'aurait pas d'effets négatifs sur la sécurité alimentaire des pays de l'Afrique subsaharienne;
- des terres agricoles en Afrique subsaharienne pourrait quant à elle être une solution à la malnutrition dans la région et réduirait la dépendance aux importations;
- amènerait une amélioration de la qualité des terres;
- engendrerait une baisse du coût de production en raison de l'abandon d'engrais coûteux.

Source : FAO, *Organic agriculture and access to food* et *Organic agriculture and food availability* et *Organic agriculture and food security*, International Conference on organic agriculture and food security, FAO, Italy, 3-5 May 2007.

11. À la soupe! dans les médias

Grâce au lancement du projet *À la soupe!*, à la tournée du forum *À table!*, et du momentum actuel en matière d'alimentation dans les établissements publics, le projet *À la soupe!* a connu une couverture médiatique fort impressionnante ces dernières semaines:

- CHGA, radio de Maniwaki, 2 octobre 2007.
- Télévision de *Radio-Canada* (Ottawa), bulletin de nouvelles du midi, 3 octobre 2007.
- Radio de *Radio-Canada* (Ottawa), émission du matin, 4 octobre 2007.
- TQS (Gatineau), bulletin de nouvelles du soir, 4 octobre 2007.
- *Le Droit* (Gatineau), « Équiterre veut convaincre les écoles à consommer local », Catherine Lamontagne, vendredi 5 octobre 2007. Voir : <http://www.cyberpresse.ca/article/20071005/CPACTUALITES/710050345>
- CHAA-FM, nouvelles de 7h00 et 8h00, 11 octobre 2007.
- *Le Journal de Saint-Bruno*, « À table avec Équiterre », Charline-Ève Pilon, 13 octobre 2007. Voir : http://www.hebdos.net/jsb/edition422007/articles.asp?article_id=186621
- CTV News, 15 octobre 2007, Voir : <http://montreal.ctv.ca/cfcf/news/greenreport?id=1691#1691>
- CBC News, 15 octobre 2007.
- NTR, 15 octobre 2007.
- Info 690, 15 octobre 2007.
- CIBL-FM, *Le midi libre*, 15 octobre 2007.
- Radio Centre Ville, 15 octobre 2007.
- CBF-FM, les nouvelles, 15 octobre 2007.
- CBF-FM, *Désautels*, 15 octobre 2007.
- SRC-TV, téléjournal de midi et du soir, 15 octobre 2007.
- RDI-TV, *En direct monde*, 15 octobre 2007.
- CJBRT-TV, téléjournal est du Québec, 15 octobre 2007.
- Cyberpresse.ca, « Équiterre lance le projet À la soupe », lundi 15 octobre 2007. Voir : <http://www.cyberpresse.ca/article/20071015/CPACTUEL/710151391/6689/CPACTUEL01>
- *Laterre.ca*, « Du bio dans les hôpitaux! », 16 octobre 2007. Voir : <http://www.laterre.ca/?action=detailNouvelle&menu=§ion=manchette&idArticle=4774>
- *Metro*, « Équiterre lance À la soupe! », mardi 16 octobre 2007, p.8.
- *Le Devoir*, « Des écoles et des hôpitaux seront approvisionnés en produits locaux », Alexandre Shields, mardi 16 octobre 2007, p. A3.
- *Le Journal de Montréal*, « De la ferme à la cafétéria », Isabelle Maher, mardi 16 octobre 2007, p.9.
- CBF-FM, informations régionales, 16 octobre 2007.
- CJAD-AM, *8 o'clock report*, 16 octobre 2007.
- Radio Argent, *Argent le matin*, 16 octobre 2007.
- CFTM-TV, les nouvelles régionales, 16 octobre 2007.
- CFCM-TV, les nouvelles régionales, 16 octobre 2007.
- *Journal de Rosemont-Petite-Patrie*, « À la soupe! », mercredi 17 octobre 2007, vol 61, no 37.
- *Solidarité rurale du Québec*, *Entends-tu mon village*, 17 octobre 2007 : <http://www.solidarite-rurale.qc.ca/documents/533/SRQ-EMV-19-10-2007%2032kbps.mp3>
- FM 103,3, 18 octobre 2007.
- *The Canadian Organic Grower*, « From organic daycare to organic schools and hospitals », Fall 2007, p.61.
- *L'Hebdo Journal* (Trois-Rivières), « À table! Pour des régions en santé »,

Martin Sylvestre, lundi 29 octobre 2007. Voir : <http://www.lhebdojournal.com/article-152636-A-table-Pour-des-regions-en-sante.html>

- CHEM-TV (région de Trois-Rivières), édition midi, 29 octobre 2007.
- CFKM-TV (région de Trois-Rivières), le grand journal, 29 octobre 2007.
- CFJP-TV, le grand journal, 29 octobre 2007.
- TVA (Mauricie), bulletin de nouvelles du soir, 29 octobre 2007.
- Québec Hebdo (région de Québec), « Équiterre en tournée pour promouvoir l'alimentation responsable dans les écoles et hôpitaux », lundi 29 octobre 2007. Voir : <http://www.quebechebdo.com/article-152551-Forum-A-table-Pour-des-regions-en-sante-de-passage-a-Quebec-le-30-octobre.html>
- Journal Le Jacques-Cartier (MRC de La Jacques-Cartier), « Équiterre en tournée pour promouvoir l'alimentation responsable dans les écoles et hôpitaux », lundi 29 octobre 2007. Voir : <http://www.lejacquescartier.com/article-152551-Forum-A-table-Pour-des-regions-en-sante-de-passage-a-Quebec-le-30-octobre.html>
- Le Nouvelliste (Trois-Rivières), « D'abord les producteurs de chez nous », Brigitte Trahan, mardi 30 octobre 2007. Voir : <http://www.cyberpresse.ca/article/20071030/CPNOUVELLISTE/710300774/-1/CPNOUVELLISTE>
- Direction Réseaux, bulletin de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, volume 4, numéro 5, 1^{er} novembre 2007, p.9.
- Radio Galilée, émission *passage*, 15 novembre 2007.

12. Légume-vedette : la betterave



Origine

Toutes les catégories de betteraves cultivées sont dérivées d'une espèce sauvage originaire du bassin méditerranéen et des steppes d'Asie centrale. On a développé à partir du XIX^e siècle la betterave sucrière, dont certains cultivars contiennent jusqu'à 20 % de sucre. On la cultive aujourd'hui à grande échelle pour la production du sucre. Près de 50 % du sucre raffiné contemporain provient de la betterave à sucre.

Valeur nutritive

Par 100 g, la betterave compte 1,5 g de protéines, 10 g de glucides et 44 calories. La betterave est pauvre en gras, mais très riche en sucres. C'est

Source : www.legumesduquebec.com

pourquoi elle n'est pas recommandée aux personnes diabétiques. Elle est bien pourvue en vitamines et en minéraux, et recèle de potassium, de calcium, de magnésium, de soufre, de fer, de cuivre, de zinc, de manganèse, d'acide folique, de rubidium, de bêta carotène ainsi que de vitamines B1, B2, C, E et PP. La betterave est apéritive et énergisante. Elle est bénéfique pour les reins, la grippe, la constipation et l'anémie. On lui attribue même des propriétés anticancérigènes.

Consommation

On peut consommer la betterave crue ou cuite, bien que la cuisson lui fasse perdre de sa valeur nutritive. Les feuilles de betterave, riches en bêta carotène, en calcium, en potassium, en magnésium et en fer peuvent être apprêtées de la même façon que les feuilles de bette à carde, c'est-à-dire crues lorsqu'elles sont encore jeunes et tendres ou cuites afin de remplacer les épinards dans plusieurs recettes traditionnelles de quiches, d'omelettes, etc. Légèrement blanchies, elles peuvent être congelées.

Suggestions de recettes

Armel, cuisinier au *Santropol Roulant*, suggère une recette de bortsch afin de mettre le goût de la betterave en valeur. Après avoir fait bouillir du bouillon de légumes, il suggère d'ajouter des betteraves cuites, du chou rouge et vert, de la pâte de tomates et des épices (sel, poivre, cumin). Une fois cuite et réduite en purée, cette soupe d'origine russe peut être garnie de crème sure ou de vinaigre de cidre de pommes. Cuite, la betterave peut aussi être ajoutée à la salade de pommes de terre. Crue et râpée, elle peut garnir les salades de verdure, de pommes et de poires. Elle peut être mélangée à la salade de carottes râpées avec un soupçon d'huile de noix.

Source : Yves Gagnon, 1998, La culture écologique des plantes légumières, Québec : Les Éditions Colloïdales, pp.28-30.

Suggestions de recettes

Roulade de sushi aux betteraves

Ingrédients :

225 g de betteraves fraîches, cuites et pelées

½ c. à thé de cumin moulu

25 g de beurre

1 c. à soupe d'oignon râpé

4 œufs, blancs et jaunes séparés

Sel et poivre

Pour la garniture :

2 c. à thé de vinaigre de vin blanc

2/3 tasse de crème fraîche

1 bonne pincée de moutarde sèche

1 c. à soupe de persil frais haché

3 c. à soupe de sauce au raifort

Préchauffer le four à 375 F. Tapiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé graissé. Hacher grossièrement les betteraves, puis réduire en purée dans un robot. Incorporer le cumin, le beurre, l'oignon, les jaunes d'œufs et l'assaisonnement. Verser le tout dans un grand bol. Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige. Incorporer délicatement à la purée de betteraves. Étaler le mélange sur la plaque. Nivelier et mettre au four 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme. Disposer un linge propre sur une grille. Retourner la préparation sur le linge. Retirer délicatement le papier. Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit un peu ferme. Incorporer les ingrédients restants. Étaler sur le mélange de betterave. Rouler le tout avec le linge et laisser refroidir. Couper en tranches et servir comme des sushis.

Source : Jardin des anges, « Cuisinez votre panier! Surprises inspirantes pour un menu varié », p66.

Gâteau aux betteraves et au chocolat

1 tasse et demie de sucre

2 tasses de farine

1/2 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à thé de soda à pâte

2 onces de chocolat mi-sucré ou amer

4 oeufs

1/4 tasse d'huile

3 tasses de betteraves râpées

Mélanger les ingrédients secs. Faire fondre le chocolat lentement dans un chaudron ou au bain-marie. Mélanger le chocolat légèrement refroidi avec les oeufs et l'huile. Ajouter le mélange des ingrédients secs avec le mélange au chocolat en ajoutant les betteraves petit à petit. Mettre le mélange dans un plat de 9x9 graissé. Laisser cuire environ 40 minutes à 325 F (160 C) jusqu'à ce qu'une fourchette en ressorte propre. Donne dix portions.

Source : Les jardins de Tessa

Page Internet du projet *À la soupe!*

<http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php>

Pour consulter nos bulletins précédents :

<http://www.equiterre.org/agriculture/garderieBio/bulletins/index.php>

Voilà pour ce bulletin!
Bonne continuation!

L'équipe du projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* et du projet *Garderie bio*.


Équiterre

Téléphone : (514) 522-2000, poste 226

Télécopieur : (514) 522-1227

Courriel : nbachand@equiterre.qc.ca

Équiterre contribue à bâtir un mouvement citoyen en prônant des choix individuels et collectifs à la fois écologiques et socialement équitables.

Le projet Garderie bio est rendu possible grâce au soutien financier de la  Fondation du Grand Montréal

Le projet *À la soupe! Pour une Alimentation institutionnelle responsable* est rendu possible grâce à la contribution de :



Partenaire financier

Québec 



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada 

