

Bulletin du projet « Garderie bio » - mai 2006

Dans ce numéro :

1. Intégrer de la viande bio locale au CPE : l'expérience du CPE Graffiti
2. Comment trouver votre éleveur bio
3. Les « CPE bio » dans les médias!
4. Les bulletins Garderie bio maintenant en ligne!
5. Des parents et employées de CPE en visite à la ferme
6. Merci au CPE Buissonnière
7. L'expérience des garderies bio partagée
8. Le saviez-vous ?
 - Les aliments bio contiennent plus d'antioxydants
 - Les aliments locaux nécessitent moins d'emballages
9. Légume vedette : *la bette à carde !!!*
 - 2 recettes :
 - ☉ Sauté de bette à carde bio
 - ☉ Omelette de bette à carde bio

1. Intégrer de la viande bio locale: l'expérience du CPE Graffiti

Un virage global vers la saine alimentation

Au CPE Graffiti, situé dans le quartier Villeroy à Montréal, un virage graduel vers la saine alimentation a été déclenché il y a 3 ans. D'abord, à l'initiative du directeur M. Pascal Joly, un comité sur l'alimentation fut formé avec des éducatrices-teurs, des parents, le responsable alimentaire et des membres du CA. Les mauvais gras, les farines blanchies, les produits et les sucres raffinés ont été éliminés, et les menus ont été retravaillés avec une naturopathe.

Puis le CPE qui accueille 80 bambins a intégré des aliments biologiques depuis l'année passée. Voici plus de détails sur l'approvisionnement alimentaire du CPE Graffiti en 2005 :

- Une bonne partie des légumes provenait de la ferme Michaca et une quinzaine de parents recevaient aussi un panier de légumes avec cette ferme.
- 100% de la viande provenait directement de la ferme biologique Le Crépuscule (bœuf, poulet, agneau et cie)
- Une bonne partie des produits secs biologiques (céréales, farines, pâtes, riz couscous, huiles, vinaigres, etc.) provenait du Moulin Abénakis.
- Au total, environ 70% de leur approvisionnement est bio.
- Sur le budget alimentaire total de 36 000\$, l'augmentation a été de 4000\$ en 2005.
- Mais pour le budget de viande, l'approvisionnement bio directement de la ferme n'a pas changé grand chose. Comment est-ce possible ? Allons voir de plus près!

100% en viande bio, sans augmenter le coût ?

M. Alberto Zapater, le responsable alimentaire, affirme avec entrain : « avec la viande bio, ça en prend moins car cette viande contient moins de gras et moins d'eau. Son goût et sa texture sont différents. Par exemple, nous sommes passés du poulet pré-cuit au poulet entier, dont j'utilise les carcasses pour faire le bouillon des soupes qui sont très appréciées des enfants. On complète aussi des portions de viande par des portions de légumineuses». Le coût de la viande biologique plus élevé a été compensé par tous ces trucs, faisant qu'au bout du compte, les coûts sont revenus au même pour l'approvisionnement en viande.



M. Alberto Zapater, Responsable alimentaire du CPE Graffiti.

Une formule qui permet d'explorer et de briser la routine à la cuisine!

Le virage pris par le CPE Graffiti amène M. Zapater à effectuer beaucoup de transformation d'aliments sur place, mais au bout du compte, ça vaut la peine et ce n'est pas beaucoup plus compliqué. Pour faciliter la tâche de M. Zapater, le CPE a aussi fait l'acquisition d'équipements (couteaux pour robots culinaires, malaxeur...). « C'est plus d'ouvrage, mais c'est très valorisant et les résultats sont bons. J'aime beaucoup faire de la recherche pour adapter les recettes aux enfants. J'aime mon travail et je pense que c'est important ». Graffiti fait deux repas multiculturels par mois aussi, ce qui ajoute du piquant à la vie du CPE!

Certains éléments ont facilité les choses. M. Joly cite la grande ouverture de M. Zapater à essayer de nouvelles choses, des viandes moins habituelles (chevreuil, langue de bœuf), et le fait pour lui de briser la routine. La bonne collaboration des fermes et des fournisseurs bio était aussi appréciée.

De plus, une formation sur la saine alimentation offerte aux éducatrices par une naturopathe et l'enthousiasme des éducatrices face à ce projet ont grandement contribué à la réussite des changements qui ont été apportés. Inculquer de bonnes habitudes alimentaires aux enfants dès leur jeune âge fut l'affaire de tous.

Une expérience à partager à la communauté!

Le CPE Graffiti a aussi fait part de son virage vers la saine alimentation et son approvisionnement bio local à la table de concertation de Villeray-Petite-Patrie, initiative à laquelle les gens ont été très réceptifs.

À la question « Y a-t-il des choses auxquelles vous ne vous attendiez pas initialement au cours du projet Garderie bio »?, M. Joly répond « On s'attendait à ce que ça nous coûte beaucoup plus cher au niveau du prix des aliments et en ressources humaines. On a été agréablement surpris du contraire! ».

2. Comment trouver votre éleveur bio

Si vous êtes intéressé à vous procurer de la viande bio locale directement d'un éleveur, Nous vous invitons à vous rendre sur la page Internet suivante :

<http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes.php>

Vous y trouverez un moteur de recherche qui vous permettra de trouver la ferme qui a ses points de chute le plus près de votre CPE. Vous pourrez par la suite entrer en contact avec cette ferme directement.

SVP, tenez-moi au courant si vous créez un lien avec une ferme d'élevage : j'ajouterai alors le nom de cette ferme près du nom de votre CPE dans la liste des participants au projet Garderie bio!

3. Les « CPE bio » dans les médias!

Au cours des derniers mois, plusieurs CPE participants au projet Garderie bio ont fait parler d'eux dans les médias!

Voici les titres et les hyperliens :

- Le Journal St-François - Édition du 5 avril 2006. « **Les légumes biologiques font leur entrée dans les centres de la petite enfance** ». On peut y voir une photo de Claudette Primeau, directrice du *CPE Citronelle* de Salaberry-de-Valleyfield, et de la ferme qui l'approvisionne, *Les Jardins Glenorra* d'Ormstown! Pour y accéder via Internet : http://www.hebdos.net/jsf/archives/articles.asp?article_id=125047
- Le Journal La Seigneurie - Éditions du 12 mars 2005 et du 18 mars 2006 . « **Des assiettes sans pesticide pour les enfants** » et « **Des assiettes sans pesticide pour les bambins** ». Vous y verrez des photos de Mireielle Lévesque, directrice du *CPE Les Ateliers de la Maison bleue*, de bambins du CPE et du fermier François Tanguay de la ferme *Les Jardins du Petit tremble* de saint-Antoine-sur-Richelieu. Pour y accéder : tapez « Des assiettes sans pesticide » dans la barre de recherche sur la page d'accueil du site Internet suivant : <http://www.hebdos.net/lb/default.asp>
- Le Nouvelliste de Trois-Rivières – 5 avril 2006. « **Manger bio à la garderie.** » en première page! Et en pages 2 et 3 : « **Des garderies passent au vert!** ». On peut y lire les propos de Caroline Plourde, responsable alimentaire du *CPE Mamuse et Méduque*, de Chantal Gélinas et Éric Saint-jean, directrice et président du conseil d'administration du *CPE L'Arbre Enchanté*, et d'Anne-Marie Tanguay, de la ferme *Les Arômes de la Terre* de Bécancour, soit la ferme qui fournit une partie des légumes à ces 2 CPE.

Bravo à vous toutes et tous qui faites connaître vos belles initiatives!

4. Les bulletins Garderie bio maintenant en ligne!

Les bulletins du projet sont maintenant disponibles sur le site Internet d'Équiterre au :

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

Vous y trouverez tous les bulletins publiés depuis ses débuts en mai 2004. Je continuerai à vous faire parvenir les nouvelles éditions par courriel : vous pourrez le retrouver par la suite sur le site web.

5. Des parents et employés de CPE en visite à la ferme!

Le 15 mai dernier, 10 personnes de 4 CPE de la Montérégie ont chaussé leurs bottes pour visiter la ferme biologique *Les Jardins Glenorra* à Ormstown. Un parent, un enfant, et des responsables alimentaires et directrices de CPE de Salaberry-de-Valleyfield, de Beauharnois, de Les Coteaux et d'Ormstown ont pu visiter les champs, la serre, la salle montage et le kiosque en compagnie de la dynamique fermière Julie Tardif, son charmant bambin de 8 mois, William, et moi-même, Nadine! Même si le soleil n'était pas au rendez-vous, l'accueil de Julie et la beauté de la nature qui s'épanouit ont su nous égayer!

Cette ferme approvisionnait 2 CPE de la région en 2005. Elle approvisionne aussi directement des familles via la formule de l'Agriculture soutenue par la communauté, qui seront au nombre de 80 cette année. Cette visite voulait permettre aux parents et au personnel des CPE qui sont associés ou souhaitent s'associer avec cette ferme de se familiariser, d'en apprendre davantage sur l'agriculture biologique et de faire connaissance avec les personnes qui cultivent leurs légumes.



De gauche à droite : les champs sur le bord de la rivière Chateauguay, la serre débordante de tomates et de concombres et le kiosque où l'on peut déjà acheter tomates, concombres, pommes de terre, fines herbes, produits équitables, semences et petits plants.



À gauche : non, ce ne sont pas des aubergines! Ce sont des poivrons mauves! À droite : Julie nous explique comment fonctionne la culture en serre tout en s'occupant du petit William!

6. Merci au CPE Buissonnière!

Un merci tout spécial au CPE Buissonnière de Waterloo, qui a aimablement ouvert ses portes aux agriculteurs du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté le 18 mai dernier, dans le cadre d'un atelier sur les coûts de production présenté par Équiterre.

7. L'expérience des garderies bio partagée

Équiterre a présenté le projet Garderie bio à 2 occasions récemment :

- Le 28 avril, dans le cadre d'un forum d'échange organisé par l'Agence de santé publique du Canada, devant une quinzaine d'autres organismes qui ont reçu un soutien du Fonds pour la santé des populations. Mélanie Gauthier, directrice du CPE Franquette la Grenouille de Chambly, a livré un magnifique témoignage sur le lien avec un fermier biologique.
- Le 25 mai, dans le cadre d'une retraite des employés de l'Agence de santé publique du Canada – Région du Québec, devant une quarantaine d'employés. Nathalie Ré, conseillère pédagogique du CPE du Carrefour, a aussi livré un superbe témoignage de l'expérience d'être associé à une ferme biologique.

Un beau merci à Mélanie et à Nathalie!

Oh, et Équiterre tiendra un kiosque sur le projet Garderie bio au colloque annuel du Regroupement des CPE de l'île de Montréal les 2 et 3 juin!

8. Le saviez-vous ?

- Les fruits et légumes biologiques contiennent plus d'antioxydants naturels (comme les vitamines A, C et E) que leurs compères issus de l'agriculture conventionnelle¹, composés qui recèlent de nombreuses propriétés médicinales, dont la protection contre certains cancers.
- Les aliments produits localement sont plus frais et requièrent moins d'agents de conservation et d'emballage que les aliments provenant de l'autre bout du globe. En outre, lorsque nos fruits et légumes parcourent de longs trajets, on leur applique des enrobages protecteurs, dont la cire alimentaire. Or, certaines cires contiennent de la morpholine, laquelle peut former un composé cancérigène². Près de 95 % des pommes québécoises seraient vaporisées de cire contenant de la morpholine³, laquelle est interdite sur les pommes biologiques⁴.

9. Légume vedette : la bette à carde !!!

Omelette de bette à carde bio (source : Johanne Charest)

4-5 œufs

2 tasses de bettes à carde hachées finement

1/2 tasse de feuilles de kale (ou épinards) hachées finement

2-3 échalotes hachées finement (ou ciboulette)

1/2 piment haché finement

1 gousse d'ail

Herbes fraîches au goût (persil, marjolaine...)

1/2 tasse de lait

1/4 tasse de fromage cheddar fort

1 c. à thé de graines de sésame moulues

¹ Asami *et al.* 2003. « Comparison of the Total Phenolic and Ascorbic Acid Content of Freeze-Dried and Air-Dried Marionberry, Strawberry, and Corn Grown Using Conventional, Organic, and Sustainable Agricultural Practices ». *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 51, p. 1237-1241.

² Santé Canada. 2002. *Sommaire de l'évaluation du danger que représente pour la santé la morpholine utilisée dans la cire servant à enrober les pommes*. http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/cs-ipc/chha-edpcs/f_factsheet_applecoating.html (consulté le 5 juin 2003).

³ Deglise, F. 2002. « Produit cancérigène dans la cire dont on enduit certains fruits - Santé Canada se fait rassurant ». *Le Devoir* (Montréal), 16 août.

⁴ Dussault, S. 2002. « Pomme de discorde ». *Chronique du mois. Protégez-vous*, novembre. <http://www.protegez-vous.qc.ca/chroniques/statique/chroniques24.html> (consulté le 10 juin 2003).

- Faire revenir les légumes dans un peu d'huile et couvrir du mélange œuf-lait-fromage.
- Ajouter les herbes et laisser mijoter à feu doux.
- Gratiner au four à la fin (option).

N.B. : Servir avec une salade de tomates et concombre en tranches avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre!

Sauté de bette à carde bio (Source : Ferme D-3 Pierres)

2 paquets de bettes à carde hachées
1 1/2 c. à table de beurre
1 1/2 c. à table d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées finement
Pincée de piments rouges séchés (facultatif)

- Faire fondre le beurre et l'huile dans un grand chaudron à feu moyen.
- Ajouter l'ail et le piment. Sauter environ 1 minute.
- Ajouter la bette à carde. Mélanger.
- Cuire jusqu'à tendreté en brassant à l'occasion environ 8 minutes. Poivre et sel au goût.
- Transférer dans un bol et servir.

Voilà pour ce bulletin!


Si vous avez envie de partager vos bons trucs ou vos recettes, n'hésitez pas à me les communiquer! Cela permettra de faire découvrir tour à tour vos initiatives aux autres CPE et sympathisants du projet « Garderie bio »!

Nadine Bachand
Chargée de projets
Équiterre

Téléphone: (514) 522-2000, poste 226
Télécopieur: (514) 522-1227
Courriel: nbachand@equiterre.qc.ca
Site web: www.equiterre.org

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

Ce bulletin est rendu possible grâce au soutien financier de la Fondation du Grand Montréal

 Fondation du Grand Montréal