

SECTION 6

Élaborer une liste d'achat d'aliments

Choisir les aliments de bonne valeur nutritive, le plus possible locaux et écoresponsables

✿ Pour planifier votre liste d'achats, utiliser la **liste d'utilisations d'aliments locaux selon les saisons**.

Le prix est souvent vu comme un facteur de contrainte majeur à l'achat local, pourtant la plupart des acteurs de la chaîne d'approvisionnement s'accordent pour dire que les produits locaux sont moins chers en saison. (Équiterre)



- * L'achat d'aliments locaux permet de diminuer les impacts négatifs du transport et d'encourager les producteurs d'ici. Le terme « local » fait référence aux aliments produits près de chez nous, que ce soit dans votre région ou à l'échelle du Québec. Ces fruits et légumes sont en général d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité et requièrent souvent moins d'emballage. Les offrir aux élèves leur fera découvrir et apprécier la grande diversité d'aliments qui poussent autour d'eux. (Source : equiterre.org/manger-local)

- * Profiter des récoltes abondantes de l'automne pour offrir les fruits et légumes suivants en début d'année scolaire : bleuets, cantaloup, cerise de terre, fraise, framboise, melon d'eau, raisin, fenouil, haricot, maïs, poivron, pois mange-tout. S'il y a de l'espace de congélation dans l'école, faire des provisions en congelant. S'inspirer du **food prep** pour congeler les aliments efficacement et en faire un atelier culinaire avec les élèves.
- * Distribuer régulièrement des pommes et des carottes, ainsi que des concombres, de la laitue et des tomates de serre. Ces aliments locaux sont disponibles et frais à l'année.
- * Les collations et les recettes contenant des fruits et des légumes frais en saison sont souvent plus abordables. Voir le **Calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec**. Hors saison, privilégier les recettes à base de **fruits et légumes surgelés locaux du commerce** (déjà parés, sans pertes, nutritifs et économiques) ou que vous aurez congelés vous-même. Les légumes frais prêts-à-servir locaux comme les carottes râpées et les jeunes épinards peuvent réduire le temps de préparation et le gaspillage, malgré leur coût plus élevé.
- * Il est pertinent de bien vérifier la provenance des aliments lors des commandes. À titre d'exemple, les fraises surgelées ne proviennent pas nécessairement du Québec et les carottes fraîches non plus!
- * Il est encore possible de distribuer des fruits et légumes non locaux, mais très pratiques et appréciés, comme les clémentines, les oranges, les bananes, les raisins, les brocolis et les poivrons (hors saison). Même s'ils ont un impact négatif sur l'environnement en raison de leur transport, ils sont naturellement sans emballages. De plus, lorsque leurs pelures sont mises au compost, ils produisent très peu de déchets. En achetant la version biologique ou encore équitable des aliments non locaux, lorsque c'est possible, on en réduit l'impact environnemental.



Pour vous aider à vérifier la provenance, chercher le nouveau logo

L'organisme **Croquarium** peut accompagner l'école.

Voir l'exemple du jardin scolaire de l'**école St-Denis**.



- * Lorsque c'est possible, réserver un espace extérieur pour jardiner des fruits et des légumes avec les élèves. Pour entretenir le jardin durant l'été, l'école peut faire des partenariats avec la communauté.
- * Les aliments biologiques favorisent pour leur part des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé humaine en évitant, par exemple, le recours aux pesticides,



fertilisants ou semences génétiquement modifiées. Ainsi, les aliments locaux biologiques sont un choix sensé pour notre planète! (Source : equiterre.org/manger-bio)

* Les jus, en plus de contenir des sucres libres, sont des collations peu nourrissantes. Comme recommandé dans le Guide alimentaire canadien 2019, on devrait plutôt offrir de l'eau, du lait ou de la boisson de soya nature comme breuvage de choix.



* Les collations et les recettes contenant des aliments protéinés d'origine végétale comme les légumineuses, le tofu et les graines gagnent à être intégrés au menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires. Ces aliments sont écoresponsables, souvent produits au Québec, nutritifs, d'usage simple, peu périssables et économiques. Ces aliments sont appréciés des élèves lorsqu'ils sont apprêtés et présentés de façon attrayante.



Appliquer les principes des **3R-V** : réduire, réemployer, recycler et valoriser.

- * **Réduire (éviter le gaspillage)** : Acheter en vrac et en gros formats, cuisiner et distribuer les collations en vrac ou préparer en portions individuelles dans des plats lavables. Acheter dans les bonnes quantités. Prioriser les fruits et les légumes frais, qui sont naturellement sans emballage. Conserver adéquatement les aliments afin de les utiliser au bon moment. Voir les **trucs de conservation** pour garder ses légumes plus longtemps.
- * **Réemployer** : réutiliser les ingrédients restants en les conservant adéquatement, en les cuisinant ou en les redistribuant. Réutiliser les contenants en verre et en plastique en prenant soin de bien les nettoyer et les assainir.
- * **Recycler** les contenants, les sacs et les boîtes de transport.
- * **Valoriser** en compostant les pelures et les parures (résidus alimentaires).



Liste d'utilisation d'aliments locaux selon les saisons

Légende

La mention **Éco** fait référence à une recette du projet **Écollation**

La mention **A5É** fait référence à une recette des **Ateliers cinq épices**

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
Bleuet	Août à octobre	Nov. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie Recette : Petit gâteau aux bleuets (Éco)
Canneberge	Automne	Janvier à juin	Muffin, barre, smoothie. Disponible à l'année séchée Recette : Muffin aux bananes et canneberges (Éco)
Cerise de terre	Début année scolaire		Frais, salade, salsa
Fraise	Août à octobre	Déc. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie Recette : Parfait aux fraises (Éco)
Framboise	Août à octobre	Déc. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie Recette : Beurre aux framboises (A5É)
Melon d'eau et cantaloup	Août à octobre	Possible de congeler	Frais, smoothie, sorbet Recette : Salade de melon et fête

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
Fruits			
Poire	Août à avril		Frais, salade de fruits, compote, séchée au four Recette : Jello Fruité (A5É)
Pomme	À l'année		Frais, salade de fruits, compote, croustade, muffin, séchée au four. Recette : Méli-mélo fruité (A5É)
Prune	Septembre -octobre	Possible de congeler	Frais, compote, croustade, crumble, séchée au four
Raisin	Août à octobre	Possible de congeler	Frais, brochette avec fromage, manger congelé pour se rafraîchir
Rhubarbe	Janvier à juin	Août à décembre	Compote, croustade, barre Recette : Parfait aux fraises et à la rhubarbe (A5É)
Tomate	Août à oct. (champs)	À l'année (de serre)	Frais, salade, salsa, bruschetta, soupe froide Recette : Salsa aux fruits
Légumes			
Betterave	Août à mars		Salade, potage, galette. Recette : Cupcakes à la betterave (A5É)
Brocoli	Août à novembre	Déc. à juin	Crudité, salade, potage
Carotte	À l'année		Crudité, salade, soupe, muffin
Céleri	Août à novembre		Crudité, salade, soupe
Champignon	À l'année		Crudité, salade, potage
Chou	À l'année		Salade ou soupe Recette : Salade asiatique de nouilles
Chou kale	Août à novembre		Croustille au four
Chou-fleur	Août à novembre		Crudité, salade, potage
Citrouille	Sept. à novembre		Muffin, galette Recettes : Muffins citrouille et canneberges (A5É) Galettes à la citrouille, Lait frappé
Concombre	Août à oct. (de champs)	À l'année (de serre)	Crudité, salade Recettes : Trempette aux concombre (A5É), Sandwich de concombre (Éco)
Courge	Août à février		Muffin, galette, potage Recette : Croquettes de quinoa et de courge (Éco)
Courgette	Début année scolaire		Crudité, muffin Recettes : Muffin carotte et courgette (Éco), Rouleau de courgette (Éco)
Épinard	Août à décembre	Surgelé : janv. à juin	Salade, smoothie, trempette Recette : Miniquiches florentines (A5É)
Endive	À l'année		Salade, contenant à trempette et bruschetta

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
Fenouil	Début année scolaire		Crudité, salade, potage
Fines herbes	À l'année Facile d'en faire pousser		Salade, salade de fruits, trempette Recette : Trempette au concombre (ASÉ)
Haricot	Août à octobre	Possible de congeler	Crudité, salade
Laitue	Août à octobre De serre : à l'année		Salade
Maïs	Août à octobre	Possible de congeler Conserve : à l'année	Salade, épiluchette de blé d'Inde de la rentrée scolaire
Patate douce	À l'année		Potage, croustille au four, galette Recette : Muffin aux patates douces (Éco)
Poivron	Début année scolaire De serre : mi-avril		Crudité
Pois mange-tout	Début année scolaire		Crudité
Pomme de terre	À l'année		Salade, potage, croustille au four, rostis Recette : Frito folie
Pousse et germination	À l'année Facile à faire pousser		Salade, sandwich, smoothie, rouleau de printemps, décoration
Rabiole	Août à février		Crudité, potage, croustille au four
Radis	Août-nov., avril-juin		Crudité
Rutabaga	À l'année		Crudité, potage, croustille au four
Aliments à grains entiers			
Farine de blé entier	À l'année		Muffin, galette, barre, pâte à pizza, pâte alimentaire
Flocon d'avoine	À l'année		Muffin, galette, barre, granola, gruau Recette : Galette aux dattes
Sarrasin	À l'année		Salade (grains), crêpe (farine) Recette : Crêpes dodues aux 3 farines (ASÉ)
Pain tranché	À l'année		Sandwich, craquelin, mini pizza, pouding au pain
Tortillas	À l'année		Croustille, mini rouleau, quesadillas

Aliment	Disponibilité	Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
Aliments protéinés		
Lait		Faire du yogourt maison, breuvage
Yogourt		Lait frappé, trempette Recette : Barres au yogourt et petits fruits (Éco)
Fromage		Formes amusantes, muffin, quésadillas, sandwich, salade
Œufs		Cuit dur, sandwich, crêpe
Lait de soya		Pouding, breuvage
Tofu		Lait frappé, tartinade, trempette, grillé en cubes
Edamame		Grillé, soupe, salade, trempette
Beurre de soya, pois, tournesol	No Nuts est canadien	Pour remplacer le beurre d'arachide en tartine ou dans les recettes Recette : Croque-énergie (A5É)
Haricot rouge/blanc/noir		Salade, trempette, barre Recette : Biscuits choco-banane (A5É)
Pois chiches		Grillé, soupe, salade, trempette Recettes : Houmous chocolat framboises (Éco), Snacks de pois chiches épicés (Éco)
Lentilles		Grillé, soupe, salade, barre Recette : Barres énergétiques aux lentilles
Graines		Tournesol, citrouille, lin, chanvre : muffin, barre, galette, granola Recettes : Barres tendres avoine et tournesol (Éco) Pop corn de céréales et fruits séchés (Éco)
Autres aliments		
Miel ou sirop d'érable	Une entente avec un producteur local pourrait réduire le prix	Smoothie, parfait au yogourt, salade de fruits, barre
Beurre		Muffin, galette, barre
Vinaigre de cidre		Salade, trempette