



..... *Guide* .....

**DES BONNES  
PRATIQUES  
D'ACHAT  
LOCAL**

# CHOISIR SA RÉGION ET SON ENVIRONNEMENT !

## Table DES MATIÈRES

<b>La Zone boréale</b> .....	<b>4</b>
<b>Pourquoi se procurer des produits issus de la Zone boréale ?</b> .....	<b>6</b>
1. La diversité .....	<b>8</b>
2. La qualité .....	<b>10</b>
3. La disponibilité et la conservation .....	<b>14</b>
4. Les impacts environnementaux et économiques .....	<b>22</b>
5. La facilité d'approvisionnement .....	<b>26</b>
6. Le consommateur en Zone boréale .....	<b>34</b>



AVANT-PROPOS

# LA ZONE BORÉALE

La Zone boréale, c'est la volonté d'une région, le Saguenay-Lac-Saint-Jean, de se définir à travers son terroir unique, surtout par son territoire nordique.

La Zone boréale rassemble tous ceux qui jouent un rôle dans notre culture culinaire.

Au cœur de la Zone boréale se trouvent des entreprises de production et de transformation alimentaires.

SAGUENAY  
LAC-SAINT-JEAN



Autour de celles-ci gravitent divers acteurs sensibilisés voulant faire prospérer nos produits et nos entreprises dans leur secteur.

MARCHAND



Le Marchand/Zone boréale est un marché d'alimentation ou une épicerie fine s'étant engagé à identifier les produits régionaux afin de faciliter le repérage pour le consommateur.

PARTENAIRE  
TRANSPORTEUR



Le partenaire transporteur est celui qui fait voyager la Zone boréale partout au Québec. Il livre fièrement les produits d'ici dans la région comme à l'extérieur. Surveillez-le sur les routes !

AMBASSADEUR



L'Ambassadeur de saveur est un restaurateur qui s'engage à vous offrir, au fil des saisons, les saveurs du Saguenay - Lac-Saint-Jean au menu.

nordbio



Les membres de la Coopérative NORD-bio sont reconnus comme étant les producteurs biologiques officiels de la région.

DISTRIBUTEUR



Le Distributeur/Zone boréale est une entreprise de distribution couvrant la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean qui se distingue par son offre et sa mise en valeur particulière des produits agricoles et agro-alimentaires typiques de la région. Suivez ses inspirations au fil des saisons !

EXPERT



L'Expert/Zone boréale désigne toute personne du Saguenay-Lac-Saint-Jean ayant suivi la Formation «Les bonnes pratiques d'achat local» et désirant les adopter et les partager.

AGROTOURISME



Les membres du Réseau Agrotourisme sont reconnus comme étant les fournisseurs officiels d'activités agrotouristiques au Saguenay - Lac-Saint-Jean.

PETITS  
AMBASSADEURS



Les Petits ambassadeurs de saveurs sont les enfants privilégiés fréquentant un service de garde accrédité par la Zone boréale pour son engagement à mettre le terroir régional au cœur de ses activités éducatives.

# POURQUOI SE PROCURER DES PRODUITS ISSUS DE LA ZONE BORÉALE ?





# LA Diversité

Quand on explore les produits agricoles et agroalimentaires de la Zone boréale, on y découvre une diversité surprenante d'aliments typiques, sains, savoureux et abondants.



## AU SAGUENAY – LAC-SAINT-JEAN, ON RETROUVE :

### LÉGUMES ET FRUITS

- Légumes racines, légumes, fines herbes, courges d'hiver, classiques maraîchers, etc.
- Petits fruits, pommes, tomates, certains melons, etc.

### PRODUITS CÉRÉALIERS

- Farines variées, avoine, pâtes alimentaires, produits de boulangerie, etc.

### PRODUITS LAITIERS

- Lait, crème, fromages, lait fermenté, beurre, crème glacée, yogourt, biologiques ou non, etc.

### VIANDES ET SUBSTITUTS

- Cerf, agneau, boeuf, porc, charcuteries variées, graines, œufs, légumineuses, etc.

### AUTRES

- Miel, sirop d'érable, chocolats, vinaigrettes, confitures, etc.

**DÉCOUVREZ, IMPROVISEZ  
ET CRÉEZ DES SAVEURS.  
BON APPÉTIT!**

Pommes de  
terre d'ici!

# LA Qualité

Les particularités du territoire et le savoir-faire des producteurs et des transformateurs du Saguenay-Lac-Saint-Jean nous permettent d'avoir accès à des aliments de qualité, partout en région.

C'est en comparant les ingrédients qu'on réalise que la simplicité des produits est bien souvent synonyme de qualité!

## LA SIMPLICITÉ

### *Recette du commerce :*

Ingrédients : flocons d'avoine, farine de blé enrichie, sucre, raisins secs enrobés d'huile végétale hydrogénée, glucose, margarine d'huile végétale (contient huile de palme et de palmiste modifiées), huile de canola, dextrose, mélange d'œufs (œufs entiers et jaunes d'œufs liquides), poudre à pâte, glycérine, bicarbonate de sodium, sel, sorbate de potassium, gommes (xanthane, alginate de sodium, guar), mélasse verte, substances laitières modifiées, lécithine de soya, arôme artificiel.

### *Recette artisanale :*

Ingrédients : Flocons d'avoine, farine de blé entier, raisins secs, cassonade, beurre, miel, œuf, sel, mélange d'épices.

vs

Quelle liste  
d'ingrédients  
choisissez-vous?

**LISEZ LES INGRÉDIENTS ET CHOISISSEZ  
CE QUI ENTRE DANS VOTRE ASSIETTE !**

## — LA PROVENANCE DU PRODUIT —

Il est primordial de pouvoir retracer la provenance des produits que nous consommons afin de nous assurer de leur qualité nutritionnelle, sanitaire et environnementale.

C'est ce que la traçabilité nous permet et elle est grandement facilitée par l'achat d'aliments locaux!



*De facilement traçable*

● ACHAT À LA FERME

● ACHAT SUR LES LIEUX DE TRANSFORMATION

● ACHAT D'ALIMENTS OFFRANT LA TRAÇABILITÉ

● ACHAT DE PRODUITS LOCAUX DANS UN MARCHÉ

● ACHAT D'ALIMENTS DU QUÉBEC

● ACHAT D'ALIMENTS DU CANADA

● ACHAT D'ALIMENTS IMPORTÉS

*À difficilement traçable*

**PRIVILÉGIEZ L'ACHAT D'ALIMENTS  
PROVENANT DE CHEZ NOUS, FAITS  
PAR DES GENS D'ICI!**

# 3 LA

## *Disponibilité et la conservation*

On les attend tout l'hiver, on va parfois les chercher dans leur petit coin de région et ils apportent bien souvent le brin de gastronomie du terroir manquant dans notre menu. Les produits locaux méritent d'être appréciés selon leur disponibilité, sans gaspillage et le plus longtemps possible.



...

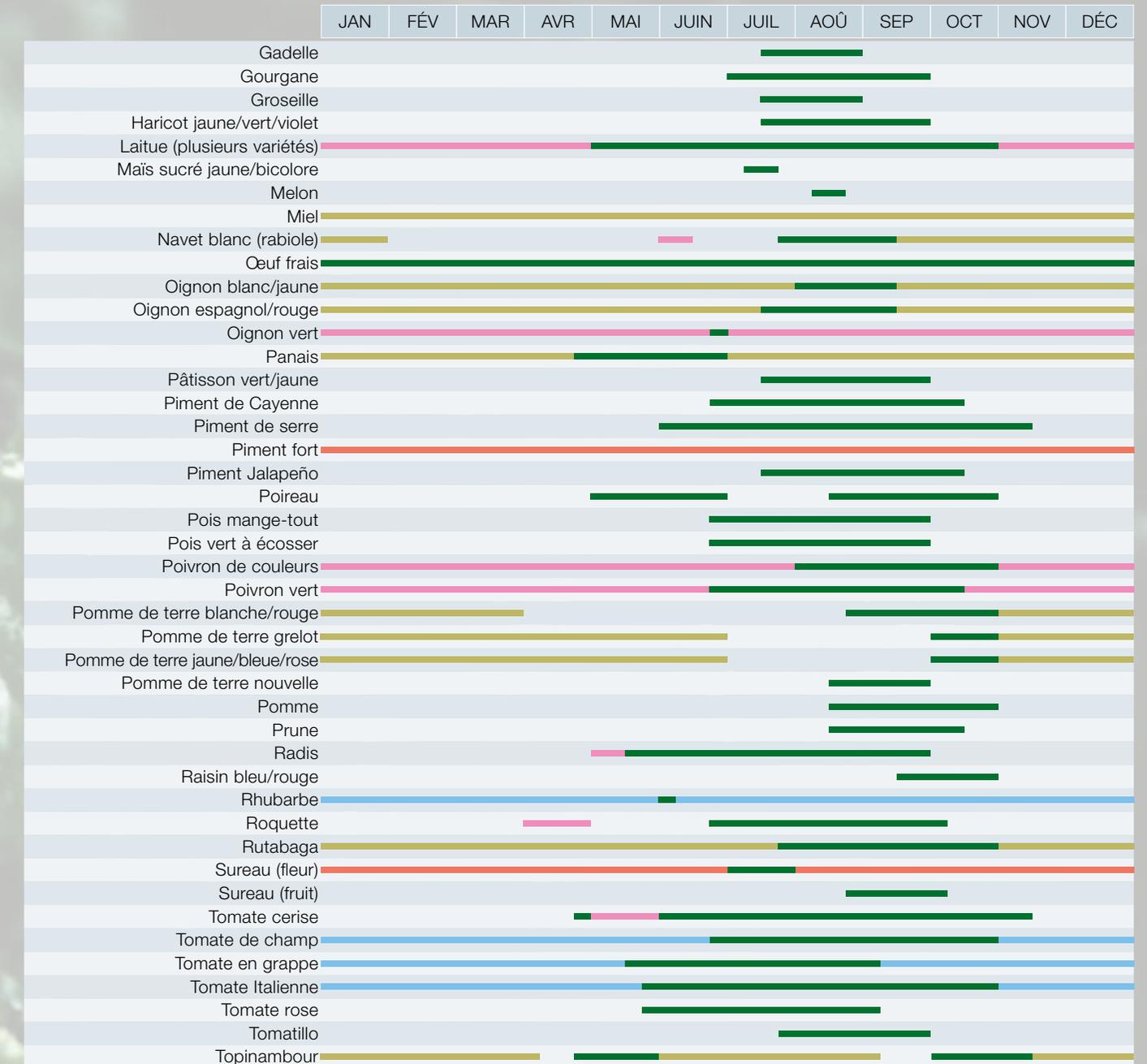
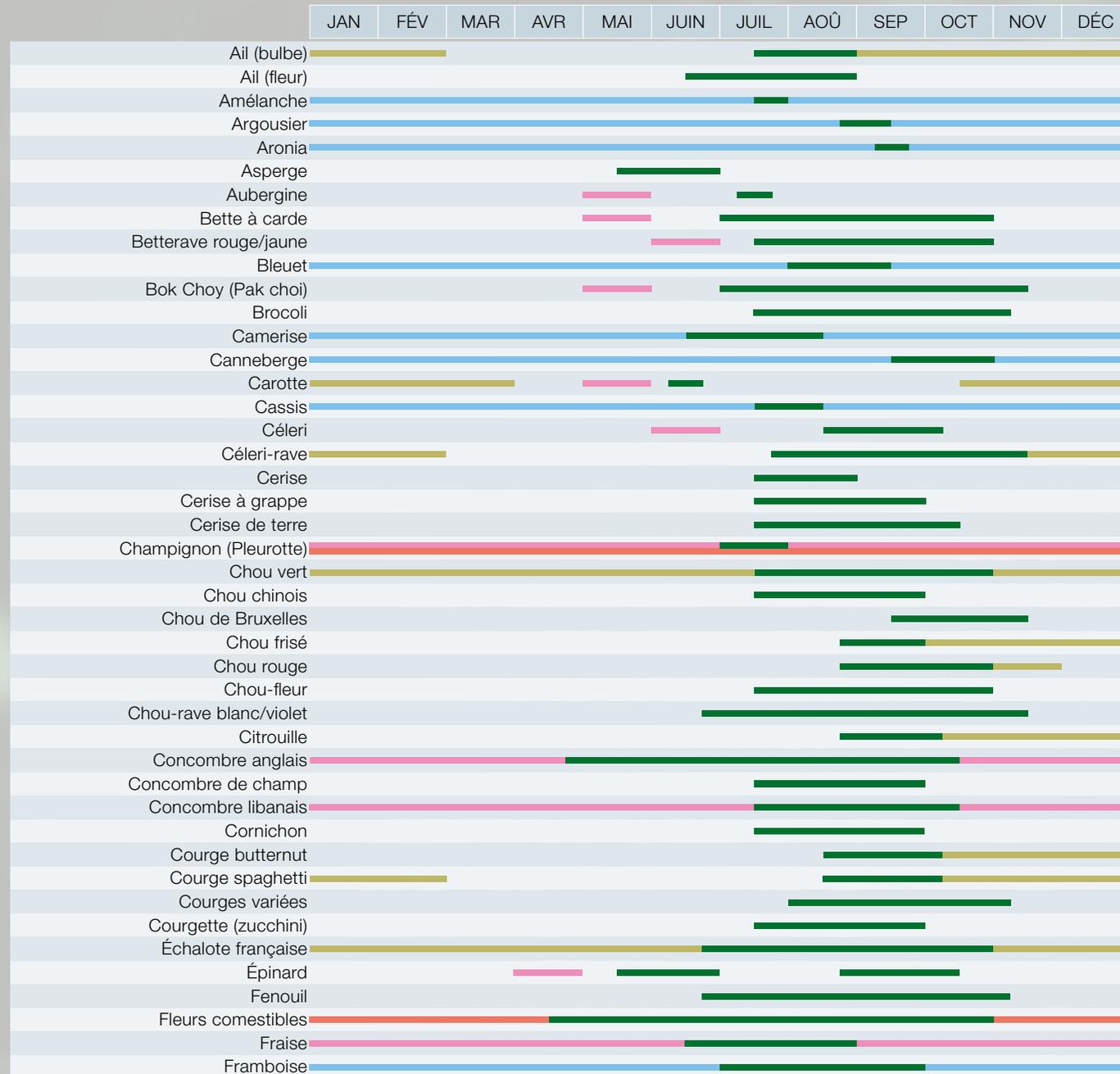
**ORGANISEZ VOS MENUS  
EN FONCTION DE LA  
DISPONIBILITÉ DES  
ALIMENTS ET PLANIFIEZ  
LA CONSERVATION DES  
PRODUITS DE SAISON !**

DÉCOUVREZ LE GUIDE DES BONNES  
PRATIQUE DE CONSERVATION ET DE  
TRANSFORMATION DES ALIMENTS  
[EN CLIQUANT ICI](#)



# CALENDRIER DES DISPONIBILITÉS AU SLSJ

■ produit frais   
 ■ produit entreposé   
 ■ produit congelé   
 ■ produit séché   
 ■ produit disponible dans les serres et les centres jardin



# Le saviez-vous?

## — LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE —

### LA CONSOMMATION DE REPAS AU QUÉBEC

**8** MILLIONS DE QUÉBÉCOIS X **3** REPAS PAR JOUR = **24** MILLIONS DE REPAS CONSOMMÉS QUOTIDIENNEMENT



#### LES FAMILLES

140 kg de nourriture gaspillée par année

#### QUI GASPILLE AU QUÉBEC ?

**47%**      **53%**

#### L'INDUSTRIE

Transformation : 20 %  
Vente au détail : 10 %  
Agriculture : 10 %  
Restauration et hôtellerie : 9 %  
Transport et entreposage : 4 %

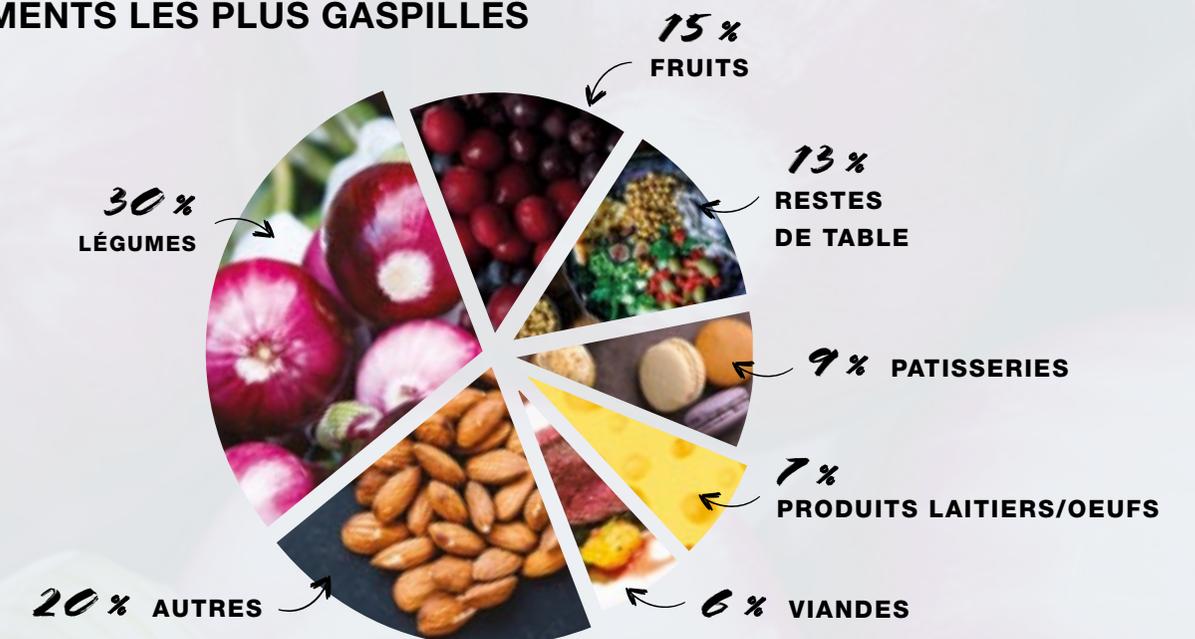
PAR FAMILLE, LE GASPILLAGE ÉQUIVAUT À :



= **1100 \$ / année**

Soit : 21 \$ / semaine

### LES ALIMENTS LES PLUS GASPILLÉS



# COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

## MÉTHODES DE CONSERVATION DES LÉGUMES

	Aliments	Conservation	Préparation pour la congélation
Légumes bulbes	Poireau/oignon	Jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sec	• Couper en tranches ou en morceaux
	Ail	6 mois	• Peller
	Fines herbes fraîches	En terre	• Broyer OU • Hacher OU • Entiers OU • Mettre dans l'huile ou dans du bouillon de poulet, puis portionner dans des bacs à glaçons
Légumes racines	Betteraves	1 mois	1. Cuire jusqu'à tendreté 2. Retirer la pelure 3. Couper en tranches ou en morceaux (égoutter à la décongélation)
	Navet/Rutabaga/Panais/Carotte	Réfrigérateur	1. Couper en tranches ou en morceaux • Blanchir 2 minutes OU • Réduire en purée et congeler en portions individuelles
Légumes fruits	Aubergine/courgette	Réfrigérateur	1. Couper en tranches ou en morceaux 2. Blanchir 3 minutes
	Poivron et piment fort	Réfrigérateur	• Couper en tranches ou en morceaux
	Tomate	Quelques semaines à l'abri du soleil	• Blanchir 30-60 secondes
	Courges variées	1-6 mois dans un endroit frais et sec	1. Retirer la pelure et les fibres/graines • Couper en morceaux OU • Râper OU • Réduire en purée
Légumes feuilles	Épinards/kale/chou	Réfrigérateur	• Blanchir 2 minutes * Conserver uniquement les feuilles
	Choux de Bruxelles	Réfrigérateur	• Blanchir 3-5 minutes
Légumes tiges	Asperges/fenouil	Réfrigérateur	• Blanchir 2 minutes
	Bette à carde	Réfrigérateur	• Blanchir 2 minutes * Conserver uniquement les feuilles
	Rhubarbe	Réfrigérateur	• Couper en morceaux OU • Réduire en purée * Conserver uniquement les tiges
Légumes tubercules	Pommes de terre	9 mois dans un endroit frais, sombre et sec	1. Retirer la pelure 2. Couper en morceaux 3. Blanchir 3-5 minutes OU • Réduire en purée
	Topinambour	Réfrigérateur	1. Retirer la pelure 2. Couper en morceaux
Légumes fleurs	Chou-fleur/brocoli/pois verts	Réfrigérateur	1. Séparer en bouquets 2. Blanchir 2 minutes
	Haricot/gourgane (fève)	Réfrigérateur	• Blanchir 3-4 minutes
	Maïs	Réfrigérateur	1. Éplucher 2. Blanchir 10 minutes 3. Couper en grains
	Champignons divers	Réfrigérateur	• Couper en tranches ou en morceaux OU • Cuire

## MÉTHODES DE CONSERVATION DES FRUITS

	Aliments	Conservation au frigo	Préparation pour la congélation
Fruits	Bleuet/cassis/camérisse/fraise/framboise/canneberge/cerise de terre/etc.	Quelques jours non lavés	1. Trier 2. Parer (retirer les tiges, feuilles, etc.) • Couper en morceaux si nécessaire OU • Réduire en purée
	Cerise	Quelques jours	1. Trier 2. Dénoyer
	Pomme	Quelques semaines	1. Retirer le cœur 2. Retirer la pelure (si désiré) • Couper en morceaux OU • Réduire en purée * Arroser de jus de citron (évite le brunissement)

Certains aliments sont disponibles à longueur d'année, d'autres ne nous font profiter de leur fraîcheur qu'en saison chaude. Les produits régionaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean méritent tous leur place dans notre assiette, et ce, peu importe la saison.

### Astuces

1. Parer et laver les légumes et les fruits.
2. Plonger les aliments dans l'eau glacée après les avoir blanchis, afin d'arrêter la cuisson.
3. Égoutter et assécher les aliments avant la congélation.
4. Étaler les légumes ou les fruits sur une plaque et les faire congeler. Transférer ensuite dans un sac ou un contenant de congélation.

\* On évite ainsi les blocs de glace!

# LES Impacts environnementaux et économiques

Que ce soit pratique courante ou dès que nous en avons l'occasion, l'achat de produits régionaux favorise grandement la santé environnementale et économique d'une région.



## ENVIRONNEMENT

Les kilomètres parcourus par les aliments sont grandement diminués par l'achat en circuit court. On qualifie généralement de circuit court le circuit de distribution dans lequel intervient au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

### PARCOURS MOYEN D'UN ALIMENT IMPORTÉ



6 fois l'aller-retour Saguenay - Québec ! ≈ 2 500 km

### CIRCUIT COURT



## Le saviez-vous?

**L'isolement géographique** du Saguenay-Lac-Saint-Jean **diminue l'incidence des ravageurs** sur certaines cultures, comme la culture de la canneberge. C'est pourquoi il y a une bonne production de canneberges biologiques en région! De plus, ce petit fruit bénéficie du climat nordique. Il a en effet un taux d'anthocyanes plus élevé, ce qui le rend plus rouge, foncé et sucré!

Source : Étude d'opportunité pour l'établissement du créneau d'excellence sur l'agriculture nordique - Agrinova



Ce sont vos voisines!



## ÉCONOMIE

Une étude effectuée par la *New Economics Foundation* de Londres établit qu'un montant de 20 \$ investi dans l'achat local équivaut à injecter 50 \$ dans l'économie de la région.



**20 \$**

(Achat local)

=

**50 \$**

(Économie régionale)



### *Le saviez-vous?*

«Si chaque ménage remplaçait 12 \$ de ses achats alimentaires produits à l'étranger par des aliments d'ici, l'industrie bioalimentaire québécoise pourrait croître d'un milliard par année.»

Source : MAPAQ

**L'ACHAT LOCAL, C'EST PARTICIPER À LA SANTÉ ÉCONOMIQUE DE NOTRE RÉGION !**

# LA Facilité d'approvisionnement

Joindre l'utile à l'agréable, c'est ce que nous permettent les différentes méthodes d'approvisionnement en produits régionaux au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

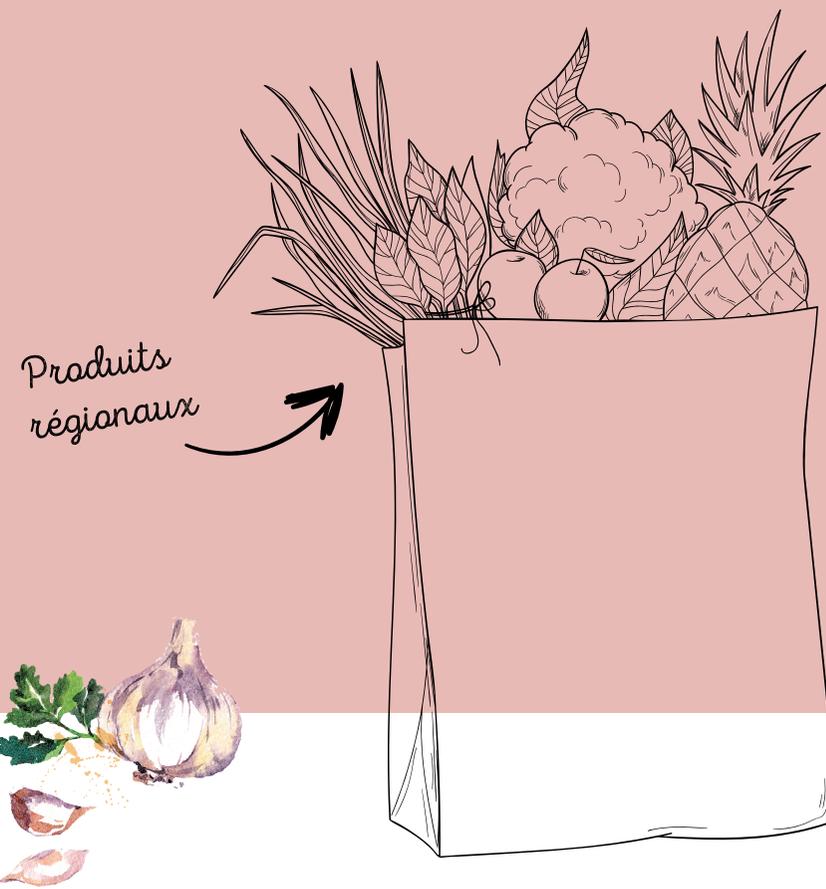


...

**DÉTERMINEZ LA  
MÉTHODE D'ACHAT  
QUI VOUS CONVIENT  
LE MIEUX SUR LE PLAN  
PRATIQUE ET SELON  
VOS HABITUDES !**

## MARCHANDS

Plusieurs Marchands du Saguenay–Lac-Saint-Jean ont à cœur de faciliter le repérage des produits locaux dans leurs magasins. Toutefois, il en revient également au consommateur de mousser les demandes pour ainsi les motiver à en intégrer de plus en plus !



Laissez la boussole  
vous guider





Osez l'escapade!



# AGROTOURISME

Visite  
à la ferme



Achat  
d'aliments frais



**MANIÈRE LOGIQUE DE S'APPROVISIONNER  
EN PRODUITS DE SAISON**

*Kiosque à  
la ferme*

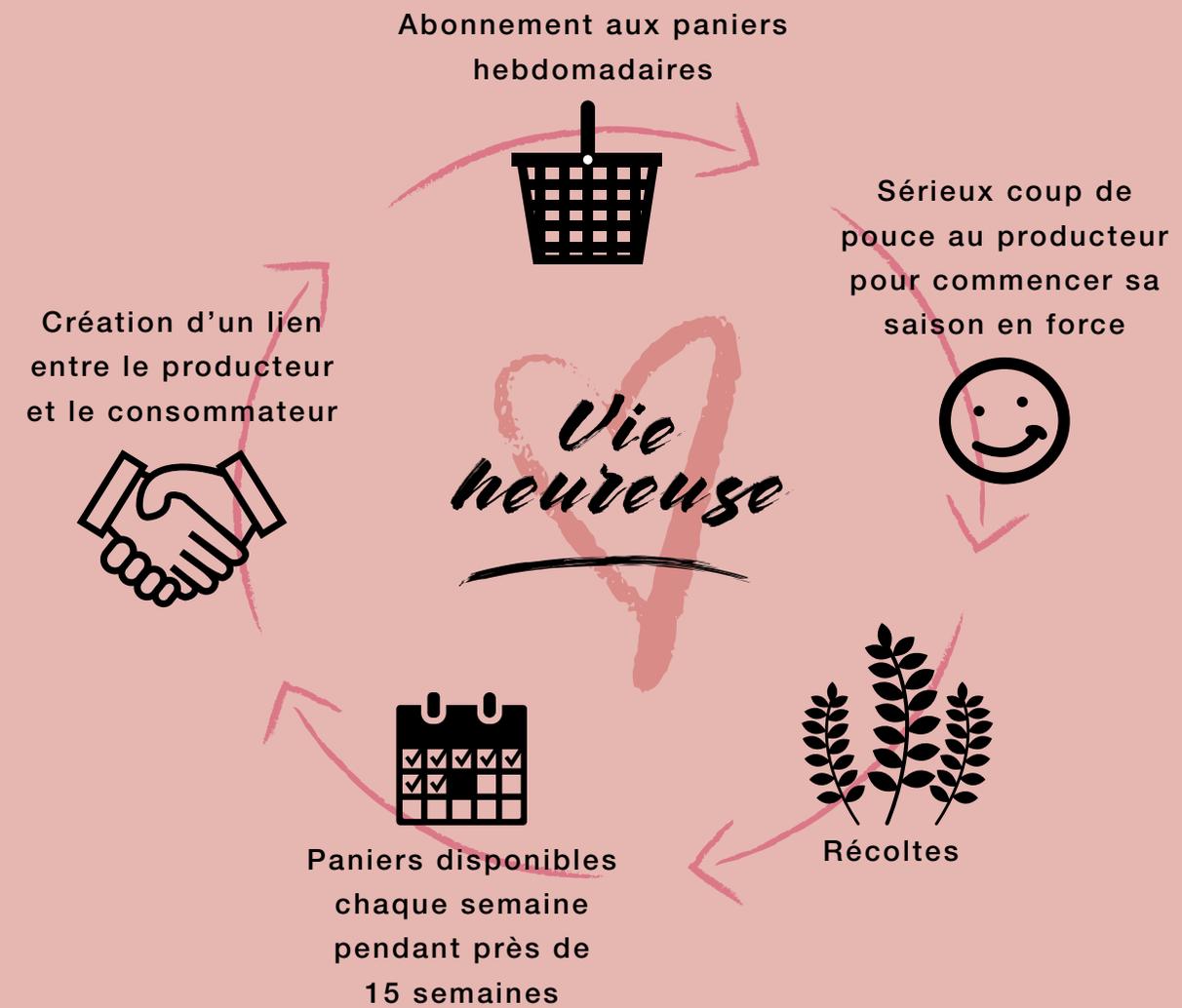


## *Avantages*

1. Variété surprenante sur place
2. Produits frais et de qualité
3. Connaître l'humain derrière le produit.



# AGRICULTURE SOUTENUE PAR LA COMMUNAUTÉ



# LE *Consommateur* en Zone boréale

## SON RÔLE

- Demande les produits locaux.
- Visite les marchés publics et fermiers.
- Tente l'autoproduction alimentaire (ex : Potager, poules pondeuses, pêche, etc.)
- S'abonne à des paniers biologiques.
- Cuisine avec les aliments de saison.
- S'abonne à des groupes Facebook d'achats locaux.
- Suis la Zone boréale !

## SES MOTIVATIONS

- Est conscient des impacts positifs sur sa santé et celle de ses proches
- Est conscient des impacts économiques favorisant l'enrichissement collectif de sa région
- Est conscient des impacts environnementaux positifs qu'apportent ses habitudes d'achat



**LE CONSOMMATEUR EN ZONE BORÉALE CONNAÎT  
LA VALEUR DES PRODUITS DE SA RÉGION**

.... *Guide* ....

**DES BONNES  
PRATIQUES  
D'ACHAT  
LOCAL**



SAGUENAY  
LAC-SAINT-JEAN



Suivez-nous!



[zoneboreale.com](http://zoneboreale.com)

