macoop
Magazine d'information coopérative et alimentaire
Mai 2011

Vive l'été et les pique-niques!

page 3

Transformez votre présence en épicerie

Participez à votre assemblée générale annuelle du Magasin Coop de Plessisville (IGA extra Plessisville et IGA Princeville) et votre présence pourrait vous permettre de gagner l'un des **20 bons d'achat d'épicerie de 100 $**.

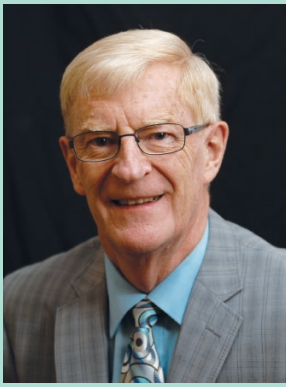
Date : Mardi 24 mai 2011
Heure : 19 h 30
Endroit : Complexe Hôtelier Du Pré
555, St-Jacques Est
Princeville

On vous attend!

L'Oeuvre du partage et Partage St-Eusèbe
Page 2

Des recettes pour barbecue et pique-niques réussis
Pages 3 et 4

Plein feux sur la Boulangerie St-Méthode
Page 4



Jacques Labrecque,
président du conseil
d'administration

Mot du président

Chers membres,

Il m'est toujours agréable de profiter de la publication de notre bulletin de liaison « Ma Coop » pour vous dévoiler nos recherches et nos trouvailles afin d'agrémenter la saison estivale.

Nous avons rencontré deux de nos organismes locaux avec qui nous partageons l'entraide et la coopération. Vous découvrirez, également, l'historique sur le « Piquenique » et nous vous avons élaboré un succulent menu pour votre prochain piquenique ou BBQ.

Vous trouverez, dans ce numéro, des conseils santé, des recettes faciles et rapides à préparer. Ne manquez, surtout pas, de lire l'article sur l'un de nos producteurs locaux qui figure parmi nos fleurons québécois.

Bonne lecture et au plaisir de vous recevoir à notre assemblée annuelle.

Jacques Labrecque,
président du conseil d'administration

macoop

Rédaction :
Diane L. Savoie

Graphisme :
A à Z événements

Tirage :
4 000 copies

Impression :
Imprimerie Fillion

Partage St-Eusèbe de Princeville et L'Oeuvre du Partage de Plessisville

Depuis 1989, le Partage St-Eusèbe de Princeville fournit une aide alimentaire aux personnes démunies sous forme de bons d'achat. Le service est offert tous les vendredis de chaque semaine à longueur d'année. Les gens se rendent au supermarché IGA de Princeville pour échanger leurs bons. Grâce à la collaboration de la direction et de son personnel, certains critères sont observés pour la réalisation de nos objectifs. En décembre, le magasin IGA recueille les denrées non périssa-bles données généreusement par leurs clients. C'est un geste très apprécié qui nous permet de mieux garnir nos paniers de Noël. Nous remercions également le IGA de Princeville pour leurs commandites à diverses occasions. Au nom des personnes que nous aidons et au nom de notre organisme, sachez que nous apprécions votre écoute au milieu.

Pierrette Sévigny, présidente

L'Oeuvre du Partage de Plessisville dessert la population de Plessisville et des environs. Son objectif est de subvenir, en dernier recours, financièrement ou en nature, aux besoins alimentaires des individus et familles de notre territoire. L'Oeuvre du Partage émet des bons alimentaires échangeables au Magasin Coop IGA Extra de Plessisville, dont la participation est très appréciée. En décembre de chaque année, L'Oeuvre du Partage de Plessisville prépare et donne plusieurs paniers de Noël. Pour la préparation de ces paniers, la coopérative collabore en permettant à l'organisme de recueillir annuellement des denrées non périssables. Elle accepte généreusement de mettre à la disposition des donateurs, des paniers à cet effet. Il y a aussi des bénévoles qui vendent des billets pour l'arbre de Noël, ce qui contribue à augmenter les sommes recueillies au Marathon de L'Espoir. Mentionnons également que le Magasin Coop IGA Extra de Plessisville remet un don substantiel au Marathon de L'Espoir ce qui permet de répondre aux besoins pendant toute l'année.

Camille Couture, président

Il est important de se rappeler que les valeurs coopératives ne peuvent se traduirent que par la collaboration et la générosité des gens, des organismes, des entreprises et l'aide des municipalités.

La concertation entre l'Oeuvre du partage de Plessisville qui distribue l'aide financière et le Marathon de L'Espoir qui recueille les sommes nécessaires en collaboration avec le milieu, puis celle du Partage St-Euzèbe de Princeville qui fait également la distribution des sommes recueillies et Orasse qui fait les Cuisines collectives en est un bel exemple. Le magasin IGA de Princeville maintient son initiative de recueillir des denrées non périssables pendant toute l'année afin d'en faire profiter un plus grand nombre de gens.

Nous vous encourageons à donner généreusement!

À votre santé!

Saviez-vous que

Il est préférable de manger de la soupe chaude et de boire de l'eau chaude après un repas. Un verre d'eau froide ou une boisson fraîche après les repas vont consolider la substance huileuse qui vient d'être consommée et ainsi nuire au processus de digestion. **La prévention à toujours meilleur goût.**

Source : site de l'institut de cardiologie de Montréal.

Le pouvoir des épices et des fines herbes

Les épices et les fines herbes peuvent remplacer le sel en donnant une saveur particulière aux aliments et apportent un brin d'exotisme à nos mets favoris. En plus des propriétés gastronomiques, certaines épices et fines herbes ont une valeur nutritionnelle fort intéressante.

Source : www.iga.net,
Mario Lalancette, nutritionniste

COOP IGA PLESSISVILLE

IGA Extra Plessisville
1971, rue Bilodeau
Plessisville (Québec) G6L 3J1
819 362-6357

COOP IGA PRINCEVILLE

IGA Princeville
355, rue Saint-Jean-Baptiste Sud,
Princeville (Québec) QC G6L 5A4
819 364-3357

DÉPANNEUR COOP BONI-SOIR PLESSISVILLE

Dépanneur Boni-Soir Plessisville
1969, rue Bilodeau
Plessisville (Québec) G6L 3J1
819 362-6256

Vive l'été et les pique-niques!

Un pique-nique ou piquenique (graphie recommandée à la suite de la réforme orthographique de 1990) est, au départ, un repas où chacun paie ou fournit sa part. On appelle habituellement pique-nique un repas champêtre, pris en plein air.

À la différence du casse-croûte généralement rapide, le pique-nique est un repas élaboré à l'avance et souvent d'une durée prolongée. On l'emporte à l'extérieur (dans la nature, dans un jardin, sur une plage, etc.) Conçu au départ pour permettre de profiter du beau temps et de la nature, le pique-nique est aussi un prétexte pour se retrouver en famille ou entre amis et partager les plats que chacun apporte. Souvent composé de mets froids, le pique-nique peut aussi s'enrichir de viandes cuites à la broche ou au gril (barbecue).

Du point de vue étymologique, selon le dictionnaire de la langue française Robert, le terme *nique* qui date de la fin du XIIIe siècle et que l'on retrouve dans l'expression *dire nic*, c'est-à-dire *ne pas se soucier de*, signifie *chose de peu de valeur*. *Faire un repas à pique-nique*, c'est donc faire un repas, pas nécessairement sur l'herbe, mais où chacun apporte sa contribution. À cette époque on disait une *pique-nique* (féminin) ou un *picnic* (masculin). L'expression *picnic* serait passée en Angleterre, puis revenue en France au milieu du XVIIIe siècle.

Émile Littré, lui, indique dans son dictionnaire que ce terme venait de *pick, saisir* et *nick*, *point*, *instant*, et que « cette étymologie dispense de toutes les étymologies qui ont été faites sur le pique-nique. » Pierre Larousse, pour sa part affirme que « tout le monde sait ce que c'est un pique entre deux amis. » *Nique*, faire la nique est d'origine allemande (...) Supposons un moment que le verbe *niquer* existât en français, comme *niken* en allemand, on aurait pu faire la phrase suivante : *tu me piques, je te niques, partant quittes*. (...) Cette partie et revanche, c'est l'expression de l'équilibre, de l'égalité entre les parties.

Le pique-nique évoque le partage et la convivialité, aujourd'hui ici associé aux loisirs, autrefois aux travaux des champs, mais pourrait être une réminiscence du *manger nomade*. De nos jours, cette pratique a des impacts localement significatifs sur l'aménagement du territoire et des espaces publics.

Source : http:// fr.wikipedia.org/wiki/Pique-nique

Menu pour votre piquenique

Prenez un panier, nous vous accompagnons pour faire le choix des aliments santé nécessaires pour réussir votre piquenique.

- ☐ En entrant, vous êtes conquis par la variété de fruits et légumes. Choisissez les petits fruits de saison que nos producteurs locaux ont cultivés avec passion. Nous faisons des ententes avec eux afin d'offrir la fraîcheur à prix abordable.
- ☐ En passant, prenez un plat de crudités avec trempette ou encore sélectionnez les légumes de votre choix et découvrez le plaisir de les préparer avec la famille ou les amis.
- ☐ Puis passez à la boulangerie et choisissez un de nos pains baguettes pour les amateurs de charcuteries fines ou encore les pains St-Méthode pour les sandwichs classiques.
- ☐ Tout à côté, trouvez les fromages du terroir québécois, spécialement identifiés et dégustez spécifiquement ceux de nos producteurs locaux.
- ☐ Découvrez tout près, la gamme de charcuterie fine Sensations par Compliments : des produits de qualité provenant de partout dans le monde. Ils sont faits d'ingrédients de qualité supérieure qui se compare aux charcuteries européennes.
  - ☐ **Jambon fumé d'autrefois Sensations par Compliments**
    - fumé naturellement et cuit au four pour un maximum de saveur.
    - 21% de protéines de viande.
    - Recette typique de jambon européen.
  - ☐ **Rôti de bœuf au goût maison Sensations par Compliments**
    - entièrement cuit et assaisonné.
    - 21 % de protéines de viande.
    - Fait à partir de bœuf extra maigre de catégorie Canada AAA.
  - ☐ **Salami de gênes Sensations par Compliments**
    - Salé à sec.
    - Authentique recette italienne. Le salami est salé à sec et vieilli lentement pour équilibrer les saveurs de merlot, de grains de poivre noir et d'ail.
  - ☐ **Capicollo piquant à l'ancienne Sensations par Compliments**
    - Arome naturel, entièrement cuit.
    - Recette typiquement italienne. Il est le parfait équilibre entre le sucré et le salé.
  - ☐ **Prosciutto original, Sensations par Compliments**
    Un incontournable de la cuisine italienne, ce jambon salé et séché pendant 14 mois à un goût légèrement sucré.
- ☐ Votre piquenique ou votre BBQ ne saurait être complet sans y ajouter une bonne bouteille de vin. Continuez juste un peu et vous verrez notre réserve sélectionnée spécialement pour vous par la SAQ et les Marchands IGA.
  - ☐ Un vin blanc vif et sec se marie bien avec poissons, salades, et fromages de chèvre.
  - ☐ Le rosé, un vin de terrasse et de convivialité, accompagnera vos charcuteries et en rehaussera la saveur lors de votre piquenique.
  - ☐ L'incontournable vin rouge! Une bouteille de Beaujolais à saveur légère et fruitée saura vous désaltérer. Il arrosera avec bonheur les sandwichs au rosbif, une salade de dinde ou un jambonneau bien frais. Pour les amateurs de BBQ, un vin rouge corsé et chaleureux accompagnera votre burger de bison.

Burgers de bison aux petits légumes

Rendement : 4 portions
Préparation : 15 minutes
Exécution : facile
Cuisson : 10 à 12 minutes

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
1 carotte râpée
1 tranche de céleri hachée
½ oignon haché
½ poivron vert haché
450 g (1 lb) de bison haché
Sel et poivre au goût
4 pains à hamburgers
Moutarde, mayonnaise ou autre condiment au goût

Dans un poêlon, faire revenir les légumes pendant 2 minutes dans l'huile. Laisser refroidir. Combiner le mélange de légumes avec le bison haché. Assaisonner au goût. Façonner en 4 galettes. Faire griller à feux moyen sur le BBQ pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 70° C (160° F).
À mi-cuisson, retourner les galettes. Faire griller les pains à hamburgers. Déposer une galette dans chaque pain et garnir de condiments au goût. **Le bison contient moins de gras et plus de protéines que le bœuf. Un choix santé à intégrer plus souvent.**

Le poisson,champion toutes catégories!

En plus d'être une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux, il contient peu de calories et possède généralement une faible teneur en matières grasses. Les gras oméga 3 qu'il contient seraient avantageux pour la santé du cœur. Le poisson est un atout minceur, mais attention! Il ne faut pas noyer ses bienfaits : attention aux panures, fritures et sauces riches à base de crème. Il est préférable d'adopter une cuisson au four, au gril ou à la vapeur.

Darnes de mérou grillées et salsa au kiwi

Cette recette peut aussi être réalisée avec du doré de mer ou du mahi-mahi

Rendement : 4 portions
Préparation : 5 minutes
Exécution : facile
Cuisson : 10 minutes

1 de chaque : tomate épépinée et kiwi, coupés en dés
2 oignons verts, tranchés finement
1 c. à thé de gingembre haché finement
2 darnes de mérou de 325 g (3/4 lb) chacune, d'environ 2,5 cm (1po) d'épaisseur, coupées en deux
Sel et poivre, au goût

Préchauffer le barbecue à feu moyen élevé. Dans un bol, mélanger la tomate, le kiwi, les oignons verts et le gingembre. Réserver. Saler et poivrer les darnes des deux côtés. Déposer les darnes sur la grille préalablement huilée du barbecue. Cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que la chair devienne opaque et qu'elle se défasse facilement à la fourchette. Retourner une fois à mi-cuisson. Accompagner votre poisson d'un quartier de lime, de salsa au kiwi, de feuilles de coriandre si désiré et de riz aux haricots noirs.

BOULANGERIE ST-MÉTHODE ®

• DEPUIS 1947 •

Il y a quelque temps, nous avons visité pour vous un de nos producteurs locaux. La Boulangerie St-Méthode est située à Adstock dans la belle région Chaudière-Appalaches.

Lorsque nous arrivons à St-Méthode de Frontenac, nous nous dirigeons au centre du village pour y découvrir la boulangerie nichée au creux de la côte de la rue principale. Puis en entrant, nous découvrons l'accueil chaleureux des gens qui y travaillent et une douce ambiance du temps passé. Notre visite nous permet de découvrir une boulangerie qui s'est actualisée pour répondre à la demande grandissante de l'industrie des pains santé.

Qui de nous ne se souvient pas de la bonne odeur du pain qui envahissait la maison lorsque nous étions enfants. Le souvenir de voir notre mère sortir le pain du four du poêle à bois, le déposer sur la table et nous faire patienter jusqu'à ce qu'il soit suffisamment refroidit pour être capable de le trancher. Nous étions assis autour de la table trépignant d'impatience. Lorsque la première tranche nous était présentée avec du beurre ou de la confiture, nous vivions un moment de pur bonheur.

Lors de la visite guidée, nous constatons que l'entreprise familiale a su traverser le temps en s'adaptant aux exigences du marché tout en préservant ses valeurs et sa culture d'entreprise. Nous voulons vous la faire découvrir à travers son historique et ses produits.

C'est en 1947 que Joseph Faucher et son épouse Mariette Robert décident de mettre la main à la pâte et d'ouvrir une boulangerie afin de réaliser leur rêve. Avec l'aide de Benoît, un de leurs fils, ils opèrent avec un seul four acheté pour quelques centaines de dollars. En 1964, la demande dépasse l'offre et une nouvelle usine de 3200 pieds carrés est construite. En 1972, l'entreprise agrandit son réseau de distribution jusqu'en Estrie, Bellechasse et Lac-Etchemin. En 1975, la gestion de l'entreprise est confiée aux fils et de là naît la raison sociale *Boulangerie St-Méthode*. À ce moment-là, les frères Faucher, investissent afin d'agrandir l'usine de 5000 pieds carrés et modernisent les équipements. Puis c'est en 1985 qu'apparait la génération de **pain budwigg** .

En 1987, l'on célèbre le 40e anniversaire de la boulangerie en y cuisinant pour l'occasion le plus gros carré aux dattes du monde : 986 pieds carrés. Une nouvelle image est implantée et le nouveau logo de la Boulangerie St-Méthode est affiché. Dans les années 1990, d'importants contrats de sous-traitance sont signés, ce qui permet d'améliorer la distribution des produits au Québec et en Ontario. Le lancement du pain de blé entier *diète minceur* sans gras, sans sucre ajoutés permettra de démarrer un virage santé et de se démarquer dans l'industrie. L'entreprise implante solidement son réseau de distribution dans la région de Québec et une percée majeure dans la grande région de Montréal. En 1995, elle participe pour une 2e fois au Salon *Fancy Food Show* à New York et amorce ses ventes internationales.

En 1997, la Boulangerie St-Méthode fête ses 50 ans, emploie 125 employés, reçoit l'accréditation **ISO 9002** et effectue ses premières ventes sur le marché japonais et français. En 1998, l'usine s'agrandit pour atteindre une superficie de 35 000 pieds carrés. La boulangerie lance un nouveau pain multi- céréales sans gras, sans sucre ajoutés ainsi que les pains hot dog de même nature. Puis en 1999, la boulangerie, développe plus de 200 produits et une fois de plus, elle doit augmenter son réseau de distribution pour répondre à la demande des consommateurs.

C'est en 2000, que l'on ouvre un centre de distribution à Montréal et que l'on prend un positionnement majeur dans l'industrie des pains santé. C'est aussi le début de la production de la gamme biologique *Naturo-pain* et *Multi-céréales* sans gras, sans sucre. En 2001, une nouvelle génération de pain santé fait son apparition : la gamme *Campagnolo*, fait avec de l'huile d'olive extra-vierge pressée à froid. Une grande première qui permet l'accréditation de l'Association canadienne du diabète de 5 pains de sa gamme sans gras, sans sucre, les seuls abordant les valeurs d'échange de l'association. Puis vient l'adhésion au programme VISEZ SANTÉ, de la fondation des maladies du cœur avec la gamme sans gras, sans sucre.

Le développement se continue en 2004, avec l'avènement de nouveaux produits et l'acquisition de deux concurrents : La Boulangerie Demers de Sherbrooke et sa filiale, la Boulangerie Marchand de Magog. Suite à ces acquisitions, la Boulangerie St-Méthode est devenue le Groupe BSM. Dans la même année, l'entreprise est récipiendaire du Prix d'Excellence en entreprenariat décerné par la Société de développement économique de la région de Thedford Mines et Prix innovation CTAQ (2004) dans la catégorie *rayonnement* avec sa *Gamme Bio*

En 2005, la boulangerie compte 230 employés et deux usines de fabrication; l'une à St-Méthode et l'autre à Magog. Puis en 2007, l'entreprise est finaliste du Grand Prix de l'entrepreneur organisé par Ernst & Young. Elle fait l'acquisition d'un nouveau four et l'on peut produire plusieurs centaines de milliers de pains. La boulangerie commence à travailler des projets de développement de produits en collaboration avec l'institut des neutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF). C'est le plus important regroupement de chercheurs au Canada du Département des sciences des aliments et de nutrition (ALN) de l'Université Laval. Ces deux projets majeurs permettent d'augmenter la qualité, la constance et la capacité de production de l'entreprise.

La popularité grandissante de ses produits permet d'envisager le futur avec plus d'assurance et de consolider son réseau de distribution d'envergure provinciale. La boulangerie collabore avec madame Isabelle Huot, docteure en nutrition, pour ses développements de nouveaux produits et elle devient sa porte-parole pour ses gammes de produits santé. Puis en 2010, l'entreprise est gagnante du prix Zénith de la région de Thetford Mines dans la catégorie innovante. À ce jour, il y a 250 employés, 4 belles gammes de produits santé et ça ne cesse d'innover.

Nous désirons remercier le personnel de la Boulangerie St-Méthode et particulièrement monsieur Christian Perrault pour son chaleureux accueil et sa générosité.

Sandwich classique à la dinde

Par Isabelle Huot, docteure en nutrition
Source : Découvrez les sandwichs repas préparés d'Isabelle

2 tranches de pain Campagnolo club Multigrain de la Boulangerie St-Méthode
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de pesto
2 tranches de rôti de dinde (environ 75 g)
1 morceau de poivron grillé (en pot), égoutté et coupé en juliennes
2 tranches de tomates
30 g (1 oz) de fromage provolone

Rôtir les tranches de pain. Badigeonner de pesto. Garnir de dinde, de juliennes de poivron, de tomates et de fromage. Déguster.

Bon appétit !

www.iga.net

Rendez-vous sur notre site et découvrez les idées de nos partenaires : les trucs de Ricardo, les conseils santé de l'équipe de Kampaï, les produits Compliments balance équilibre et une multitude de recettes qui feront de vous de vrais chefs.

www.iga.net