

# macoop

Magazine d'information coopérative et alimentaire · Mai 2013

## Les fruits de la mer

La Foire Champêtre et  
Culturelle de Princeville

Le gingembre

RECETTES VIVANTES

Plein feux sur la Fraisière Talfor



**Assemblée générale annuelle  
du Magasin Coop de Plessisville**

Mardi, 28 mai 2013 à 19h00  
Motel le Phare, 745, ave St-Louis, Plessisville

**Prix de présence**

Courez la chance en étant présent de gagner l'un des  
20 bons d'achat d'épicerie d'une valeur de 100 \$

**IGA** Plessisville  
extra

**IGA** Princeville

Dépanneur **BON SOIR** LES DÉPANNEURS **Sonic** Plessisville





# Mot du président

du conseil d'administration,  
M. Jacques Labrecque



## Nominations

Le Magasin Coop de Plessisville est heureux de vous faire part des nominations suivantes :



Monsieur **Jonathan Marcoux**  
au poste de directeur des opérations au IGA extra de Plessisville.



Monsieur **Jean-Pierre Côté**  
au poste de directeur des opérations au IGA de Princeville.



Monsieur **Jacques Beaudet**  
au poste de gérant du département de l'épicerie au IGA extra de Plessisville.

Toutes nos félicitations!

# macoop

Rédaction : Diane L. Savoie

Graphisme : A à Z événements

Tirage : 4 000 copies

Impression : Imprimerie Fillion

## Chers membres,

C'est toujours un plaisir et un privilège qui me sont donnés de m'adresser à vous par l'entremise de notre info macoop. Le printemps ravive notre énergie et notre Coop ne fait pas exception : le goût de bouger, d'innover et de savourer les plaisirs de la vie. Manger en est un et c'est la raison pour laquelle, nous mettons tout en oeuvre pour vous faire passer un été chaud.

Comme notre coopérative rayonne dans toutes les sphères de notre région, nous avons rencontré Madame Nicole Robitaille, présidente de La Société d'horticulture de Princeville et responsable d'un groupe de bénévoles qui s'impliquent à la réalisation d'activités dans le cadre de la Foire Champêtre et culturelle de Princeville. Leur mission est de faire connaître l'art et les talents régionaux : ils vous donnent rendez-vous la première semaine d'août.

Nous nous sommes rendus chez un de nos producteurs locaux : la Fraisière Talfor qui a la fierté de développer des produits de qualité en respectant la nature. Nous avons le privilège de vous offrir leurs fruits et légumes de saison dans nos magasins de Princeville et Plessisville. La fraîcheur de leurs produits et le respect de l'environnement sont un gage de coopération avec le milieu.

Dans notre volet santé, nous vous invitons à lire l'article sur le gingembre et à l'intégrer dans votre alimentation. Nos collaborateurs Imane Lahlou et le chef Éric Besnard vous livrent leurs secrets. C'est avec passion qu'ils partagent leurs connaissances sur la préparation des mets vivants.

## Foire Champêtre et Culturelle de Princeville

La Société d'horticulture de Princeville, ayant identifié un besoin culturel au sein de sa municipalité, dota sa charte d'un volet culturel. C'est en 2003 qu'elle put donner vie à la Foire Champêtre et Culturelle de Princeville.

La Foire est renommée pour la grande qualité de ses exposants et sa programmation artistique. Elle s'anime la deuxième semaine du mois d'août sous un grand chapiteau ; du mardi au dimanche. Nous avons des spectacles musicaux pour tous les goûts : Country, Folklorique, Blues, Rock, chansonnier, Reggae, interprètes, compositeurs, etc. Le vendredi matin est consacré aux enfants en collaboration avec les CPE et les garderies en milieu familial. Nous avons également un moment réservé pour la relève. Le samedi et le dimanche, nous ouvrons les portes de la salle communautaire Pierre Prince, la salle des ateliers culturels, du local des fermières et de la Bibliothèque Madeleine Bélanger. Ces espaces se transforment alors en salles d'exposition.

Géré par un comité de bénévoles, cet événement est familial et gratuit pour toute la population. Il contribue à animer la vie culturelle de la région en plus de donner une vitrine à nos artistes, artisans, auteurs, interprètes du patrimoine et producteurs agroalimentaires ainsi qu'à nos commanditaires.

Nos équipes, des fruits et légumes, de la poissonnerie, de la boucherie et de la boulangerie s'affairent à vous préparer des aliments frais, variés ainsi que nos mets *Prêts-à-cuire*. Que ce soit pour un pique-nique, un BBQ ou un buffet, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour les repas en famille et entre amis. Venez nous visiter et n'oubliez pas de faire un tour au département des produits biologiques. Nous mettons beaucoup d'efforts pour permettre à nos membres de s'alimenter sainement.

Manger des aliments vivants, marcher, s'amuser avec nos enfants et petits-enfants, tel est le secret pour vivre heureux et en santé.

**En terminant, je vous invite à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le mardi 28 mai 2013, au Motel le Phare de Plessisville à 19 h.** C'est l'occasion pour les membres de s'intéresser à la vie de leur coopérative. Votre intérêt et votre fidélité font en sorte que les administrateurs, les dirigeants et les employés sont motivés à poursuivre leur mission. Nous voulons également profiter de l'occasion pour remercier nos fidèles collaborateurs qui partagent leur passion et leur savoir-faire.

**Nous vous attendons en grand nombre!  
Au plaisir de vous accueillir!**



Les spectacles sous le chapiteau

Pour permettre cette gratuité, nous faisons appel à de nombreux commanditaires de notre région. Il est évident que notre premier partenaire financier est la ville de Princeville qui nous soutient tant au niveau financier que logistique. Nous tenons à souligner la générosité et la fidélité des commerces et industries de notre région qui soutiennent l'activité. Nous sommes fiers de compter le Marché d'alimentation Coop IGA comme partenaire financier depuis 2010. De plus, le directeur des opérations chez IGA à Princeville, ne ménage pas ses efforts pour que la Foire soit une réussite : Il est attentif et toujours prêt à trouver des solutions. « Si vous avez besoin, dites-le-moi et je verrai ce que nous pouvons faire ». Nous savons que nous pouvons toujours compter sur notre marché IGA. On le sent impliqué dans la réussite de notre projet.

La 11<sup>e</sup> édition se déroulera du 6 au 11 août 2013, nous espérons avoir le plaisir de vous y accueillir. La récompense des bénévoles, c'est de voir notre chapiteau et nos salles d'exposition remplies.

**Nicole Robitaille, présidente**



**Imane Lahlou, N.D., Ph.D.**  
Thérapeute en santé globale  
Auteure et conférencière  
www.imanelahlou.com



## Le gingembre

Le terme gingembre vient du sankrit (langue indo-européenne) « shringavera » qui signifie « en forme de cerf ». Le mot a donné le latin « zingiber », dont dérive le français « gingembre » apparu au XIII<sup>e</sup> siècle.

Ce rhizome tubéreux, d'une plante vivace originaire d'Asie du Sud-Est, est cultivé dans la plupart des pays tropicaux et peut pousser dans les régions chaudes des climats tempérés.

Le gingembre est reconnu pour ses propriétés aromatiques et médicinales depuis les temps anciens. Il est cité dans d'antiques écrits chinois et indiens. Il est également connu des Grecs; les Romains l'appréciaient également puisqu'ils l'importaient il y a plus de 2000 ans. Ce n'est que vers la fin du XIII<sup>e</sup> siècle que le gingembre fut connu par les Européens qui le recherchaient pour ses vertus aphrodisiaques.

Les marchands arabes ont longtemps pratiqué le commerce de « l'épice blanche » entre l'Asie du Sud et la Grèce ou l'Empire Romain selon les époques. Les impôts prélevés sur ce commerce lucratif représentaient une part importante des revenus de l'Empire Romain.

Au début du XVI<sup>e</sup>, les Espagnols implantèrent le gingembre dans les Caraïbes et plus précisément en Jamaïque, afin d'alimenter les marchés Européens. La Jamaïque compte parmi les principaux producteurs mondiaux, après l'Inde et la Chine. Ces deux pays produisent environ la moitié de la production commercialisée dans le monde. Ce sont les Jamaïcains qui ont popularisé la bière de gingembre.

Utilisé depuis 6 000 ans, le gingembre est une des panacées de la médecine asiatique. Ses usages médicaux sont multiples pour traiter les problèmes de digestion, de nausées de grossesse, de mal des transports, de grippe, de maux de gorge, de maux de tête et de douleurs rhumatismales. Les essais in vitro et sur des animaux ont permis de découvrir les nombreuses propriétés du gingembre : effets antioxydants, anti-inflammatoires, antiplaquettaires et antibactériens.

Le gingembre est riche en minéraux et pauvre en sel. Il convient parfaitement bien à un régime sans sel. Cette épice est idéale pour agrémenter les plats d'un régime minceur.

Le gingembre frais se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur, à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un contenant hermétique. Il peut être congelé ; sortir seulement la quantité dont vous avez besoin et le râper. Ne pas décongeler, car il ramollit et devient difficile à râper. Il existe plusieurs types de gingembre selon le traitement que l'on y fait subir.

Son utilisation varie selon différentes parties du monde. En Europe, il est utilisé principalement pour les pâtisseries et les confiseries. En Inde, on s'en sert pour relever la saveur des viandes, des poissons, du riz et des purées de légumes. L'on s'en sert également pour parfumer le thé.

Tout comme le vin, le gingembre possède ses crus, la qualité et la saveur variant en fonction de la région, du pays et du producteur.

Vous le trouverez au rayon des fruits et légumes. Sa chair est jaune pâle, juteuse et odorante.

Source : [cuisine.journaldesfemmes.com](http://cuisine.journaldesfemmes.com) · [passeportsante.net](http://passeportsante.net) · [servicevie.com](http://servicevie.com)

## La santé

### UN CADEAU QUI SE CULTIVE AU QUOTIDIEN

C'est aujourd'hui que prend fin la première session des ateliers santé offerts par votre Magasin Coop de Plessisville. Ce fut une réelle joie pour moi de vous accueillir et de partager avec vous ma passion et mes connaissances tout au long des dernières semaines.

Et quel bonheur de sentir votre intérêt et votre enthousiasme au cours des présentations et des démonstrations culinaires. Vos regards pétillants sont un merveilleux cadeau qui illumine ma vie. Je souhaite que ces ateliers vous aident à mieux comprendre la relation entre l'alimentation et la santé. Puissent-ils être une graine qui grandira de jour en jour pour vous permettre de cultiver votre santé dans le plaisir et la joie. Je vous remercie de tout cœur pour votre présence et votre confiance. Je remercie également Mme Suzanne Corriveau pour sa disponibilité et sa grande générosité. Mille mercis également à toutes les personnes qui m'ont aidé à réaliser les ateliers. Au plaisir de vous accueillir prochainement pour partager de nouveau avec vous ma passion et mes connaissances dans le plaisir et la joie.

Imane Lahlou

## LES FRUITS DE LA MER

Cette mer envoûtante; par la couleur de l'eau, ses marées et sa grande générosité à nous donner ses fruits. Tantôt agitée, tantôt calme, elle libère sa récolte aux pêcheurs qui l'accueillent dans leurs filets avec plaisir et passion.

**Directement de la mer, les poissons et les fruits de mer arrivent à notre poissonnerie 5 jours semaine. Tôt le matin, notre équipe reçoit un arrivage de 7 poissons différents, 2 sortes de crustacés et une variété de 3 à 5 mollusques qui varient selon la saison. Les variétés et les quantités sont dépendantes des caprices de la mer, du temps de l'année et de la température. Nos conseillers sont formés et bénéficient d'une assistance technique en tout temps.**

Aussitôt les glaces fondues, les pêcheurs partent en haute mer sur leurs chalutiers et chaque voyage est pour eux une aventure. À leur retour, ils nous donnent le privilège de déguster les pattes de crabes ou le homard qui nous arrive et qui vous est offert vivant ou cuit sur place, en très grande quantité et à un prix très abordable. Puis, tout au long de l'année, vous pouvez commander une variété de poissons entiers.

Notre équipe en place s'affaire rapidement à monter son présentoir pour assurer la fraîcheur et prépare une belle variété de mets *Prêts-à-cuire* pour le comptoir libre-service.

Vous avez le choix entre 4 sortes de tournedos différents, 3 sortes de filets marqués et 3 sortes de brochettes. Nous offrons également une belle variété de tartinades, du saumon fumé et 3 sortes de caviar.

**Notre poissonnerie vend entre 400 et 500 livres de poissons par semaine et ça ne cesse d'augmenter.**

Une bonne santé se construit par des aliments vivants : les fruits, les légumes, les céréales... Le poisson est un incontournable et l'on en retire de merveilleux bénéfices. Alors, réglez-vous! Vous pouvez bénéficier de la fraîcheur, de l'abondance, et ce, à prix très abordable en tout temps de l'année.

Notre personnel est toujours à votre écoute, il vous offre ses conseils et se fait un plaisir de répondre à vos demandes de découpes et de commandes spéciales.

**Avez-vous  
essayé  
nos pépites de  
saumon fumé?**





Nos  
producteurs  
locaux

# Fraisière Talfor

**L**a Fraisière Talfor est présente dans le paysage Plessisvillois depuis l'été 2006. Ses deux propriétaires, Claude Talbot et Paul Fortier, cultivent leur passion pour l'agriculture. Pour eux, travailler la terre n'est pas un travail ni un emploi, c'est un mode de vie. Ils ont le souci de comprendre le processus, afin que leurs pratiques s'harmonisent à la nature, pour en découvrir l'incroyable relation entre la terre et l'alimentation.

La Fraisière Talfor est située à l'entrée ouest de la ville de Plessisville. De la route 116, nous apercevons ses deux kiosques, ses champs et les employés qui s'affairent à préparer la récolte. Une activité familiale y est proposée et permet de découvrir le fabuleux domaine de l'agriculture grâce à un parcours interprétatif des différentes étapes menant de la plantation à votre bouche.

L'entreprise est constituée d'une quarantaine d'employés en haute saison, dont huit sont originaires du Guatemala. Ces travailleurs, en plus d'apporter une aide indispensable, nous enrichissent de leur culture, de leur méthode de travail et

de leur vision de l'agriculture. Aujourd'hui, nous pouvons dire que l'équipe Talfor est une grande famille. L'objectif de ses propriétaires est de rayonner comme producteur local dans toute la région de l'Érable. Ils partagent le fruit de leur récolte à nos deux magasins IGA de Plessisville et Princeville. Pendant la saison estivale, nous avons l'opportunité de consommer les fraises, les framboises, les bleuets, les cerises de terre et leur succulent maïs.

Ils ont développé une expertise pour la culture des variétés hâtives et tardives, ce qui permet de nous offrir leurs produits de mai à septembre, pour le plus grand bonheur des consommateurs. Toute l'équipe

travaille très fort à la préparation du sol, l'entretien et la cueillette. Le service à la clientèle est une priorité afin d'offrir aux consommateurs des produits frais de qualité supérieure, et ce, pendant une longue période durant l'année. L'entreprise est en constant développement et ses propriétaires vous invitent à découvrir leurs succulents fruits et légumes à nos deux supermarchés IGA extra et IGA. De plus, leur créativité n'ayant pas de limite, rendez-vous à Plessisville ou à Princeville, à notre rayon de la boulangerie pour découvrir leurs succulents beignets au sirop d'érable.

## Quinoa au sésame

Vingt minutes de préparation



### Le quinoa

250 ml (1 tasse) de quinoa  
250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes  
125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange ou de raisin  
1 concombre, 1 poivron orange  
1/2 oignon rouge, 1 carotte  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari  
30 ml (2 c. à soupe) de miel  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame  
30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame

### La salade

Épinard et pousses à volonté  
1/2 concombre  
1/2 avocat  
1/2 poivron

**Préparation du quinoa :** Il est possible d'utiliser du quinoa germé, ou du quinoa cuit. Rincez abondamment le quinoa pour éliminer les saponines. Préparez la cuisson du quinoa comme celle du riz. Mélanger le quinoa à l'eau et le jus. Ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée de sel de mer. Laisser refroidir. Pour un quinoa plus croquant, diminuez la quantité de liquide.

Coupez finement les légumes ou passez-les au robot. Ajoutez le vinaigre de riz, la sauce tamari, le miel, l'huile de sésame et l'huile d'olive. Ajoutez le mélange sur le quinoa. Saupoudrez le tout de graines de sésame.

**La salade :** Déposer les légumes au centre de l'assiette. Encerclez-les de tranches de concombre, de lamelles de poivron et d'avocat. Arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive. En utilisant un bol, formez une « colline » de quinoa. Déposer délicatement les légumes au centre.



## Daurade accompagnée de vinaigrette de pomme

pour 4 personnes

4 daurades en filet  
2 bulbes de fenouil  
45 ml (3 c. à table) de beurre  
2 pommes Cortland  
1 tasse d'huile d'olive  
1 citron, sel

**Vinaigrette à la pomme :** éplucher et faire cuire 2 pommes avec 1 jus de citron. Une fois les pommes cuites, les mixer avec une tasse d'huile d'olive. Ajuster l'assaisonnement. Garder la vinaigrette tiède.

Faire revenir le fenouil dans le beurre et mettre un peu de sel. Une fois cuit, le maintenir chaud. Reprendre la poêle, faire saisir les filets de daurade 1 minute de chaque côté. Maintenir les filets au chaud, mais ne pas les faire cuire.

**Pour faire le montage :** mettre un trait de vinaigrette dans le fond de l'assiette, mettre un petit peu de fenouil, y disposer les filets de daurade. Ce plat peut être accompagné de quinoa, fabuleuse céréale sans gluten!

### Le chef Éric Besnard vous livre un de ses secrets

Le chef Éric Besnard, sa conjointe et complice Nathalie ont la générosité de vous partager un de leurs secrets culinaires. Originaire de la ville de Chartres en France, il exerce sa profession avec passion depuis plus de 25 ans.

Bonne dégustation!