An abstract painting featuring a large, flowing, dark blue shape that resembles a stylized fork or a ribbon, set against a background of white and light blue brushstrokes. The overall style is expressive and gestural.

Guide d'implantation des cuisines collectives à l'intention  
des personnes vivant avec le VIH-sida et leurs proches

La fourchette joyeuse

# La fourchette joyeuse

Guide d'implantation des cuisines  
collectives à l'intention des  
personnes vivant avec le VIH-sida et  
leurs proches

# La fourchette joyeuse

Guide d'implantation des  
cuisines collectives à l'intention  
des personnes vivant avec le  
VIH-sida et leurs proches

Cet ouvrage a été financé grâce à une subvention provenant de

## Santé Canada

Programme des soins, des traitements et du soutien, Division des politiques, de la coordination et des programmes sur le VIH-sida

Dépôt légal

Bibliothèque Nationale du Canada  
Bibliothèque Nationale du Québec  
ISBN 2-9805939-1-5



Nous remercions tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce guide.

Mentionnons tout particulièrement

## **à l'information**

M. Pierre Bédard  
Mme Céline Laberge  
M. Claude Lapierre  
Mme Johanne Talbot  
M. Serge Tremblay  
M. Alain Turgeon

## **à la coordination**

Mme Sophie Boisvert, Personne ressource du Regroupement des Cuisines Collectives du Québec  
Mme Josée Boudreau, Personne ressource  
Mme Janet Dunbrack, Programme des soins, des traitements et du soutien du VIH-Sida, Santé Canada  
M. Louis-Marie Gagnon, Directeur général de Maison Plein Coeur  
M. Fernand Lafleur, Président de Maison Plein Coeur  
Mme Johanne Talbot, Agent de développement du Regroupement des Cuisines Collectives du Québec  
M. Serge Tremblay, Président de Bouffe-Action de Rosemont  
M. Denis Villeneuve, Personne ressource  
M. Jim Young, Membre du comité de coordination de Living Door

## **nutritionnistes consultants**

M. Claude Lapierre  
Mme Sheila Murphy  
Mme Chantal Parisien



**à la rédaction**

Mme Céline Laberge  
M. Fernand Lafleur  
M. Claude Lapierre  
M. Serge Tremblay

**Reviseur linguistique** : M. Fernand Lafleur

**Adaptation anglaise** : M. Douglas Buckley-Couvrette

**Graphisme** : M. Patrick Jacques

**Illustrations** : M. Marcial Grenon

**Imprimeur** : Les publications de la Maîtresse d'École

Maison Plein Coeur désire remercier la généreuse collaboration du Regroupement des Cuisines Collectives du Québec.

Il faut aussi féliciter M. Pierre Bédard et les participants des cuisines collectives de Maison Plein Coeur qui, grâce à leur travail, nous ont permis de faire le choix judicieux des recettes suggérées dans ce guide.

*Ce guide a vu le jour grâce à l'appui financier du Programme des soins, des traitements et du soutien du VIH-Sida de Santé Canada.*

*Choisir la vie...*

# Mot des participants et des participantes des cuisines collectives de Maison Plein Coeur

Se retrouver dans une situation économiquement démunie peut s'avérer difficile à vivre. Surtout, si en plus, on est une personne vivant avec le VIH-Sida. On se croit seul au monde, on s'isole et quand on est mal pris, on marche sur son orgueil pour demander de l'aide. Et un jour on découvre qu'il est possible de recevoir de l'aide dans le respect et dans la dignité. C'est exactement ce que nous avons découvert avec les cuisines collectives.

Aujourd'hui, nous réussissons à mieux manger et moins cher qu'avant. En plus, on rencontre d'autres personnes, on partage, on échange et on prend le temps de se faire plaisir.

Nous avons voulu partager notre expérience avec toi pour que tu puisses t'organiser dans le plaisir. Bien sûr qu'il faudra que tu t'impliques et que tu donnes de ton temps mais ça vaut vraiment la peine. Nous aussi, nous avons dû faire l'effort de nous regrouper avec d'autres personnes pour nous entraider.

C'est ce qu'il y a de fantastique avec les cuisines collectives. Cette activité nous permet de fonctionner selon nos forces, nos talents et nos connaissances. C'est très valorisant de savoir que même si on vit des problèmes de santé ou d'argent, on peut encore être utile à quelqu'un.

Cette expérience d'entraide, nous pouvons maintenant la partager avec le reste du Canada. Tout ça parce qu'on s'est regroupé.

Maria A  
Joane Robitaille  
Morten  
Gemma  
Gaston  
Bill  
Lucas  
Sylvain  
Jean-Gian  
Claude  
Alain  
Beauchamp  
José  
Michel  
André  
Philippe



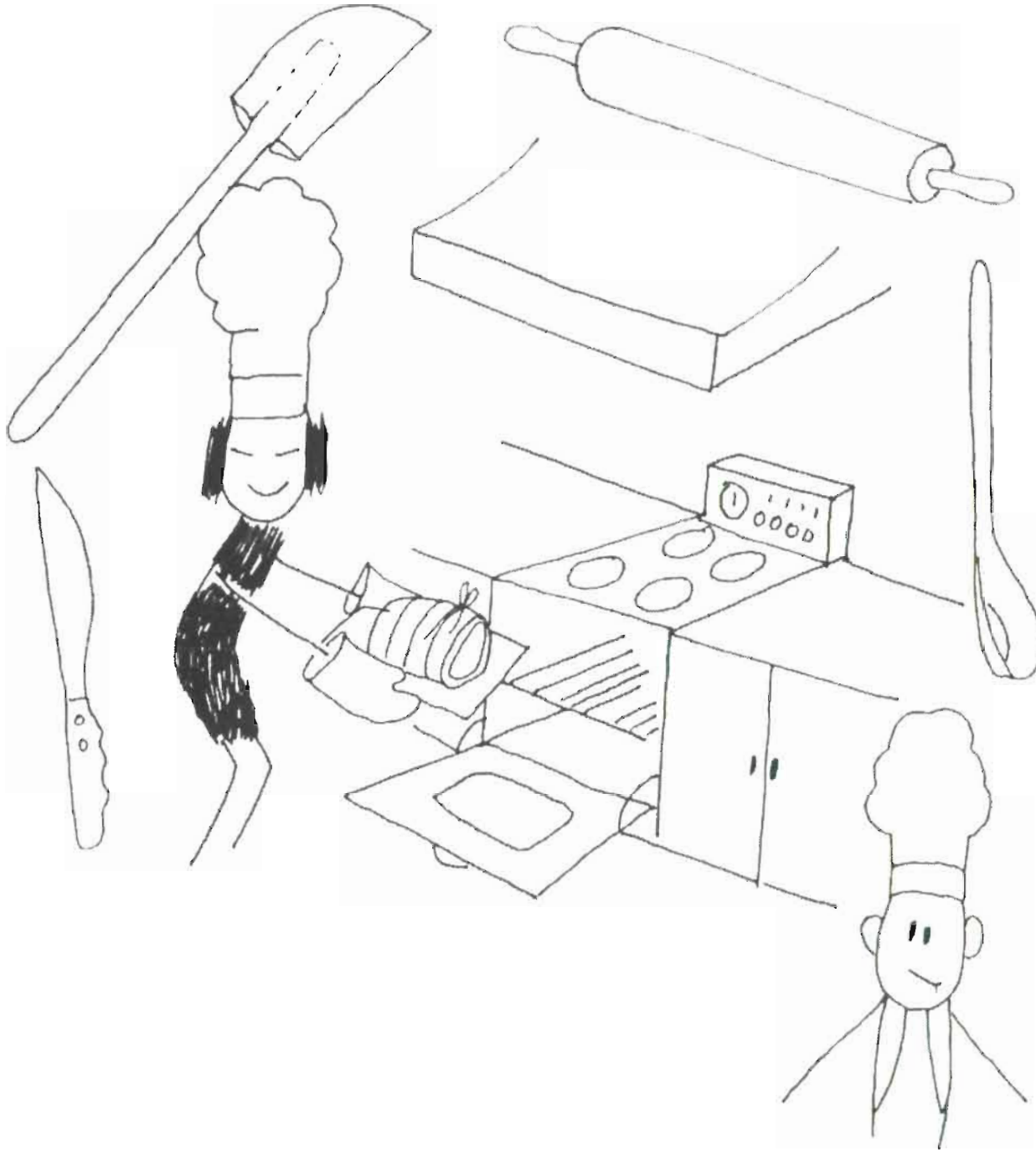
Un guide pratique orienté vers les besoins nutritionnels des personnes vivant avec le VIH-sida et construit pour un usage quotidien. Un guide qui couvre toutes les dimensions de la mise sur pied d'une cuisine collective et de son fonctionnement. Un guide où l'on trouve des recettes testées à partir des critères qu'exigent une bonne nutrition chez les personnes qui vivent avec le VIH-sida et qui sont soucieuses de bien manger avec plaisir. Un guide enfin où chacun peut trouver une quantité remarquable d'informations sur les divers moyens de se nourrir soi-même à des prix modiques et selon des formules éprouvées.

C'est avec plaisir que toute une équipe de collaborateurs a travaillé à la cueillette, à la rédaction, à la mise en page et aux divers moments de l'édition et de la diffusion de ce guide. Tous, sans exception, y ont mis le meilleur de leur compétence, pour laquelle, d'ailleurs, le directeur général de Maison Plein Coeur, avait retenu leur service. Nous sommes donc heureux d'offrir ce guide, tout particulièrement en pensant à ces personnes qui en profiteront et dont la qualité de vie sera ainsi rehaussée.

Femand Lafleur,  
Président de la Maison Plein Coeur

# Partie 1

## S'organiser



## Les cuisines collectives

*Ça change pas le monde, mais... ça aide.*

Que de préjugés on peut avoir en tête lorsqu'on ne connaît pas quelque chose! Je me rappelle encore mon premier matin de cuisine collective, 8h30, à reculons, ma boîte de carton sous le bras, mes plats de plastique dans l'autre... que je me sentais ridicule! Mais je n'avais pas le choix : avec le petit budget que j'avais, je n'arrivais plus à joindre les deux bouts et à équilibrer mon alimentation, ce qui est un atout important pour les personnes qui vivent avec le VIH/sida. Comble de malheur, je rencontre un ami :

-« Où tu t'en vas avec tes plats? »

- « J'ai pas le temps de te jaser, j'te raconterai! »

Timidement, j'arrive. Petit groupe. Et celui qui est en charge, Michel, fait un peu vieux garçon, mais il a l'air à savoir où il s'en va! Avec le temps, je découvre que c'est lui l'âme des cuisines collectives. À sa façon, comme les épices qu'il ajoute à la cuisson, il sait mélanger ses groupes, parfois très hétéroclites, et leur donner une saveur particulière. On se présente... et c'est le départ!

C'est sûr qu'on épluche, on coupe, on dépèce, on brosse, mais ce n'est pas là le plus important. Après ton immersion, ton premier contact avec d'autres personnes atteintes, tu réalises que ceux avec qui tu cuisines peuvent devenir, avec le temps, des amis, oui! des amis. Le fait de partager ensemble ce qu'on vit, nous conscientise davantage et nous apporte une qualité de vie parce qu'on sort de notre isolement.

L'ambiance c'est la «touch»! Ce n'est pas une corvée! Ce sont des amis qui se donnent rendez-vous pour cuisiner. Aujourd'hui, je peux le dire, ça fait exactement 1 an que je cuisine. On *popotte*, on *placotte*, de tout et de rien. On en choisit un qui va être le souffre-douleur de la journée. C'est rarement le même, tous y passent... et c'est moins dur quand c'est le moment de laver les chaudrons. Les cuisines collectives, c'est plus qu'une affaire de budget, beaucoup plus! C'est un peu le même principe que la loto : *ça change pas le monde, mais... ça aide*. Notre timide est devenu une *grande gueule* et notre vieux garçon est devenu *mère-poule*.

**Claude Larochelle (1954-1996)**

Participant aux cuisines collectives



Dans ce premier chapitre, nous expliquerons ce qu'est une cuisine collective. Pour y parvenir, nous donnerons un aperçu sur l'origine historique de cette idée, sur les valeurs qu'elle véhicule, sur les divers avantages que peuvent en tirer ceux qui l'adoptent, en mettant l'accent sur son opportunité pour nombre de personnes qui vivent avec le VIH-sida.

## Une brève histoire d'une grande idée

L'idée de cuisiner en groupe n'est pas neuve, certes. Nos tantes ou nos grand-mères l'ont peut-être fait dans un passé pas tellement lointain. Ce qui est nouveau ici, c'est la façon de s'y prendre pour y arriver. Il ne s'agit plus de parents, il ne s'agit plus de connaissances qui se sentent proches les unes des autres. Il s'agit surtout, mais non exclusivement, de mères de familles monoparentales, de mères isolées dans leur pauvreté mais riches du désir d'assurer un mieux être matériel à leurs propres enfants.

Cette initiative a pris naissance dans l'anonymat et la solitude de Jacinthe Ouellette, une mère de famille dont les revenus étaient insuffisants pour répondre aux nécessités vitales de ses propres enfants. En 1986, trois intervenantes du carrefour familial Hochelaga-Maisonneuve la rencontrent. Cette dernière et sa sœur, avec qui elle avait déjà commencé à cuisiner de la sorte, finirent par consentir à semer « l'idée » auprès des leurs qui souffraient des mêmes difficultés qu'elles.

L'idée a fait son chemin. Elle s'est répandue comme une traînée de poudre dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, lieu de résidence de nos pionnières, et ainsi de quartier en quartier. Du centre-sud de Montréal, elle s'est aussi répandue à travers la province de Québec et s'est consolidée par les initiatives répétées d'un groupe de personnes décidées à en protéger la nature tout en en faisant la promotion.

En 1986 on pouvait déjà constater un certain nombre de groupes de cuisines collectives. Aujourd'hui, ils sont plus de 600. Ils forment un regroupement provincial où s'échangent les informations d'usage et s'élaborent les politiques communes face aux instances gouvernementales et aux exigences des divers bailleurs de fonds. C'est dans ce regroupement que nous retrouvons nos pionnières, si réticentes au début à faire valoir leurs droits fondamentaux à une vie digne et à des ressources suffisantes au développement de leur famille.

Dès lors que l'initiative s'est montrée non seulement faisable mais tout autant souhaitable en tout état de cause que nécessaire en certains cas, l'idée de l'adapter en particulier aux personnes vivant avec le VIH-sida a été retenue par la Maison Plein Cœur. Là aussi, elle a fait ses preuves. Elle sera présentée avec ardeur dans ce petit ouvrage que Santé Canada a permis d'écrire et de diffuser dans les deux langues officielles du pays.

## Les valeurs véhiculées par l'idée

La philosophie sur laquelle se fondent les cuisines collectives, en est une qui prône l'autonomie de la personne et du groupe, la mise en commun des ressources et des talents... et le pur plaisir.

La cuisine collective, c'est l'outil que se sont ingénieusement forgé ceux que plusieurs appellent les défavorisés pour arriver à manger tous les jours. Un moyen concret de combattre la faim (la faim de nourriture, mais aussi la faim de relations avec autrui...) et la pauvreté tout en préservant la dignité des personnes concernées.

Le concept des cuisines collectives est celui où un petit groupe de personnes planifie et prépare des repas que chacun congèle nt partie, une fois de retour à la maison. Les participants partagent le coût des aliments mais ils mettent aussi en commun leur temps et leurs compétences pour cuis-

ner des plats savoureux, nutritifs et économiques. Comme tout le monde paie et fait sa part, il n'est pas question de dépendance!

Les cuisines collectives regroupent en majorité des femmes. On y retrouve cependant une minorité assez forte d'hommes : 14,5 %. Il existe des groupes de personnes âgées, d'étudiants, de végétariens, de personnes vivant avec le VIH-sida, etc. Cette formule, parce qu'elle permet de répondre en groupe à un besoin essentiellement individuel incite ceux et celles qui y participent à prendre conscience de la puissance de l'entraide et de la solidarité. En faisant appel aux connaissances et aux habiletés de chacun, les cuisines collectives amènent leurs participants à (re)découvrir leur potentiel et à retrouver confiance en eux-mêmes. C'est une formule d'entraide qui fait partie de toutes celles qui favorisent la promotion de l'autonomie individuelle de la personne en situation de vie difficile.

## Les avantages de la formule pour les personnes vivant avec le VIH-sida

Ce qui, semble-t-il, éveille d'abord l'intérêt pour les *cuisines collectives*, ce sont les avantages économiques. Cependant, nous croyons que peu d'adhérents persévéraient si le seul objectif de leurs efforts était de contrer leur pauvreté. De multiples raisons viennent consolider leur choix en motivant leur travail. Pour l'un, c'est l'aide apportée à quelqu'un d'autre. Pour l'autre, c'est le plaisir des rencontres. Pour un troisième, c'est l'apprentissage culinaire, etc.

Mais il est possible de mettre en évidence un ensemble d'avantages spécifiques à la formule. Formulons-les d'abord en quelques mots clés : la survivance, la santé physique, le support mutuel et l'apprentissage. Sous chacun de ces mots, il convient d'énumérer les avantages qu'il résume.



## La survivance

Les cuisines collectives permettent, en effet, de jouir d'une bonne alimentation, de préparer à l'avance des repas pour soi et pour les siens, d'épargner sur les frais de l'alimentation et ainsi de mieux combler les autres besoins de première nécessité et de diminuer le stress des fins de mois.

Ces avantages, sont d'autant plus appréciables qu'au moment où nous écrivons, il y aurait un retard marqué sur la mise en exercice de moyens communautaires efficaces à long terme pour contrer la malnutrition. En effet, beaucoup considéreraient encore les personnes qui vivent avec le VIH-sida comme des natures passives qu'on ne peut secourir que par le dépannage, la bonne action ponctuelle. Faire la promotion des *cuisines collectives* auprès de ces personnes, c'est les inciter à éviter de se construire d'elles-mêmes une image correspondant à ce mode d'intervention, si utile soit-il en son temps.

## La santé physique

Se nourrir mieux, cela veut dire que disparaissent peu à peu les mauvaises habitudes alimentaires, que l'on éloigne les signes d'infection et de perte de son poids-santé, que l'on a accès à une plus grande variété de produits alimentaires et que l'on mange à son goût et à sa faim.

## Le support mutuel

Se rencontrer dans le travail est non seulement une occasion de fraterniser, d'échanger sur des sujets plus ou moins personnels, mais aussi de se soutenir mutuellement dans des épreuves semblables, de se motiver dans la lutte contre la maladie en se libérant du sentiment d'impuissance et en répondant à l'appel, verbal ou gestuel, des autres à choisir la vie.

On apprend à cuisiner en cuisinant. Les séances de cuisines collectives sont des lieux de développement de l'intérêt à préparer ses repas. Se voyant de plus en plus informé sur les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée, sur le choix et la préparation de repas santé les moins coûteux possible, sur les achats, la conservation des denrées alimentaires, celui qui participe à des cuisines collectives s'estime davantage en se sentant maître de ses moyens de subsistance.

Ces avantages sont ceux qu'a retenus la Maison Plein Cœur lorsqu'elle a décidé, à l'été 1993, de mettre sur pied ses groupes de cuisines collectives pour les personnes vivant avec le VIH-sida. Elle considère toujours ces avantages comme inhérents à cette forme d'entraide entre personnes atteintes. C'est pourquoi elle est heureuse que des moyens lui soient offerts de diffuser son expérience auprès de tous ceux qui veulent en profiter et la perfectionner en l'ajustant à leurs besoins.

# Le fonctionnement d'une cuisine collective

Par sa souplesse, la formule des cuisines collectives s'adapte aux besoins des milieux les plus divers. Il n'existe pas de modèle unique de *cuisines collectives*, mais de très nombreuses variantes à partir d'une structure commune de fonctionnement. Il revient à chaque groupe de choisir les manières de faire qui conviennent le mieux à ses objectifs et aux ressources dont il dispose. Cependant, il nous faut ici insister sur la manière de prendre des décisions. Qu'un groupe soit parrainé ou pas, les décisions doivent toujours être prises collectivement et par les membres du groupe eux-mêmes. Tout groupe, quel que soient ses caractéristiques, risque sa survie si on n'y respecte pas cette valeur démocratique.

## Les trois étapes préparatoires

Lorsqu'il est question d'organiser une rencontre pour cuisiner "collectivement", il faut procéder méthodiquement. On y arrive en distinguant nettement trois étapes dans la réalisation, peu importe la manière dont on distribuera ensuite le temps d'exécution de celles-ci. Parlons donc du choix des mets à cuisiner, de l'achat judicieux des ingrédients qu'ils comportent et de la rencontre elle-même pour cuisiner en groupe.

### L'étape un : la planification

*Le retour sur la rencontre précédente*

En s'aidant d'une sorte de journal où sont inscrites les observations sur les rencontres du groupe, l'animateur fait avec le groupe une évaluation des recettes utilisées et du déroulement des opérations relatives à la dernière rencontre.

### *Le choix des mets à cuisiner*

Les recettes doivent d'abord convenir aux besoins nutritionnels du groupe, incidemment ici aux personnes qui vivent avec le VIH-sida. Celles-ci, on le sait, ont souvent à vivre avec des restrictions alimentaires et des diètes spécifiques. Il en sera d'ailleurs question dans la deuxième.

Les recettes doivent aussi, autant que possible, convenir à leurs habitudes alimentaires et à leurs goûts. C'est pourquoi il est bien de demander aux membres du groupe de présenter leurs recettes préférées ou qu'ils aimeraient essayer. On pourra ainsi choisir 4 ou 6 recettes. Il est suggéré de tenir compte des critères de sélection suivants :

- Choisir des recettes qui répondent aux exigences nutritionnelles mentionnées dans le guide d'alimentation pour personne vivant avec le VIH-sida : menus variés dans leur forme, leur couleur et leur saveur, tout en restant économiques.
- Choisir des recettes dont la quantité d'ingrédients et le mode de préparation de ceux-ci sont clairement indiqués.
- Choisir un nombre de mets à cuisiner qui laisse aux membres le temps de s'habituer à travailler ensemble et dans un nouvel environnement s'ils en sont à leur première rencontre pour cuisiner ensemble.
- Limiter le nombre de recettes qui demandent beaucoup de manipulations, telles les recettes de boulettes, de croquettes, de cigares, de cannellonis, etc.
- Choisir des recettes dont le temps de réalisation et celui de cuisson ne sont pas trop longs.



- Éviter d'accumuler des recettes dont les modes de préparation et de cuisson nécessiteraient les mêmes ustensiles. Éviter, par exemple, de choisir cinq recettes qui demandent que les mets soient cuits au four.
- Cuisiner au moins un mets sans viande à désosser ou un substitut de la viande (tofu, légumineuses, etc.).
- Choisir des recettes dont le nombre de portions des mets cuisinés est facile à diminuer ou à augmenter.
- Ne cuisiner qu'un seul mets à « risque » (que personne ne connaît) lors d'une rencontre.
- Choisir des mets faciles à congeler et à réchauffer.

#### *Le choix du nombre de portions*

Il faut ensuite déterminer le nombre de portions que l'on veut obtenir pour chacune des recettes choisies. Disons, à titre indicatif, que si plusieurs groupes au Québec cuisinent un nombre fixe de portions — par exemple 12 portions par mets — d'autres, comme la Maison Plein Cœur, cuisinent le nombre requis par les participants.

#### *La conversion*

S'il est nécessaire d'augmenter les quantités d'ingrédients pour arriver au nombre de portions désirées, il faut surveiller soigneusement le dosage. Par exemple, doubler les portions ne signifie pas nécessairement doubler la quantité de condiments ou d'épices dans la recette.

### *Cuisiner pour les cuisiniers*

La journée où l'on cuisine n'est pas une journée de jeûne total! Aussi, faut-il prévoir un repas à prendre sur place...

On peut alors organiser un dîner communautaire où chacun apporte quelque chose à manger ou à boire. On peut aussi prévoir de cuisiner des portions supplémentaires ou encore d'utiliser les surplus de légumes pour faire un délicieux potage. Libre à chaque groupe de choisir à chaque rencontre comment il s'y sustentera.

## L'étape deux : l'achat des ingrédients

Il ne faut pas croire que l'achat des ingrédients offerts à prix avantageux veut dire que les mets qui les contiendront seront alors de mauvaise qualité ou de qualité moindre. Les achats doivent être judicieux, c'est-à-dire qu'on doit acheter dans l'intention de n'avoir que des ingrédients nutritifs et frais à moindre coût. Il ne faut pas oublier que l'alimentation des personnes vivant avec le VIH-sida est chose délicate. Sacrifier la qualité des ingrédients pour payer moins cher, c'est sacrifier l'une des raisons essentielles pour lesquelles on cuisine ensemble. L'étape des achats mérite autant d'attention que les deux autres si l'on veut éviter des effets nocifs imprévisibles sur la santé des participants au groupe. C'est pourquoi nous allons ici donner quelques conseils en matière d'achat des ingrédients. Ceux-ci ont pour but d'assurer un optimum de rendement de l'argent dépensé.

### *Qui achète?*

Les achats peuvent être faits par les participants ou l'animateur. Chaque façon de faire a ses avantages et ses limites. Si ce sont les participants qui achètent, il faut que la charge de travail soit équitablement distribuée. Chose difficile à faire, car comment, par exemple, assurer l'équité entre un participant qui se déplace difficilement et un autre qui est en pleine forme? Entre quelqu'un qui

demeure au-dessus du lieu d'approvisionnement et un autre à cinq minutes de marche? L'équité n'est pas assurée par une simple égalité quantitative dans le nombre d'ingrédients à acheter et le nombre de fournisseurs à encourager.

Cependant, cette façon de faire est une excellente occasion pour l'animateur de donner une formation aux membres sur la manière de s'y prendre pour faire des achats judicieux.

Par contre, acheter pour d'autres et en grande quantité peut être une source d'inquiétude. Or la formule des cuisines collectives n'a pas été inventée pour engendrer du stress chez les participants.

En somme il revient à l'animateur du groupe de vérifier auprès des membres s'ils préféreraient que ce soit eux ou lui qui fassent les achats.

#### *Où acheter?*

Le groupe doit choisir les meilleurs lieux d'approvisionnement, les épiceries et les supermarchés accessibles en fonction des moyens de transport dont on dispose. Même si on décide de confier les achats à l'animateur, cet exercice devrait se faire au moins une fois en groupe, ne fût-ce que pour recueillir l'information la plus riche possible sur cette question.

#### *Quand acheter?*

Il ne faut pas acheter les ingrédients périssables trop à l'avance puisqu'il faut qu'ils soient frais le jour où l'on va les utiliser. Rappelons-nous ici que la qualité des aliments est aussi en fonction du temps d'entreposage.

### *Comment épargner sans sacrifier?*

Pour qui sait s'en servir, les circulaires sont des outils indispensables pour abaisser le coût des ingrédients nécessaires pour cuisiner les mets choisis. Il faut prendre le temps d'éplucher ces circulaires et de dresser la liste de produits offerts à coût moindre (des véritables spéciaux) durant la semaine où l'on va cuisiner.

La recherche infatigable des moindres coûts des ingrédients implique aussi la course aux aubaines, l'utilisation des coupons rabais et la vérification constante de l'authenticité des rabais annoncés. Il faut éviter de se donner des préjugés tels que les produits offerts "en spécial" sont vraiment moins chers que ceux offerts au prix courant, que les produits sans marque ou de marque maison sont aussi bons et de moindre coûts que ceux de marques reconnues, que les aliments offerts en vrac nous permettent d'économiser plus que ceux qui sont préemballés, etc.

### *Il faut donc retenir ici :*

Que l'étiquette est le premier moyen de comparer ce que vaut le produit d'une marque de commerce par rapport à une autre. Il faut donc apprendre à la lire, à porter son attention, par exemple, sur le format, sur les unités de mesures utilisés.

Que le grand avantage de la présentation en vrac est le risque moindre d'avoir un surplus, risque qui peut se solder par une perte sèche. Acheter en trop, même à meilleur prix, peut être plus coûteux.

Que dans le cas des viandes, plus un produit contient de gras, d'os ou de cartilage, plus la quantité comestible diminue. Le calcul du plus bas prix doit donc se faire en tenant compte de la perte et non à partir du poids "absolu" du produit offert. De plus, il y a des morceaux de viande moins chers, tels la palette, le jarret, l'épaule, qui marinés, désossés, allongés de légumes et cuits plus longtemps, donnent des mets savoureux.



Qu'au Canada, les volailles de catégories Canada B et Utilité, coûtent au moment où ce texte est écrit, souvent moins cher, et sont d'aussi bonne qualité.

Que les mets à base de viande peuvent être remplacés en tout ou en partie par des plats à base de légumineuses. Bien assaisonnés, ils sont savoureux.

Que l'on peut allonger les plats habituels en ajoutant du riz, des flocons d'avoine, du couscous, de l'orge, du millet ou toute autre céréale. On peut, par exemple, se faire des cigares aux choux farcis de riz et de viande, un pain de viande auquel on a ajouté des flocons d'avoine ou des nouilles.

Qu'il vaut mieux acheter la viande et le poisson non-désossé, car plus un produit subit de transformations, plus il est cher.

Qu'il vaut mieux aussi, et à titre d'exemple, troquer le poivron rouge pour du poivron vert, les tomates fraîches pour des tomates en conserve, la ciboule (l'échalote) pour l'oignon jaune et, hors saison, les fruits et légumes frais pour ceux qui sont congelés.

Qu'il faut profiter des moments où un aliment est très bon marché pour en acheter en grande quantité en vue de le congeler si on a l'espace voulu.

Que les mets cuisinés ne se consomment pas sur place ni à un même repas. Il faut donc prévoir des moyens de les transporter, de les réfrigérer et de les congeler. Les aliments périssables doivent le plus tôt être placés dans les meilleures conditions de conservation. N'oublions pas, répétons-le, l'importance qu'a pour les personnes atteintes, la question de la fraîcheur et de la propreté des aliments.

*Où, quand et comment payer?*

Il faut d'abord passer à la caisse de l'épicerie ou des grands marchés, bien entendu. En ce cas, un regard constant sur l'indicateur des prix est de rigueur. Il faut s'assurer que les prix indiqués correspondent à ceux qui apparaissent dans les circulaires, sur les écriteaux ou sur le contenant même des produits. Dans tous les cas, il faut conserver les factures car elles sont les pièces qui justifient les sommes versées en indiquant les produits pour lesquels elles l'ont été.

L'argent utilisé est évidemment celui des participants à la rencontre prévue pour cuisiner collectivement. Cet argent peut être amassé avant que les courses se fassent et confié à ceux parmi les membres du groupe qui vont les faire. Outre que cette méthode implique une estimation assez juste des coûts à assumer par le groupe, elle demande que l'on fasse confiance en celui ou ceux à qui on confie la bourse.

Si l'animateur du groupe se charge des achats, il peut décider de faire payer chacun selon le nombre de portions qu'il prend. Le coût de la portion peut varier évidemment selon les mets.

## L'étape trois : la rencontre pour cuisiner en groupe

*Des règles à observer*

Disons d'abord que, peu importe la façon de fonctionner durant la rencontre pour cuisiner, il y a un certain nombre de règles qu'il faut respecter et un certain nombre de tâches qu'il faut sans faute accomplir.

Chaque membre doit participer à la préparation des mets, au lavage de la vaisselle et au nettoyage du lieu de travail selon ses capacités physiques.

Les tâches doivent être réparties équitablement, c'est-à-dire en fonction des forces et des compétences de chacun. Rien n'est plus néfaste pourtant pour la survivance d'un groupe qu'une mauvaise distribution des tâches, c'est-à-dire celle où tout le poids du travail est en réalité assuré par quelques personnes seulement, toujours les mêmes. Ceci implique donc que chaque participant a des capacités et une compétence jugées satisfaisantes par les autres. Cet équilibre entre le degré d'altruisme des uns et le besoin d'entraide des autres est fort délicat car il peut varier... d'une heure à l'autre! Il vaut mieux miser sur les forces et la compétence de chacun que sur l'altruisme de quelques-uns.

Tout au long de la durée du travail, il faut ménager de courtes pauses. Elles doivent être réparties de telle sorte qu'il y ait toujours quelqu'un pour surveiller les plats. Donc il faut éviter que tout le monde prenne sa pause en même temps. Mais chacun doit en prendre. Car les pauses favorisent la diminution du stress, les risques d'épuisement et d'accidents dus à la fatigue.

Le lieu de travail doit être adéquatement préparé. C'est pourquoi lors de la journée de la rencontre, le responsable arrive avant les autres, déverrouille les portes des armoires, s'assure que les surfaces de travail sont propres, que les poubelles, commodément situées, sont vides. Il sort aussi des linges de cuisine propres, les premiers aliments à travailler et, si la courtoisie l'y incite... prépare du café pour les participants.

Les participants arrivent munis d'un tablier ou d'un sarrau, d'un couvre-cheveux (résille, mouchoir, foulard, bonnet, tuque, casquette, peu importe). Il ont aussi apporté des contenants de plastique pour y mettre leurs portions des mets qui auront été cuisinés.

Il est au plus haut point souhaitable de monter une réserve de contenants de plastiques, de tabliers et de couvre-cheveux, de manière à pouvoir facilement parer aux imprévus de ces sortes.

La mise en portion des mets cuisinés doit se faire de façon équitable car un partage jugé « injuste » peut très facilement provoquer des conflits entre participants. C'est pourquoi le responsable qui devrait être neutre devrait sinon exécuter lui-même l'opération, du moins la superviser soigneusement. Il s'agit ici d'une question de tact plus que de contrainte. Car une façon de faire autoritairement imposée peut entraîner des conflits... avec l'animateur.

La répartition convenable des mets et des portions sera facilitée en observant les règles suivantes :

- Cuisiner les mets solides tels que les lasagnes, les pains de viande, les pâtés, les tartes dans des plats d'égal volume
- Faire des boulettes, de grosseur coutumière et en faire une quantité telle que chacun puisse en recevoir autant qu'un autre.
- Verser les liquides au moyen d'une louche et en suivant un ordre tel que chacun des participants recevra autant de « louchées » qu'un autre.

Avant de quitter le lieu de travail, il faut s'assurer que les tâches suivantes ont été exécutées avec soin :

- Laver la vaisselle. D'ailleurs, il est préférable de la laver au fur et à mesure qu'elle cesse d'être utile.
- Ranger les chaudrons et autres ustensiles à leur place.



- Nettoyer les éviers, les cuisinières, les tables et les comptoirs.
- Balayer et laver les planchers.
- Sortir les déchets à l'extérieur.
- Rapporter les linges de cuisine qui doivent être lessivés.
- S'assurer que les diverses fonctions chauffantes des cuisinières ne sont plus en service.

#### *Les deux façons de cuisiner*

Ces règles universelles sont en réalité communes aux deux façon connues de cuisiner en groupe. Voici donc une description de chacune de ces façons. Nous passerons sous silence les variations mineures qu'elles peuvent subir dans un groupe ou un autre.

#### **La première façon : un participant une recette**

En ce cas, chaque participant doit lire sa recette et doit placer en un seul endroit tous les ingrédients dont il a besoin pour la faire. En somme, chacun occupe un espace précis pour travailler.

On peut aussi fonctionner un peu différemment. La préparation des légumes, des viandes, des fruits, etc. se fait en groupe ou par jumelage des plus habiles à effectuer telle opération, par exemple celle de découper les viandes. L'opération faite, chacun n'occupe plus que son lieu de travail et s'affaire à sa recette.

Le jumelage peut aussi se faire entre deux personnes, l'une plus expérimentée que l'autre en cuisine. De cette façon, il y a toujours, ou le plus souvent, deux personnes par met à cuisiner. Ce qui peut contribuer à diminuer l'impression de lourdeur ou celle d'incapacité devant certaines tâches à accomplir.

### La deuxième façon : un animateur dirige et supervise

Ici, l'animateur est l'âme de l'organisation de la rencontre et du déroulement des opérations. Il voit à l'organisation du travail : qui fait quoi, comment, quand et où. Il procède à un partage équitable des tâches : que ce ne soit pas toujours les mêmes qui exécutent la série de tâches ingrates comme couper les oignons, désosser le poulet et laver la vaisselle.

Cette deuxième façon est, disons, plus communautaire. Personne, en effet, ne s'occupe d'une recette en particulier. Tout le monde coupe les légumes, dépèce les viandes, les désosse, mesure et mélange les ingrédients, participe à la cuisson des mets. Un des avantages de cette façon de faire est justement de permettre la préparation et la cuisson en premier lieu de recettes plus longues grâce aux efforts conjugués de tous les participants. Un des inconvénients est que l'animateur peut oublier, dans le feu de l'action, que l'esprit communautaire n'est pas l'esprit monarchique ou despotique et qu'il se nourrit de connaissances à transmettre, de délégations et de responsabilités et de moyens de promotion de l'autonomie de chacun des membres du groupe.

# L'implantation d'une cuisine collective

On a tendance à croire qu'implanter une cuisine collective est chose facile. Si facile veut dire ici : demander peu de préparation, cela est faux. Sans vouloir décourager personne à lancer un tel projet, donnons une idée exacte de sa complexité. La meilleure façon de persévérer n'est-elle pas de bien évaluer dès le point de départ non pas tant les efforts à fournir que les étapes à franchir avec leur contenu organisationnel respectif?

C'est pourquoi il sera question dans ce chapitre du recrutement des membres, du financement, du local, de l'équipement et des grandes règles de fonctionnement d'un nouveau groupe.

## Le recrutement par la publicité

La première chose à dire ici, c'est que le recrutement ne sera jamais une étape franchie une fois pour toute. Au contraire, il sera une tâche toujours à reprendre même si le groupe fonctionne à merveille. En effet, de multiples raisons incontrôlables font varier sans cesse le nombre de participants et ce, d'un mois à l'autre. Pensons, par exemple, à l'amélioration ou à la dégradation de l'état de santé des personnes qui vivent avec le VIH-sida, aux fréquents changements dans les situations de vie qui leur font modifier *leur goût de*, etc. Il faut donc que le groupe se donne des moyens efficaces de recrutement s'il ne veut pas mourir par manque de ressources humaines.

## La conception d'un message clair sur le projet

La conception d'un message clair du projet doit être le premier souci des promoteurs dans la tâche de recrutement. Tout commence par la capacité de dire clairement aux autres l'essentiel du projet pour eux, c'est-à-dire ses avantages pour le participant et les obligations qu'il devra assumer. N'oublions pas que ce message ne doit pas porter que sur le concept de cuisine collective, mais

aussi sur les moyens qui facilitent la pratique. Pensons par exemple, à la mise sur pied d'un service de garde, d'un service de transport ou à l'aide occasionnelle de cuistots bénévoles.

## Les moyens de diffusion du message

Il y en a plusieurs et chacun a sa façon d'influencer les membres éventuels et de susciter l'intérêt chez eux. Il ne faut donc pas en écarter aucun ni les utiliser dans un ordre successif. Imaginons plutôt que chacun de ces moyens vient enrichir à sa façon l'information reçue par un autre dans l'esprit de celui qui le reçoit. Mieux : imaginons que tous les moyens de diffusion ont un impact sur l'efficacité de chacun : le bouche à oreille sur la référence et vice-versa; le bouche à oreille sur la publicité écrite et vice-versa... au cube. La devise ici est, un pour tous, tous pour un!

## Le bouche à oreille

C'est le principe du recruté qui recrute à son tour. On demande aux participants d'inviter des gens de leurs connaissances à venir faire l'expérience de cuisiner collectivement.

## Les contacts avec les personnes qui réfèrent

Il s'agit ici de se dresser une liste d'intervenants du milieu qui travaillent aussi auprès des personnes auxquelles est offerte la cuisine collective, et de contacter ces intervenants pour leur livrer le message. Pensons, par exemple, aux intervenants qui travaillent dans les établissements publics et dans les divers organismes-sida. Connaissant l'existence d'une cuisine collective dans leur milieu, elles peuvent encourager les personnes à qui cela pourrait être utile à entrer en contact avec un responsable de cette cuisine.



Il s'agit ici de coucher par écrit et dans des formes qui conviennent aux médias utilisés, le message clair qui a été conçu pour nourrir toutes formes de publicité. La chose n'est pas toujours facile à faire, mais il vaut mieux en parler par écrit *en faisant des fautes* que de négliger ce moyen de publicité par peur d'être jugé si l'on ne connaît pas personne de compétent en la matière.

On peut aussi faire de la publicité sous forme d'annonce, de communiqués de presse, d'articles ou d'entrevues dans les journaux de quartier, les bulletins communautaires, ou dans les médias à plus grand rayonnement comme les stations de radio, de télévision communautaire et la presse écrite. Retenons que les organismes sans buts lucratifs (OSBL) peuvent utiliser gratuitement les moyens locaux de publicité pourvu qu'ils respectent certaines conditions d'ordre technique.

Fixer des affiches, déposer des brochures ou des dépliants d'information à partir d'une liste de lieux stratégiques du milieu (CLSC, organismes d'aide alimentaire, etc.) constituent les activités principales de ce moyen de recrutement. Cependant, en tous les cas, où cela convient, il ne faut jamais oublier d'en demander l'autorisation aux autorités compétentes. Si on ne peut pas éveiller la bienveillance de tous, il faut à tout prix éviter de nourrir toute malveillance.

### Les séances d'information

Il faut ici partir du principe que ceux qui se rendent aux séances d'information, quel que soit le sujet traité, sont plus que des personnes simplement *sensibilisées*. La majorité d'entre-elles sont, sans doute, intéressées soit parce que leur patron l'est, soit par la nature même de leur travail ou de leur situation personnelle. C'est pourquoi il faut ici livrer un message non seulement clair mais détaillé et sous un mode interactif. Il ne faut jamais oublier non plus que parler de cuisine collective risque d'être aride. Tout moyen d'agrémenter la transmission de l'information est alors bienvenu.

Il est d'abord préférable d'aller au devant des gens, c'est-à-dire de tenir les séances là où les intervenants (les travailleurs sociaux, les infirmiers, les nutritionnistes, etc.) œuvrent et où les membres potentiels se rendent (les centres communautaires, les banques alimentaires).

Il faut ensuite tenir une séance dynamique où la compétence (capacité de livrer un message clair), l'interaction (dialoguer avec l'auditoire) et la bonne humeur (dédramatiser une intervention maladroite, conter une anecdote amusante, rire un peu de soi-même) sont au rendez-vous.

Il faut aussi livrer un message où l'on met l'emphase sur le fait que la formule de la cuisine collective est un excellent moyen de répondre à des besoins pressants de personnes qui vivent avec le VIH-sida. Insister sur ce que sont ces besoins et sur la pertinence de la cuisine collective, pour y répondre, constitue le cœur du message et le plus grand moyen de motivation à la collaboration ou à l'adhésion des auditeurs.

On peut aussi, à cette occasion, faire goûter des mets cuisinés collectivement ou encore inviter des personnes, dont on juge que la capacité de transmettre le message est très bonne, à venir observer sur place comment se passe une rencontre de cuisine collective.

## Le financement

Il faut financer. Il faut donc de l'argent. Il faut d'abord savoir combien d'argent. Cette somme sera connue quand le budget d'implantation et celui d'opération seront faits. Le budget d'implantation est celui où sont évalués les coûts liés à la publicité : coût de rédaction, des différents textes publicitaires, de mise en pages, d'impression, de papeterie, de certains appels téléphoniques, de déplacement des promoteurs et peut-être de personnes ressources, etc. Y sont aussi évalués les coûts de location du local de travail, des six premiers mois d'activité de cuisine collective, de l'achat de l'équipement, des ingrédients de base, des produits de nettoyage, etc. Il vaut mieux pour faire en peu de temps un budget réaliste consulter d'autres responsables de groupes de cuisines collectives sur la question.

Faire de tels budgets n'implique ni que les participants ne doivent rien payer de ces frais ni qu'ils doivent tout assumer de la charge. La santé financière d'un groupe de cuisine collective, si elle est affaire de bonne gestion de l'argent dont dispose le groupe, est tout autant affaire de demande d'aide en nature (don de matériel) et sous forme de subventions provenant des biens publics et des campagnes de levées de fonds.

C'est pourquoi il est nécessaire de prévoir un plan de financement qu'inspirera à la fois le souci de survivre et celui d'éviter les dépenses étouffantes. Dans ce contexte, il faut rechercher d'abord les dons " en nature " et les dons d'institutions privées. Les dons en espèces (en argent) et les subventions publiques charrient avec eux un poids plus ou moins lourd de dépendance à l'égard de ceux qui paient. L'appel aux instances gouvernementales, en particulier, doit porter sur des subventions les plus petites possibles, car la bureaucratie administrative nécessaire au contrôle des dépenses des fonds publics est souvent très complexe et très exigeante pour les personnes qui n'y sont pas habituées. De plus, elle peut imposer une forme de gestion dont la rigidité tient lieu de rigueur (dates précises pour faire son budget et pour faire une demande de subvention, formulaires complexes à remplir qui forcent à gérer ses affaires de telle manière plutôt que telle autre, bilan parfois très détaillés des sommes versées, etc.).

Si un groupe n'est pas capable de se payer tout ce qui lui est nécessaire pour cuisiner, il doit recourir à toutes sortes de sources de financement en commençant par celles qui sont à la fois les plus sûres et les moins bureaucratisées. Tout un défi à relever et qui nécessite une bonne connaissance des sources.



## L'autofinancement

La source apparemment idéale est l'autofinancement. Le groupe organise des activités en ce sens, telles que des repas bénéfiques, des lave-autos, des ventes de produits maison, des tirages, des ventes à l'encan, des ventes de garage, etc. Mais l'autofinancement est chose difficile car il exige beaucoup de temps, d'endurance et de compétence des membres du groupe et des bénévoles requis pour ces occasions. Il demande aussi un contrôle serré des entrées d'argent car il comporte beaucoup d'occasions de détourner les sommes reçues au profit des personnes activement impliquées. Cependant, en plus d'être bureaucratiquement inoffensif, il favorise le sentiment d'appartenance à un groupe, "qu'on se tient debout tout seul", met en évidence des talents cachés et occupe agréablement des personnes qui, autrement, se sentiraient désœuvrées — ce qui n'est pas peu pour les personnes vivant avec le VIH-sida... pourvu qu'elles acceptent de travailler sous l'autorité de coordonnateurs qui peut être différents d'une activité à une autre.

## L'appel aux personnes

Il s'agit de ces personnes qui, possédant talents ou argent ou les deux, sont prêtes à donner gratuitement de leur temps, faire un don en espèce ou en nature ou encore à permettre l'usage d'un lieu ou d'un instrument. Il peut s'agir, par exemple, d'un graphiste et d'un imprimeur qui acceptent de préparer gratuitement du matériel promotionnel, d'une personne qui prête une pièce de sa maison pour qu'on puisse y tenir les réunions préparatoires aux séances de cuisine, qui offre un endroit pour entreposer des aliments ou des mets cuisinés ou pour y garder des enfants de participants, etc.



## L'appel aux institutions privées

Plusieurs institutions privées collaborent financièrement ou autrement à la bonne marche ou à la promotion des organismes communautaires. Pensons, par exemple, aux journaux locaux, aux caisses Desjardins, aux épiceries, aux compagnies pharmaceutiques, aux établissements d'enseignement supérieurs, aux centres d'action bénévole, aux clubs sociaux, aux communautés des diverses confessions religieuses, à Centraide, à la Société Saint-Vincent de Paul, etc. Et la liste peut s'allonger jusqu'à en faire un volume!

La plupart, nous y reviendrons, se donnent des champs et des critères pour distribuer les sommes d'argent qu'il réservent à cette fin. La plupart, non pas tous, exigent un minimum de contrôle sur la gestion de leurs dons (en espèce ou en nature), évitant ainsi d'imposer un mode particulier de gestion aux organismes qu'ils subventionnent.

## Le local et son équipement

### Le local

Tout local pour cuisiner, qu'elles que soient les ententes qui permettent à un groupe de l'utiliser doit être assez grand pour que chacun ait son aire de travail en même temps que les autres. Il est très important de se montrer exigeant sous cet aspect car l'exiguïté des lieux, outre qu'elle occasionne un frottement inévitable des personnalités est une source d'accidents qui peuvent être physiquement ou économiquement graves. Ce qui est aussi une façon de dire que l'on doit choisir la grandeur du local en fonction du nombre d'adhérents — quoi qu'une même séance ne peut guère compter plus de six cuisiniers, il faut tout autant déterminer le nombre de cuisiniers en fonction de l'espace disponible. Ce calcul est évidemment fonction de la fréquence avec laquelle le

local peut être utilisé. S'il est disponible deux fois par semaines par exemple, le groupe pourra compter — soit dit à titre indicatif — 12 membres et plus. Sinon, un maximum de six membres — et ce pour des raisons d'organisation plus que d'espace devra être respecté.

Ce local pourra se trouver chez les membres eux-même qui se " visitent " à tour de rôle. Idéal pour consolider l'autonomie du groupe. Il pourra aussi être gracieusement prêté par un organisme communautaire, une institution religieuse (un sous-sol d'église) ou encore une institution d'enseignement (la cafétéria d'une école ou d'un collègue).

Ce prêt est cependant souvent conditionné par une limitation des heures, des jours et parfois même des semaines d'usage—pensons à la cafétéria d'un établissement d'enseignement—. Il pourra enfin être d'usage partagé : plusieurs en ont l'usufruit en un laps de temps donné. Outre que les limites horaires se font ici plus importante encore, il faut compter avec les risques—qui sont grands—de mauvais entretien des lieux. Il est peu intéressant de commencer une séance de cuisine par un nettoyage en règle du local et peut-être même d'une bonne partie de l'équipement!

Quoi qu'il en soit, le local le plus souhaitable pour cuisiner en groupe est assez grand, déjà bien équipé, propre, sécuritaire, peut coûteux en frais d'électricité et ne nécessite qu'une marche à pied pour s'y rendre quand on est membre du groupe de cuisine.

## L'équipement

Il n'est pas nécessaire d'attendre que le groupe ait et tout l'équipement et les ustensiles requis pour commencer les activités de cuisine. Les participants peuvent apporter de chez-eux les instruments qui manquent à telle ou telle séance de cuisine. L'important ici, c'est que l'on sache à l'avance en examinant les recettes choisies ce qu'elles requièrent comme équipement et ustensiles et s'il est possible de se les procurer au moins pour l'occasion. Dans l'hypothèse où ils s'agit d'acheter plutôt

que d'emprunter, il faut se rappeler qu'en général les objets vendus par les grossistes, ou usagés permettent des économies substantielles. Voir aussi la *liste des équipements et de démarrage, denrées de base* en annexe 1

## Les règles générales du fonctionnement des premières rencontres d'un nouveau groupe

Lorsqu'il y a suffisamment de raisons de croire en la possibilité d'un projet de cuisine collective, on doit réunir les personnes intéressées. Cette première rencontre, déterminante à maints égards, à pour objectif de permettre à tout le monde de faire connaissance et de décider du mode de fonctionnement du groupe. C'est pourquoi nous suggérons une marche à suivre pour couvrir tous les aspects sur lesquels un premier consensus est nécessaire.

Retenons que les échanges peuvent être plus ou moins longs et même au début plus ou moins laborieux. Tant de facteurs psychologiques peuvent perturber la dynamique de travail lors d'une rencontre où il s'agit tout autant de s'approprier que de faire comme si c'était chose faite! Donc, plus d'une rencontre peuvent être nécessaires pour couvrir tous ces aspects et plus d'un retour sur les décisions prise en groupe seront aussi nécessaires pour rafraîchir la mémoire — qui a tendance à se modifier avec la découverte grâce à l'expérience sur le terrain, d'avantages et d'inconvénients personnels.

L'animateur du groupe, qu'il soit en titre ou d'occasion, invite chacun à se présenter et à dire brièvement ce qui à ce moment-là l'amène à participer à un groupe de cuisine collective.

Puis, en groupe, on tente d'identifier les attentes communes. Avons-nous des raisons communes de vouloir cuisiner ainsi? Sommes-nous capables de tomber d'accord sur des conditions à remplir pour que cela se fasse? Pouvons-nous trouver une manière commune de travailler? Il faut que les



réponses recueillies puissent finalement être reformulées en objectifs clairement définis. Ceci diminue les risques de mésinterprétation et donne des critères clairs de résolution des malentendus sinon des conflits.

Ensuite, on peut aborder, s'il y a consensus sur les objectifs, les questions concrètes sur la bonne marche dans le travail. On peut grouper celles-ci sous les titres suivants :

### La façon de fonctionner

Le choix d'une façon de travailler dépend de paramètres qui doivent eux-mêmes être choisis. L'on pense, par exemple, à l'argent qu'on veut investir, à la manière dont on veut faire les achats, aux modes de transport disponibles, etc. Ce qui veut dire qu'il s'agit d'un choix provisoire que des choix ultérieurs eux-mêmes modifiables par l'expérience du groupe, viendront *corriger* ou changer profondément. L'important est de se donner une manière de fonctionner pour que tous les autres choix soient possibles. En réalité le groupe aura à choisir entre l'une ou l'autre des deux façons que nous avons décrites plus haut.

### La fixation de l'horaire

L'horaire d'exécution des diverses tâches s'établit en fonction de la façon de travailler retenue par le groupe. Il s'agit ici de s'entendre sur les moments où les menus seront choisis, les achats faits et aussi sur celui où les rencontres pour cuisiner auront lieu. On peut, par exemple, cuisiner une fois, deux fois par mois, choisir les recettes le lundi ou le mardi, faire les achats le mercredi et cuisiner le jeudi et le vendredi.



Ici comme dans le cas du choix d'une manière de fonctionner, la souplesse s'impose. C'est-à-dire qu'il faut être prêt à modifier l'horaire pour la prochaine rencontre si l'expérience ou des changements de situation de vie le suggèrent ou l'exigent. Par exemple, la saison estivale à ses exigences propres : certains participants partent en vacances, et la façon de s'alimenter est simplifiée par l'arrivée successive de nouvelles récoltes. Pensons aussi à la venue d'un nouveau participant qui est père ou mère d'un enfant trop jeune pour être laissé sans surveillance. Comme il est dangereux de voir des enfants *rôder autour des chaudrons*, les contraintes d'horaire de gardiennage influenceront éventuellement sur l'horaire auquel le groupe s'était arrêté avant l'arrivée de ce nouveau membre.

## Le transport

Les participants à la plupart des cuisines collectives urbaines assurent l'organisation (moyens et coûts) de leur déplacement et du transport des mets cuisinés entre le lieu de travail et leur domicile. Les moyens les plus utilisés sont bien sûr le transport en commun. En milieu rural cependant, on procède la plupart du temps par co-voiturage ou par taxi dont on partage les frais de location.

## Les dispositions financières

Quel que soit le budget à administrer, il est toujours important de savoir quand et où il faut payer les factures et ce qui en tient lieu. Mais la régularité des rentrées et des sorties d'argent peut devenir une nécessité permanente lorsqu'il s'agit d'administrer un petit budget, qu'il s'agisse de celui d'un individu ou d'un groupe. C'est pourquoi il faut déterminer le ou les moments où l'argent sera collecté. On peut, par exemple, fixer ce temps au début du mois plutôt qu'à la fin pour éviter des situations financières plus difficiles. On doit avec autant de soins tenir compte des moments où on doit payer les factures, qu'il s'agisse des frais de location ou des frais d'achat d'ingrédients.

Il faut aussi déterminer qui tiendra la bourse, quels sont les frais que le groupe doit assumer (de location, d'électricité, des denrées non-périssables de base, etc.) et ceux que chacun des participants doit payer (frais de déplacement, par exemple, ou encore de ses portions de mets s'il y a lieu.

## Les mesures d'hygiènes et de sécurité

Il faut se rappeler ici que ces mesures sont en réalité contraignantes. Il ne s'agit donc pas de savoir si le groupe va choisir telle règle et négliger telle autre, mais de convaincre chacun qu'elles doivent toutes être minutieusement respectées sous peine d'exclusion du " délinquant ". La salubrité et la sécurité tiennent ici une importance capitale. Ce sont des valeurs vitales pour le groupe. Rappelons-nous qu'il s'agit de participants dont le système immunitaire est généralement très affaibli et que ce qui est une infection bénigne ailleurs peut être mortelle ici.

## Le travail d'équipe et en équipe

La cuisine collective est une manière de cuisiner où le travail d'équipe (quelqu'un anime le groupe, un autre s'occupe du financement et du budget, chacun fait sa recette) et le travail en équipe (tous les participants préparent les légumes, désossent les viandes, lavent la vaisselle, etc.) se conjuguent dans des proportions décidées par le groupe. Cette collaboration, donc cette dépendance mutuelle, repose sur le bon fonctionnement de chacun des participants. Ce bon fonctionnement doit être réalisé aussi bien dans les relations humaines que dans l'aspect technique de l'exécution des tâches. Bref, il faut savoir s'entendre et savoir faire. Dans l'un et l'autre cas, cet ouvrage donne des règles éprouvées de fonctionnement sinon des solutions toutes faites aux conflits à dénouer et aux problèmes à résoudre. Rappelons-nous simplement que le consensus du groupe est le moyen ordinaire pour prendre une décision et que les décisions doivent être des lignes claires de conduite.

Il est aussi bon, pour atténuer les conflits éventuels entre conservateurs et progressistes, de dire et de répéter que le groupe est souverain. C'est à dire qu'en tout temps opportun, il peut modifier ou changer ses décisions s'il en maîtrise les données : on peut, par exemple, décider de jumeler les participants ou de laisser chacun seul devant une recette à faire, mais on ne peut pas décider de ne plus payer la facture d'électricité tout en voulant continuer d'utiliser les services d'Hydro-Québec ou de son équivalent!

## La santé et la sécurité en cuisine collective

Une alimentation saine et équilibrée fournit aux personnes vivant avec le VIH-sida les éléments nutritifs nécessaires pour prévenir et combattre les infections. Elle doit pourtant être associée à la connaissance et à l'application de règles d'hygiène contraignantes.

De même que certaines infections reliées au virus peuvent être contrées par l'alimentation, une intoxication des aliments peut être prévenue avec un peu de discipline. Le respect de règles élémentaires d'hygiène permet non seulement de préserver la santé mais également la qualité et l'apparence des aliments à consommer.

### Les toxi-infections alimentaires

Parmi les milliers de cas d'intoxication alimentaire relevés chaque année au Canada, nombreux sont ceux qui ont eu pour occasion des pratiques négligentes en matière de manipulation, de préparation et de conservation des aliments. On comprendra alors l'importance toute particulière que revêt cet aspect dans les groupe formés de personnes qui vient avec le VIH-sida. Celle-ci, il faut se le rappeler, ont un système immunitaire affaibli. Ce système risque donc davantage la contamination par des aliments contenant des bactéries potentiellement nuisibles à la santé. C'est pourquoi il faut constamment se soucier d'hygiène alimentaire. Mais ce souci ne peut être efficace que si l'on sait éviter les aliments potentiellement dangereux. Il s'agit en fait de savoir comment préparer, cuire et conserver sagement les aliments. Tous les participants doivent prendre connaissance et appliquer les recommandations que nous allons formuler ci-après.



## L'hygiène personnelle

À plusieurs reprises nous avons insisté sur la nécessité de respecter les mesures d'hygiène reconnues. Un réalisme qui pourrait en choquer quelques-uns, nous invite fortement à mettre en garde contre la candeur avec laquelle beaucoup croient que l'hygiène personnelle est chose couramment respectée. Les petits malaises corporels dont il est d'autant plus facile de se débarrasser dans la discrétion qu'ils sont fugaces, l'aspect répétitif que revêtent certains gestes, comme se laver les mains, les habitudes d'hygiène à acquérir après plusieurs années d'un laxisme assez poussé sont d'autant d'obstacles à surmonter pour en arriver à une observance qui satisfasse à la sévérité des exigences hygiéniques dans la manipulation des aliments et des instruments de cuisine. C'est pourquoi nous allons minutieusement énumérer les diverses mesures que chacun doit prendre pour qu'il soit corporellement sécuritaire pour lui-même et pour les autres. Cette minutie est une façon de souligner une fois de plus l'importance extrême que revêtent les mesures d'hygiène pour les personnes vivant avec le VIH-sida.

### Avant la rencontre pour cuisiner

Chaque participant doit :

- Prendre un bain ou une douche
- Se donner un shampoing
- S'assurer de la propreté de ses ongles
- Ne pas s'appliquer de vernis à ongles
- Utiliser un déodorant ou un antisudorifique efficace mais éviter de se parfumer
- Ne porter aucun bijoux aux doigts
- Porter des vêtements frais lavés

Il faut...

- Mettre un couvre-cheveux et un tablier ou un sarrau.
- Se laver soigneusement les mains et les avant-bras.

Il faut aussi se laver les mains...

- En passant de la manipulation d'un aliment à un autre
- Après avoir mangé
- Après avoir fumé
- Après s'être mouché, avoir éternué ou toussé
- Après s'être touché une partie du corps ou à ses vêtements
- En revenant des toilettes
- Après avoir déplacé les ordures et leurs contenants
- Après avoir touché du sang ou autre liquide biologique
- Avant et après le port de gants en latex
- Après avoir posé les mains sur du matériel sale ou souillé

## Autres mesures

- Éviter de toucher aux surfaces des ingrédients et des outils qui entrent en contact avec les aliments.
- Utiliser deux cuillères pour goûter aux aliments : l'une pour déposer la portion voulue dans une assiette, l'autre pour goûter. Ne jamais plonger cette dernière dans le chaudron qui contient le mets à goûter ou qui a été congelé. Soigner sur le champ toute blessure, si petite soit-elle.
- Utiliser des pansements imperméables pour couvrir les plaies qui saignent, qui coulent ou qui suintent.
- Porter des gants en latex et jetables s'il y a danger de contact avec du sang infecté. Ce danger est présent lorsqu'il y a plaie, coupure, gerçures, éruption, brûlure ou furoncle.
- Si quelqu'un est malade, qu'il reste chez lui, car les conséquences d'un simple rhume ou d'une grippe bénigne peuvent causer beaucoup de tort à une personne séropositive. Porter une attention toute particulière au danger de contagion dans le cas d'infection par le virus de l'hépatite A : il faut attendre que les dangers de contagion soient disparus avant de réadmettre une personne au milieu des membres du groupe de cuisine collective.

## L'usage et l'entretien de l'équipement et du local

Voici quelques conseils ou quelques rappels—pour assurer des conditions optimales d'hygiène à l'équipement (y compris les ustensiles) utilisé lors d'une simple rencontre pour cuisiner.

### L'usage

- Avant d'utiliser une pièce d'équipement ou un ustensile, il faut vérifier s'il est propre.
- Réserver chaque linge de cuisine à un usage précis : des torchons pour des surfaces déjà propres et d'autres pour celles qui sont sales; des serviettes réservées à l'essuyage des mains et des linges à celui de la vaisselle.
- Utiliser, si possible, des planches distinctes pour travailler les viandes et pour couper les légumes.

### L'entretien

- Récurer avec des brosses et des tampons faits de fibres de nylon
- Utiliser de l'eau chaude (43°C) pour laver la vaisselle, les verres, les chaudrons et les ustensiles et les rincer à 82°C. Ne pas oublier que les souillures de viandes, de poissons, de fruits de mer et d'œufs se contaminent très rapidement. Il faut s'empresse de nettoyer les ustensiles et les planches qui peuvent en contenir.



- Nettoyer toute les surfaces de travail et les éviers de la cuisine avec un torchon propre réservé à cet effet et mouillé d'eau savonneuse. Prendre le temps de bien rincer avec de l'eau fraîche. Il serait souhaitable de désinfecter à l'aide d'une solution à base d'eau de Javel— ° cuillerée d'eau de Javel pour 2 tasses d'eau.
- Laver les planchers et jeter l'eau usée dans la cuvette des toilettes, jamais dans les éviers.

## La fraîcheur, la salubrité et la conservation des aliments

De grandes précautions sont à prendre pour ne cuisiner qu'avec des aliments frais, salubres et pour conserver aussi bien la saveur que la valeur nutritionnelle des mets cuisinés.

### La fraîcheur

Il faut s'assurer de la fraîcheur des aliments périssables avant de les acheter ou de les utiliser, en regardant la date de péremption (le " meilleur avant "...) ou la date d'emballage ou la durée de conservation des produits emballés par le marchand. La date limite de fraîcheur doit être la plus éloignée possible de la date d'achat.

Il ne faut jamais acheter des fruits, des légumes ou des viandes à rabais ou " en spécial " si le rabais est dû à l'approche de l'arrivée de la date au-delà de laquelle l'aliment est réputé avoir perdu sa fraîcheur.

Lorsque le système immunitaire est affaibli, les risques de contamination par certains aliments contenant des bactéries toxiques sont plus grands. Les symptômes occasionnés par une toxi-infection alimentaire (salmonellose, listériose) peuvent être grave et nécessiter une hospitalisation.

La toxi-infection alimentaire se prévient facilement en suivant ces conseils :

## À éviter

Œufs crus ou peu cuits, les aliments contenant ex : mayonnaise maison, sauce à salade César maison, lait de poule, meringues;

Lait cru non pasteurisé (directement de la ferme) et les produits fabriqués à partir de ce lait (yogourt, fromage); fromage à pâte molle : Brie, Camembert, Double-Crème, Triple-Crème; Feta, Bleus;

Viande risées ou saignantes, pâté de foie, volailles saucisses peu cuites; Poissons et fruits de mer crus, marinés, fumés et consommés crus. Ex : sushi, ceviche, huîtres crues, saumon fumé cru;

Fruits et légumes non lavés, trop mûrs et meurtris; bars à salade dans les restaurants : salade de chou commerciale;

Miel non pasteurisé, restes d'aliments cuits depuis plus de trois jours, aliments en vrac consommés crus, aliments moisissés, aliments dont la date d'expiration est périmée, beurre d'arachides naturel

Eau vendue en vrac, eau d'aqueduc contaminée, eau de pluie de surface.

## Choisir plutôt

Œufs durs cuits à la coque, œufs brouillés, produits commerciaux contenant des œufs crus pasteurisés;

Lait pasteurisé du commerce, fromages Cottage, Ricotta, Mozzarella, Provolone, Parmesan, Cheddar, Gouda, Brick, Emmental, Gruyère, Muenster, Havarti, Saint-Paulin, Saint-André, et à la crème (Philadelphia);

Viandes, volailles saucisses, poissons bien cuits; pâté de foie en conserve; salami dur, saucisson sec;

Fruits et légumes lavés, d'apparence parfaite ou en conserve ou leur jus : salade de chou maison.

Miel pasteurisé du commerce, des restes d'aliments cuits depuis moins de trois jours, des aliments en vrac seulement s'ils seront cuits, aliments avec la date d'expiration la plus éloignée possible; beurre d'arachide du commerce;

Eau embouteillée ou bouillie.

## La conservation

### Par la cuisson

La cuisson à une température appropriée détruit habituellement les bactéries présentes dans les aliments, tout comme le fait la pasteurisation. Mais un aliment, même cuit, laissé à la température de la pièce se refroidit très lentement. Il reste donc assez longtemps dans la zone de danger—une zone située entre 40° C et 4° C. Ne pas oublier que les produits laitiers, les soupes, la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mers, les céréales et les légumes cuits sont des aliments de contamination rapide par les bactéries. Prévoir une cuisine qui sera rapidement suivie par la réfrigération ou la congélation.

### Par la réfrigération

- Tous les aliments cuits doivent être réfrigérés, refroidis au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter le plus possible la contamination par les bactéries et la dégradation de leur valeur nutritive.
- Il faut réfrigérer les aliments périssables aussi rapidement que possible après leur achat.
- Il faut aussi éviter de les en sortir trop tôt avant de les cuisiner. En réalité, le plus tard possible est le mieux.
- On ne doit enfin, jamais laisser de restes de mets plus de trois jours au réfrigérateur.

## Par la congélation

- Sitôt rentré chez-soi, il faut congeler les portions des mets qui ne seront pas mangées dans les trois prochains jours, après les avoir étiquetées en précisant la date de congélation, le contenu du plat et le nombre de portions qu'il contient.
- La pellicule en plastique, le papier d'aluminium assez épais, les sacs pour aliments à congeler et les contenants en plastique robustes sont de bons contenant pour la congélation.
- En tous les cas, il faut, pour obtenir un gèle rapide et sans séchage, que le contenant soit peu profond et hermétique.
- Ne pas oublier que certains aliments, tels les pommes de terre cuites en morceaux se congèlent très mal..

## La décongélation

- On peut opter pour la décongélation lente si les circonstances le permettent, en plaçant les plats congelés au réfrigérateur. Autrement, on peut recourir à l'usage du micro-onde ou de l'eau froide du robinet que l'on fait couler sur un sac contenant les portions à congeler.
- L'usage du micro-onde exige qu'on surveille des aires de cuissons car le micro-onde ne travaille pas toujours uniformément. Il est alors indiqué de tourner les plats pour corriger cette situation.
- Il se peut qu'en décongelant la farine et le gras des sauces se séparent (les sauces se délient). Elles retrouveront leur consistance si on les réchauffe à feu doux en les brassant.



## Le réchauffement

- Disons d'abord que les plats, qu'ils se mangent chauds ou froids, doivent être consommés à température convenable.
- Les plats qui se mangent chauds doivent être réchauffés encore une bonne dizaine de minutes après qu'ils aient commencé à fumer. Tout plat chaud doit être servi lorsque sa température est aux environs de 60 ° C.
- Les soupes, les sauces et les ragoûts, une fois amenés à ébullition doivent mijoter une dizaine de minutes.

## La sécurité

Cuisiner comporte des risques de blessures et d'accidents qui peuvent être très graves. Il importe donc de se montrer attentif et compétent dans la prévention des accidents et des blessures. Voici à cet effet quelques règles de sécurité valables pour toute forme de cuisine collective.

Il faut d'abord placer dans le local où l'on cuisine une trousse de premiers soins bien garnie et un bon extincteur chimique. Ceux-ci seront situés dans un endroit très facile d'accès. De plus, il faut fournir aux participants les informations nécessaires à un usage rapide et adéquat de ceux-ci.

Il faut aussi créer une atmosphère de travail agréable et apaisante. L'anxiété et la précipitation sont des facteurs de risque d'accidents ou de blessures importants.

Ces précautions prises, il y a nombre de manières de faire et des consignes qui augmentent considérablement les chances de cuisiner sans accident et sans blessure. Les voici groupés selon les objectifs visés.

### Pour éviter les pertes d'équilibre et les chutes

- Porter des chaussures assez robustes, à semelles anti-dérapantes, avec un bout protecteur pour les orteils (surtout si on utilise du matériel semi-professionnel). Ramasser immédiatement tout dégât solide ou liquide sur le sol.
- Éviter justement d'encombrer les planchers.
- Fermer les tiroirs et les portes d'armoires.
- Prendre garde aux collisions : ne pas faire de mouvements trop brusques, prévoir les autres participants de ses déplacements.

### Pour éviter les brûlures

- Utiliser des poignées, des mitaines isolantes ou des linges propres et secs pour le transport des récipients chauds. Les tissus humides sont de bons conducteurs de chaleur, il faut éviter de les utiliser à cette fin.
- Ne jamais vérifier la température des aliments, des plaques ou des ronds de cuisines avec les mains.
- Lorsque l'on soulève le couvercle d'un chaudron, prendre soin de s'éloigner de la vapeur qui se dégage des liquides de cuisson.

- Garder toujours les poignées des équipements de cuisson au-dessus des cuisinières de façon à ce qu'ils ne gênent pas les manœuvres des autres participants.
- Lors du déplacement de marmites chaudes ou contenant des préparations fumantes, s'assurer que le passage est libre, le plancher propre et non glissant.
- Avertir ceux ou celles qui lavent la vaisselle de la présence d'ustensiles de cuisson encore chauds.
- Porter un vêtement à manches longues, des pantalons longs afin de protéger ses bras et ses jambes des éclaboussures.
- Apprendre la signification des symboles qui figurent sur les contenants des produits dangereux.
- Signaler toute défectuosité à la personne chargée de l'entretien du local.

### Pour éviter les coupures

- S'assurer que les couteaux sont bien aiguisés.
- Tenir les couteaux ferme et placer les doigts correctement sur le manche.
- Ne manier les couteaux qu'avec la pointe et le tranchant orienté vers l'extérieur (jamais vers soi).
- Ne pas couper d'aliments congelés à l'aide d'un couteau.

- Ne pas chercher à rattraper un couteau qui a été échappé, mais s'éloigner plutôt.
- Prendre toujours le couteau par le manche et non par la lame!
- Lors des déplacements, orienter la lame des couteaux vers le bas. Ne jamais tenir un couteau dans les airs.
- Ne pas laisser traîner de couteaux dans les éviers ou sur les surfaces de travail.
- Vérifier si l'éclairage du local de cuisine est suffisant pour assurer une bonne visibilité lors de la préparation des mets.

#### Pour éviter les accidents que peuvent causer les petits électroménagers

- Utiliser uniquement les appareils dont on connaît le fonctionnement.
- Vérifier la texture, la consistance des aliments ou des mélanges uniquement lorsque le robot culinaire est arrêté.
- Débrancher les appareils électriques avant de les démonter ou de les nettoyer.
- Avoir les mains sèches pour les débrancher et les rebrancher.
- Installer les accessoires comme il faut avant de se servir des appareils. En général, ces derniers ne fonctionnent pas si les accessoires sont mal placés.



## Pour éviter les accidents lors de la manipulations de marchandises ou d'équipement

- Lever les poids lourds sans courber le dos.
- Employer une technique adéquate :
  - Prendre une position stable;
  - Plier les genoux;
  - Garder le dos droit;
  - Saisir la charge en maintenant un pied devant l'autre;
  - Soulever le poids en forçant avec les muscles des cuisses;
  - Tenir la charge près du corps.

Les cuisines collectives obéissent aux mêmes règles que celles qui régissent tout groupe de travail. C'est pourquoi leur animation doit être assurée par une personne la plus compétente possible. Cette compétence portera sur les aspects médicaux et sociaux des effets de l'infection par le VIH-sida, sur la nature et le fonctionnement d'une cuisine collective, sur le recrutement, l'accueil, l'intégration des membres et la résolution des conflits qui peuvent éclater dans un tel groupe de travail. En effet, le but de l'animateur est de favoriser le maintien d'un groupe de travail respectueux de lui-même, efficace et ouvert au renouvellement aussi bien des membres que des manières de faire. Il ne faut donc jamais négliger la formation continue de l'animateur en fonction des tâches propres et du milieu dans lequel il est appelé à les exercer.

L'animation est, en effet, chose complexe où le tact vient en aide à la science pour lui donner un visage humain, c'est-à-dire valorisant pour celui qui se fait instruire... et guider. Considérer l'animation d'un groupe de cuisine collective comme une technique visant seulement à produire des mets adaptés aux besoins nutritionnels des participants équivaut à en nier des objectifs essentiels. La réussite technique des mets est nécessaire mais non suffisante. Il ne faut jamais l'oublier, même lorsque la dynamique du groupe inciterait à le faire pour au moins *sauver les meubles*.

Le rôle de l'animateur n'est donc pas un rôle autoritaire. Il consiste le plus souvent à maintenir le groupe dans le respect des normes qu'il s'est lui-même fixé après discussion. Cependant, répétons-le, la santé publique exige que le groupe pratique des règles d'hygiène qui sont indiscutables aussi bien dans leur usage que dans leur adoption. Il suffit alors que l'animateur donne les raisons de leur nécessité.

## La création d'un groupe stable

La stabilité du groupe doit être plus une stabilité d'objectifs, de structures et de traditions renouvelées que de permanence de la présence des mêmes participants. Évidemment un départ *en masse* ou un roulement trop grand de ceux-ci peut être mortel pour le groupe. Cependant, un changement assez fréquent d'un ou deux participants peut être assumé par le groupe si celui-ci est en quelque sorte une institution, c'est-à-dire s'il est un cadre de travail bien organisé, vivant de ses objectifs et réalisé dans la manière dont les participants restant se comportent entre eux et à l'égard de leurs responsabilités comme de leur tâches. L'avenir du groupe est dans la solidité de ce cadre de travail bien assuré par chacun plutôt que dans la permanence de tous les membres en son sein.

## Le nombre de participants

Si l'on ne perd pas de vue qu'il s'agit ici de cuisiner économiquement, de briser l'isolement en créant des liens de travail sinon de camaraderie ou d'amitié et en permettant l'échange dans une atmosphère agréable, le petit groupe s'impose. Celui-ci devrait cependant compter au moins trois personnes et au plus six. Il est évidemment nécessaire de maintenir un nombre pair de participants si le jumelage est une manière constante de travailler au sein du groupe. Il s'agit de créer un groupe dont le nombre de participants permettra de cuisiner dans le respect des objectifs que l'on vient de mentionner.

## La composition d'un groupe

Une tâche délicate! S'il n'y a que six participants, il n'y a évidemment pas répartition en deux ou plusieurs groupes. La règle d'acceptation dans le groupe est celle qui consiste à donner la chance aux coureurs, à moins qu'il y ait des faits évidents qui découragent pour ainsi dire de l'appliquer.

Mais s'il y a possibilité ou nécessité de former deux ou plusieurs groupes, il est souhaitable d'aider le hasard à bien faire les choses. La population des personnes atteintes est de plus en plus diverse de mœurs et d'habitude de vie, sinon de niveau culturel et d'âge. On essaiera alors de tenir compte des différences culturelles et des habitudes alimentaires des éventuels membres d'un groupe.

On devra aussi tenir compte de ce que chacun a d'habitude à cuisiner et à travailler en équipe de manière à faire du groupe un lieu d'apprentissage et de plaisir dans l'entraide.

### Le partage des tâches

Pour favoriser l'établissement de bonnes conditions d'apprentissage et de promotion de l'autonomie individuelle, il ne faut pas craindre de déléguer des responsabilités et de confier des tâches. Une rencontre de cuisine collective n'est pas une leçon donnée par un maître-queue ou par un chef cuisinier à ses marmitons ou à ses élèves. Si l'animateur a un rôle à jouer, c'est sur le mode de la discrétion dans les interventions et de l'assistance valorisante auprès des participants moins informés ou moins habiles. Il est d'ailleurs très utile de permettre aux participants de prendre connaissance des diverses tâches qui doivent être accomplies.

### La résolution des conflits

Le tact, ce composé de discernement, de fermeté et de douceur, est la qualité maîtresse requise pour la résolution des conflits dont le groupe sera sûrement de temps à autre le théâtre. Il n'existe pas de recette de résolution de conflits. Mais on peut, sinon en éviter l'apparition, du moins en amoindrir le nombre, l'intensité et les effets sur le groupe en veillant continuellement aux conditions favorables à l'entente.



Ainsi faut-il s'assurer que chacun ait sa juste place à l'intérieur du groupe, que son travail y est apprécié et qu'il soit respecté dans ses difficultés de santé (plus ou moins en forme ce jour là) et de contacts humains (il bégaié, il est timide, il s'exprime difficilement dans la langue d'usage du groupe, etc.). Il faut aussi susciter et promouvoir les sujets de conversation d'intérêt général, amusants plutôt que tristes, respectueux plutôt que scabreux, etc. Il faut enfin que l'animateur développe une attention discrète, mais intense, sur l'évolution des communications entre les membres pour stopper, autant que possible, la marche dans des avenues génératrices de conflits ou de démobilisation des membres.

Si un conflit éclate, l'animateur doit dans la plupart des cas faire une intervention spécifique. Voici quelques conseils qui peuvent en favoriser l'efficacité :

- Choisir le temps et l'endroit pour la discussion. Décider avec les personnes concernées si la conversation sera privée ou publique.
- S'informer sur la manière dont la situation conflictuelle est vécue dans le groupe. Aller à la source et s'informer sur les causes réelles du problème.
- Laisser une place à la personne pour qu'elle puisse s'expliquer et donner sa version des faits.
- Offrir des pistes de solutions.

Il se peut qu'en dernier recours il s'avère nécessaire de retirer quelqu'un du groupe. Référer la personne à d'autres ressources du quartier. Il pourra arriver qu'on ait à privilégier les intérêts collectifs plutôt que les intérêts individuels.

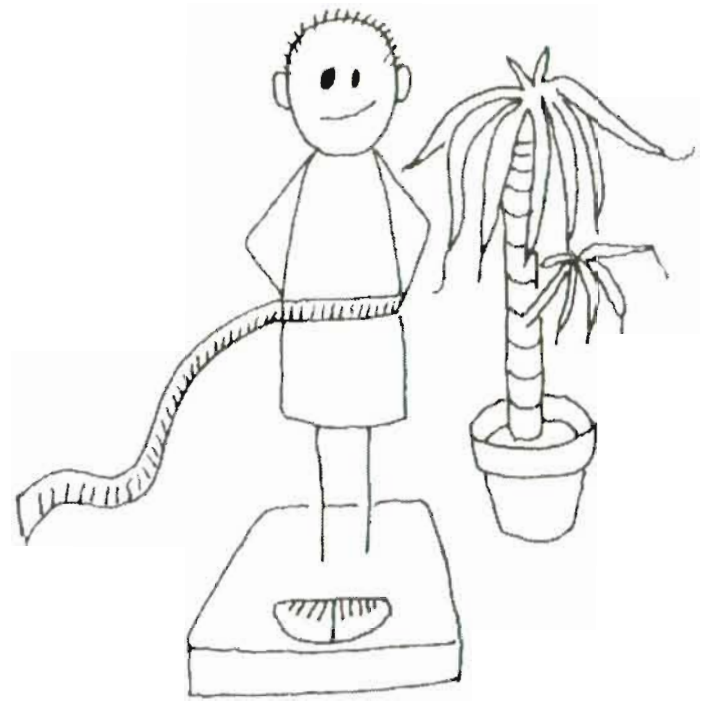
Une cuisine collective fonctionne bien lorsque les groupes sont stables, les participants restent fidèles au projet commun qu'ils ont défini ensemble, que le travail est réparti équitablement, l'atmosphère est agréable. Pour savoir si la cuisine collective est sur la bonne voie, faire des évaluations de temps à autre et demander régulièrement aux membres ce qu'ils en pensent.

Voici quelques indications qui ne trompent pas. Quand la cuisine collective est une expérience heureuse :

- Il y a peu de plaintes;
- Il y a sourires et rires;
- Tout le monde fait sa part spontanément; il y a entraide;
- Les participants reviennent avec enthousiasme;
- Les gens sont bien à l'aise de parler ouvertement;
- Même si les gens ne sont pas toujours du même avis, ils peuvent être en désaccord sans s'arracher la tête;
- Les participants sont fiers et satisfaits du travail accompli;
- Les participants s'apprécient, se font confiance et même se complimentent entre-eux;
- Les membres sont fiables, ils respectent leurs engagements et s'impliquent de plus en plus...

# Partie 2

## Pour bien se nourrir



Les personnes vivant avec le virus d'immunodéficience humaine (VIH) répétons-le doivent porter une attention particulière à leur alimentation. Ce qui est en jeu: maintenir l'efficacité de leur système immunitaire(ou système de défense de l'organisme), afin de conserver un état de santé optimal et, par conséquent, préserver leur qualité de vie. Les infections répétées affaiblissent le système immunitaire et finissent par entraîner une diminution des réserves de certains éléments nutritifs.

Une alimentation adéquate aide grandement le corps à lutter contre le virus et ainsi à prévenir les infections. Mais que signifie bien se nourrir pour la personne porteuse du VIH? Quels sont les éléments nutritifs à surveiller? Pourquoi est-il si important d'atteindre et de maintenir un poids acceptable et comment y arriver? Dans ce chapitre, nous nous proposons de répondre à ces questions.

## Que signifie bien se nourrir?

Pour les personnes qui vivent avec le VIH/SIDA, bien se nourrir, c'est retrouver dans leur alimentation des quantités suffisantes de tous les éléments nutritifs (protéines, matières grasses, sucres ou glucides, vitamines et minéraux) nécessaires au bon fonctionnement de leur corps en général, et à celui de leur système immunitaire en particulier. Les protéines servent entre autres à construire les tissus du corps (dont les muscles) et sont impliquées directement dans le fonctionnement du système immunitaire. Les matières grasses et les sucres apportent l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner et se défendre contre les infections. Enfin, les vitamines et les minéraux aident à compléter le travail des autres éléments nutritifs en libérant l'énergie des aliments. De plus, plusieurs vitamines et minéraux sont impliqués au niveau du système immunitaire.

Bien se nourrir, cela ne signifie pas que l'alimentation doit être monotone, bien au contraire. Bien s'alimenter, c'est privilégier des mets appétissants, savoureux, faciles à préparer et assez copieux. La personne vivant avec le VIH-sida doit manger à sa faim, consommer des aliments en accord avec



ses goûts, son mode d'alimentation (avec viande ou végétarien) et selon ce qu'elle ressent. Son alimentation doit être à la fois source de plaisir et de santé.

La nourriture est souvent chère et cuisiner lorsqu'on est seul et avec un état de santé précaire n'est pas chose évidente. La mise en commun des ressources individuelles dans un groupe de cuisine collective, on se le rappelle, aidera la personne boucler son budget. Elle accroîtra sa motivation et lui apprendra à mieux se débrouiller dans la préparation de ses repas. En plus, cela favorisera chez elle l'adoption de saines habitudes alimentaires répondant à ses besoins nutritionnels spécifiques, sans lui créer de stress additionnel. Enfin, la connaissance des principes de base d'une alimentation saine et équilibrée adaptée à sa condition et à son état de santé sera un atout majeur dans sa lutte contre le virus.

## Des outils... pour bien se nourrir

De nombreuses personnes porteuses du VIH s'interrogent sur leur façon de se nourrir. Que dois-je manger? En quelles quantités? Quelles recettes vais-je cuisiner? Est-ce que je mange suffisamment?

Un guide d'alimentation a été conçu spécialement à leur intention. Il aidera à faire les bons choix alimentaires et répondra à plusieurs questions. Sheila Murphy, dans son excellent ouvrage<sup>1</sup> a mis au point 2 régimes alimentaires, afin de répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des personnes atteintes. Avec son autorisation, nous avons repris ces régimes (que nous appelons modes d'alimentation) et les avons adaptés en fonction des personnes atteintes se regroupant pour cuisiner. En cuisine collective, l'accent étant mis sur les mets principaux, ceux-ci doivent être copieux, contenir une bonne source de protéines et être riches en calories (énergie) afin de répondre justement à ces besoins spécifiques des personnes porteuses du VIH. Ces modes d'alimentation reposent sur les grands principes du **Guide alimentaire Canadien** pour manger sainement.

---

1. Être mieux en mangeant mieux

Il est composé de 4 groupes d'aliments:

- Les produits céréaliers
- Les légumes et fruits
- Les produits laitiers
- Les viandes et leurs substituts

Les produits céréaliers fournissent de l'énergie, sont faciles à digérer et en général peu coûteux. Les légumes et les fruits contiennent en général peu d'énergie mais sont riches en vitamines et en minéraux. Les produits laitiers, tout comme le groupe des viandes et leurs substituts vous aideront à obtenir les protéines et l'énergie si précieux aux adultes vivant avec le VIH-SIDA.

Le guide d'alimentation comprend également une catégorie appelée "autres aliments" où l'on retrouve des aliments riches en gras, en sucre, en sel, des boissons et des condiments (voir tableau).

## Des outils pour mieux se nourrir

Pour combler l'ensemble des besoins en éléments nutritifs, il faut consommer de façon quotidienne une grande variété d'aliments provenant de chacun des 4 groupes de base, ainsi que de la catégorie *autres aliments*. On retrouve dans cette catégorie des huiles végétales. Certaines huiles contiennent des acides gras essentiels. Ils sont dits essentiels car le corps ne peut les fabriquer. On doit donc les retrouver dans notre alimentation. Les huiles de tournesol, de maïs, de soya, de carthame, de germe de blé et de lin en contiennent. En plus d'être une source importante d'énergie (calo-

ries), elles sont indispensables à toutes les cellules du corps dont celles de votre système immunitaire. D'autres huiles (canola, olive) ne sont pas considérées comme étant des sources d'acides gras essentiels, mais elles sont également riches en énergie et peuvent être utilisées avantageusement en cuisine, surtout pour la cuisson ou à d'autres fins.

On trouvera aux pages suivantes les modes d'alimentation à l'intention des adultes ayant le VIH-SIDA. Pour ceux qui mangent de la viande, se référer au mode d'alimentation régulier.

## Mode d'alimentation végétarien

Pour diverses raisons, certaines personnes optent pour le végétarisme. Il faut respecter leur choix. Cependant, elles devront manger davantage que celles qui mangent de la viande, si elles veulent obtenir la même quantité de protéines et d'énergie (calories) dont leur corps a besoin. Il faut se référer au groupe des substituts de viande du mode d'alimentation végétarien et inclure dans les recettes des aliments riches en gras de la catégorie *autres aliments*. Le corps absorbe mieux le fer qui provient de la viande. Ce minéral étant important pour le système immunitaire, les recettes préparées devront contenir des aliments riches en fer. Les principales sources de fer sont les légumineuses, le tofu, le jaune d'oeuf, les céréales enrichies de fer ou à grains entiers, les pâtes enrichies de fer, les légumes verts en feuilles, la pomme de terre, la tomate, les fruits secs, les noix et les graines.

Selon que la personne présente ou non des symptômes liés au VIH, elle doit se référer à la colonne qui lui convient. Si le poids est insuffisant, aller à la colonne (prise de poids).

il ne faut pas oublier

Les quantités suggérées sont des minimums. Il est possible et même souhaitable de prendre davantage de portions de chacun des groupes alimentaires et de la catégorie *autres aliments*. L'important c'est de manger à sa faim et de se régaler!

| Groupe d'aliment      | Nombre minimum de portions par jour  |               |                | Exemple d'une portion   |
|-----------------------|--|---------------|----------------|---|
|                       | Asymptomatique   | Symptomatique | Prise de poids |   |
| Produits céréaliers   | 5  | 6             | 6              | <b>Sources d'énergie faciles à digérer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• 175 ml (3/4 de tasse) de céréales chaudes</li> <li>• 30 g de céréales prêtes à servir</li> <li>• 1 bagel, pain pita ou petit pain = 2 portions</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de pâtes ou de riz = 2 portions</li> </ul>                              |
| Légumes et fruits     | 5  | 5             | 5              | <b>Source de vitamines et minéraux</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit ou légume de grosseur moyenne</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes frais, surgelé ou en conserve</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de salade</li> </ul>                 |
| Produits laitiers     | 2  | 3             | 4              | <b>Source de protéines et d'énergie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) de lait</li> <li>• 175 g (3/4 de tasse) de yogourt</li> <li>• 50 g (7,5cm X 2,5cm X 2,5cm) ou deux tranches de fromage, ordinaire ou fondu</li> </ul>   |
| Viandes et substituts | 2  | 3             | 3              | <b>Source de protéines et d'énergie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g de viande, volaille ou poisson</li> <li>• 2 oeufs</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de légumineuses cuites</li> <li>• 100 à 150 g (1/3 à 2/3 tasse) de tofu</li> <li>• 125 ml (1/2) tasse de graines et d'amandes</li> <li>• 60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides</li> </ul> |
| Autres aliments       | Si il y a réduction de la consommation de gras, ajouter une source d'acide gras essentiels |               |                | <b>Source d'énergie et d'acides gras essentiels</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 ml (1 c. à table) d'huile : maïs, tournesol, carthame, soya, lin, germe de blé</li> </ul>   |



# Régime végétarien

| Groupe d'aliment     | Nombre minimum de portions par jour  |               |                | Exemple d'une portion  |
|----------------------|--|---------------|----------------|--|
|                      | Asymptomatique   | Symptomatique | Prise de poids |  |
| Produits céréaliers  | 5  | 6             | 6              | <p><b>Sources d'énergie faciles à digérer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• 175 ml (3/4 de tasse) de céréales chaudes</li> <li>• 30 g de céréales prêtes à servir</li> <li>• 1 bagel, pain pita ou petit pain = 2 portions</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de pâtes ou de riz = 2 portions</li> </ul>              |
| Légumes et fruits    | 5  | 5             | 5              | <p><b>Source de vitamines et minéraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit ou légume de grosseur moyenne</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou légumes frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes frais, surgelé ou en conserve</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de salade</li> </ul> |
| Produits laitiers    | 2  | 3             | 4              | <p><b>Source de protéines et d'énergie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) de lait</li> <li>• 175 g (3/4) de tasse de yogourt</li> <li>• 50 g (7,5cm X 2,5cm X 2,5cm) ou deux tranches de fromage, ordinaire ou fondu</li> </ul>   |
| Substituts de viande | 2  | 3             | 3              | <p><b>Source de protéines et d'énergie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 oeufs</li> <li>• 250 ml (1 tasse) de légumineuses cuites</li> <li>• 100 à 150 g (1/3 à 2/3 tasse) de tofu</li> <li>• 125 ml (1/2) tasse de graines et d'amandes</li> <li>• 60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides</li> </ul>                                 |
| Autres aliments      | Si il y a réduction de la consommation de gras, ajouter une source d'acide gras essentiels |               |                | <p><b>Source d'énergie et d'acides gras essentiels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 ml. (1 c. à table) d'huile : maïs, tournesol, carthame, soya, lin, germe de blé</li> </ul>  |

## L'importance d'atteindre et de maintenir un poids-santé

Une perte de poids importante est très souvent accompagnée d'une perte de masse musculaire (muscles). La diminution de la masse musculaire survient lorsque les aliments consommés sont mal absorbés, ne fournissent pas au corps assez d'énergie pour lui permettre de bien fonctionner ou encore parce que les réserves de certains éléments nutritifs sont insuffisantes. Il devient alors nécessaire d'augmenter son apport en énergie (calories), sinon le corps va puiser cette énergie à même ses réserves en protéines. L'organisme privera ainsi les muscles et le système immunitaire des protéines dont ils ont besoin. D'où l'importance d'atteindre et de maintenir son poids à un niveau acceptable.

Plusieurs études ont démontré qu'un apport insuffisant en protéines et en énergie (calories) entraînent un dérèglement du système immunitaire. Il a été clairement établi que les personnes qui ne mangent pas suffisamment, pour diverses raisons, sont davantage sujettes aux infections.

Les personnes vivant avec le VIH-SIDA doivent donc surveiller de très près leur poids. d'autant plus que les affections de la bouche et de la gorge, la difficulté à avaler et à mastiquer ses aliments ou à les digérer, la perte d'appétit, la diarrhée, les nausées et les vomissements, l'altération du goût et diverses infections opportunistes vont influencer négativement sur lui. Si on y ajoute les restrictions alimentaires imposées par la nature des médicaments, le stress, la fatigue, la douleur et le découragement, on voit jusqu'à quel point le poids santé est menacé et, par conséquent, exige une attention constante ici.

## Le gain de poids

Au cours des dernières années, des progrès importants ont été réalisés dans la lutte au VIH. De nouveaux médicaments ont été mis sur le marché et on observe chez plusieurs personnes porteuses du virus un gain de poids lorsqu'elles prennent certains de ces médicaments. Pour celles qui ont plusieurs kilos en trop, il faudra éviter les diètes amaigrissantes miracles, ne pas sauter de repas et être prudent. Réduire ses portions, consommer modérément des aliments riches en gras (beurre, margarine, huile, crème, desserts riches en gras, etc.) et faire de l'exercice sont de sages décisions. Celles-ci permettront aux personnes atteintes de perdre du poids sans pour autant nuire à leur santé. Il vaut mieux y aller lentement mais sûrement.

## La notion de poids-santé

Il existe un moyen très simple pour savoir si le poids d'une personne atteinte du VIH se situe à un niveau qui ne risque pas de nuire à sa santé. L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) est une méthode qui s'appuie sur la notion de poids-santé, c'est-à-dire le poids qui, en fonction de la taille, contribue à la préservation d'un état favorable à la santé. Pour connaître son IMC, il faut faire vérifier son poids auprès d'un(e) diététiste. Celui (celle-ci) peut également agir à titre d'animateur (trice), interroger les personnes qui cuisinent sur leur poids et leur donner des conseils appropriés, adaptés à leurs besoins. Celles qui sont à leur poids-santé continueront à bien s'alimenter, alors que celles qui doivent engraisser pourront apporter des modifications appropriées à leur alimentation.

## Pour prendre du poids

Pour réussir à prendre du poids, il faut absorber plus de calories que le corps en utilise. Lors des journées de cuisine en groupe, il faudra ajouter aux recettes certains aliments, afin de fournir au corps le surplus d'énergie dont il a besoin. Il sera également très important d'augmenter la masse musculaire (la réserve en protéines du corps) en y incluant dans ces recettes de bonnes sources de protéines. Pour éviter que le surplus de calories ne se transforme en graisse, il faudra, dans la mesure du possible, bouger et faire de l'exercice.

On trouvera dans les pages suivantes, des conseils pour prendre du poids et un tableau des bonnes sources de protéines.

## Suggestion pour prendre du poids

### Augmenter son apport en énergie et en protéines : comment y parvenir?

- Consommer des huiles végétales
- (tournesol, maïs, soya, canola, olive, arachide, carthame, sésame, germe de blé, lin,)
- Les ajouter aux salades, sauces et trempettes.
- Tremper son pain dans l'huile d'olive ou autres huiles végétales
- En verser un généreux filet sur la pizza, les pâtes et les légumes.
- Augmenter la quantité d'huile des recettes de gâteaux, tartes, biscuits, muffins, etc.
- Consommer des oliviers et des avocats; les ajouter à vos recettes de salades ou autres recettes
- Consommer des noix



- Parsemer les recettes de poissons, de viandes, de légumes et les desserts préférés du groupe de graines ou de noix grillées hachées finement ou en poudre.
  - Faire fondre du beurre ou de la margarine sur le riz et les pâtes.
  - Ajouter davantage de beurre, margarine ou crème sûre ou de fromage cottage aux recettes de pomme de terre.
  - Accompagner les recettes de desserts (gâteaux, tartes, biscuits, muffins, etc.) de crème, crème sûre, crème glacée ou yogourt et fromages.
- 
- Tartiner généreusement le pain et les muffins de beurre, margarine ou beurre d'arachides, beurre d'amande ou autres beurres de noix.
  - Gratiner les recettes de viandes, poissons, pâtes et légumes de fromages riches en matières grasses (20% et plus de matières grasses ou M.G.) ou les accompagner de généreuses portions de sauces blanches ou autres sauces au goût.
  - Ajouter aux céréales chaudes ou froides du lait entier (3,25% M. G.) ou de la crème
  - Incorporer aux salades et aux sandwiches des morceaux de fromage, des tranches de viande, et des oeufs durs bien cuits. Ajouter de la mayonnaise à ces recettes de salades, aux sandwiches et aux frites.
  - Parsemer les recettes de soupes de fromage râpé; leur ajouter de la crème, du beurre ou de la margarine.
  - Ajouter de la poudre de lait écrémé aux soupes-crèmes et aux omelettes.
  - Utiliser de la crème dans le café et le thé
  - Ajouter aux potages et salades des croûtons ou des craquelins
- Prendre des collations riches en énergie et en protéines: mélanges de noix, de graines et de fruits séchés, yogourt avec fruits et noix, lait de poule, lait frappé, fromages frais, etc.

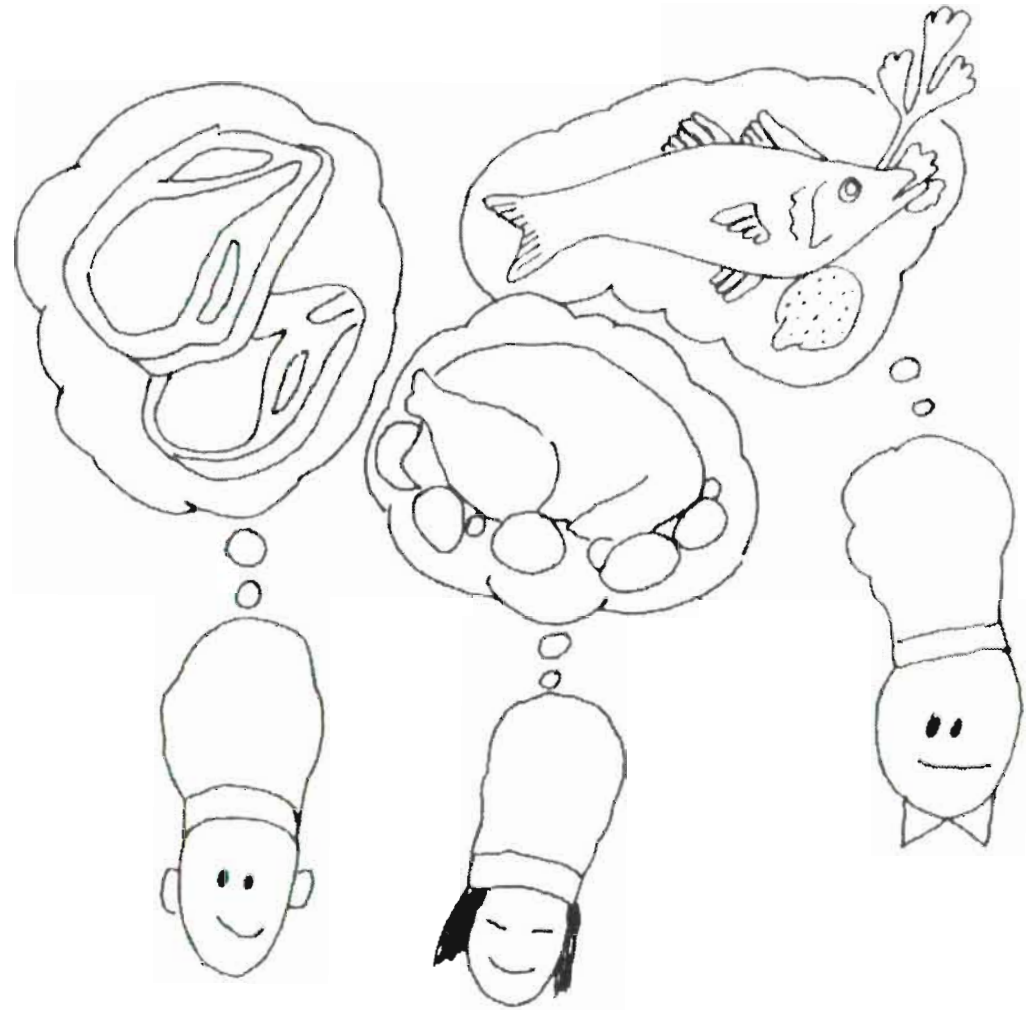
## Aliments riches en protéines

- Les viande
- La volaille
- Les poissons
- Les fruits de mer (frais, congelés ou en conserve)
- Les oeufs
- Les légumineuses \*, le tofu
- Le beurre d'arachides,
- Les noix (amandes, avelines, noix d'acajou, noix du Brésil)  
noix de Grenoble, pacanes, pistaches)
- Les graines (tournesol, sésame, citrouille)
- Le fromage, le lait, le lait en poudre, le yogourt

\* Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges, haricots de Lima, fèves soya, tofu, flageolets, pois jaunes, pois cassés, doliques variées, haricots adukis, haricots noirs, haricots mungs, gourgane, haricots pintos, pois variés, haricots Romano, etc...

# Partie 3

## Avoir faim de changement



Bien manger et manger à sa faim est très important. Tellement important qu'il existe un droit officiellement reconnu dans la Charte des droits de l'homme proclamée par l'O.N.U. que l'on appelle " sécurité alimentaire ". Lorsque que l'on parle de sécurité alimentaire il n'est pas seulement question d'hygiène mais bien de s'assurer que toutes personne puisse avoir accès à de la nourriture. De plus, cette reconnaissance existe depuis 1948.

Ce droit est respecté quand une personne, une population ont accès en tout temps et en toute dignité à un approvisionnement alimentaire nutritif et suffisamment abondant, qu'elles peuvent s'approvisionner ainsi à un coût raisonnable et selon les habitudes et les goûts de leur culture. On doit donc reconnaître que là où il y a manque d'aliments, là où il y a risque de pénurie ou que là où des contraintes importantes restreignent les capacités de choisir des aliments convenables, il y a insécurité alimentaire, qu'un droit individuel et collectif est sinon bafoué, du moins pas suffisamment respecté.

Le propos de ce chapitre est de décrire différents moyens d'instaurer et de maintenir un état de sécurité alimentaire. Ces moyens méritent d'autant plus qu'on en fasse la promotion que tous favorisent la prise en charge de cet objectif par les principaux intéressés et que tous invitent ceux-ci à se grouper pour les réaliser. Ces moyens peuvent être pris par ceux qui participent à des cuisines collectives car ils conviennent parfaitement à la nature de celle-ci. Ils sont, en effet, autant de solutions durables qui, ensemble, créent les conditions qui permettent à de nombreuses familles d'acquérir l'autonomie, de retrouver confiance en eux et l'estime d'eux-mêmes.



Ces moyens sont ici présentés dans un ordre inspiré par la manière dont fonctionne l'organisme Bouffe-Action de Rosemont à Montréal (voir tableau page 87).

Quels sont ces moyens? Il sera question de groupes d'achat, du Magasin Partage, de jardins communautaires et de conserveries domestiques, de cours de cuisines simplifiés, de dîners thématiques et d'alimentation pour femmes enceintes.

*Bouffe-Action est un organisme communautaire qui travaille auprès des personnes à faible revenu pour trouver des moyens de parer aux conséquences de la pauvreté dans le domaine alimentaire.*

## Le groupe d'achat

### La description du moyen

#### Les objectifs

Le groupe d'achat est un moyen qui permet à chaque membre d'augmenter son pouvoir d'achat et de réaliser d'importantes économies tout en se procurant une plus grande quantité d'aliments frais et de bonne qualité. Il favorise aussi la mise en commun des ressources de chacun et de nouveaux apprentissages.

#### Le fonctionnement

Composé d'une dizaine de personnes, le groupe se rassemble généralement une fois le mois. Les membres, dirigés et soutenus par une personne ressource, établissent ensemble la liste d'épicerie et achètent en grande quantité. C'est ainsi qu'est augmenté le pouvoir d'achat et que peuvent être réalisées d'importantes économies.

Enfin, le groupe voit au partage des denrées selon les besoins préalablement spécifiés de chaque membre. Il remballage les aliments selon les formats convenables. Les coûts sont ensuite répartis selon les achats que chacun a effectués.

On cultive ainsi et entre autre : le sens de l'organisation, du respect des autres dans les tâches assumées, de la justice et de l'exactitude dans les achats et la répartition des denrées.

*Y'a une bonne ambiance, on a rien pour rien, faut donner un peu de temps mais on en a pour notre argent. J'achète de la bouffe que j'aurais jamais penser pouvoir acheter. C'est ça la différence avec le pouvoir d'achat, on dépend de personne, on doit rien à personne.*

*- Claudine*

## L'évaluation du moyen

Tout groupe de cuisine collective peut être aussi un groupe d'achat. Les participants peuvent profiter de leur expérience acquise lors du processus d'achat collectif de leur cuisine collective. Toutefois, ce qui est mis en évidence ici, c'est que ce moyen vaut pour lui-même, peu importe qu'il soit ou ne soit pas une étape dans la réalisation d'une rencontre de cuisine collective. Les groupes sont formés afin d'offrir la possibilité d'acheter des denrées de qualité et en quantité. Le pouvoir d'achat de ce type de groupe permet de négocier avec d'importants grossistes ou d'importants marchands locaux. De plus, les groupes de cuisine collectives peuvent effectuer leurs achats par ce moyen ce qui réduit considérablement le coût des portions cuisinées. Les avantages de cette façon d'acheter valent qu'on la considère en elle-même et qu'on l'utilise au delà des besoins de cuisines collectives.

# Le Magasin Partage

## La description du moyen

### Les objectifs

Il s'agit d'une alternative aux traditionnels paniers de Noël. Les Magasins Partage permettent aux personnes démunies et à faibles revenus de faire elles-mêmes leur " panier de Noël " selon leurs goûts et leurs besoins.

Cette approche novatrice permet aussi de donner à ces personnes l'occasion d'être actives dans l'amélioration de leur situation et d'être impliquées et associées aux décisions.

### Le fonctionnement

Le Magasin Partage est une vaste opération de cueillette, d'achat et de vente de denrées. Il se prépare des mois à l'avance et a lieu quelques jours avant Noël. Il faut organiser une campagne de financement (des activités d'autofinancement, une recherche de commanditaires et de donateurs de denrées) et impliquer les clubs sociaux, les marchands locaux, les paroisses, les institutions, les groupes communautaires, les écoles, les journaux, les politiciens, etc. Il faut aussi organiser la cueillette des denrées et l'installation d'une " épicerie " temporaire pour la distribution des denrées. Tout cela nécessite la mise sur pied d'une importante équipe de bénévoles.

Pour avoir le droit de participer à un Magasin Partage, les personnes doivent s'inscrire à l'avance et devront déboursier 10% du coût de leurs achats, jusqu'à concurrence de dix dollars. La valeur de l'épicerie est préalablement établie lors de l'inscription selon les besoins de la personne. Cet argent

est entièrement consacré à l'achat de nouvelles denrées. Le participant choisit lui-même ses denrées et il est accompagné d'un bénévole qui le dirige dans le magasin et dans ces achats. Cet accompagnateur bénévole a aussi comme tâche de veiller à ce que le coût du panier de provision ne dépasse pas le montant alloué.

*C'est la deuxième année que je participe au magasin. Je me sens à l'aise lorsque je fais moi-même l'épicerie et je trouve les bénévoles formidables. J'espère de tout mon cœur me trouver un emploi et être bénévole l'an prochain.*  
- Pascale

### L'évaluation du moyen

Ce magasin temporaire pendant la période de Noël permet donc d'aider des personnes en leur offrant la possibilité de magasiner comme tout le monde et ce, dans le respect et la dignité. Puisque la personne fait elle-même ses achats, il y a beaucoup moins de gaspillage car elle choisit uniquement des aliments qui correspondent à ses goûts et habitudes alimentaires. Ce moyen permet de combiner différentes connaissances alimentaires (recettes plus nutritives, techniques de cuisine, etc).

Ce moyen permet aussi de créer un important événement de solidarité entre divers groupes et organismes d'un même quartier. Ce moyen demande un peu plus d'organisation que les traditionnels paniers de Noël mais le partage y est si grand qu'il en vaut l'engagement.

## Les Jardins communautaires et les conserveries domestiques

### La description du moyen

#### Les objectifs

Cultiver un jardin communautaire offre beaucoup des avantages des activités de plein air où l'utile se mêle à l'agréable. Travailler le sol, vérifier la croissance des légumes et des fines herbes, entretenir librement les conditions d'une récolte abondante sont autant d'activités saines physiquement et psychologiquement très valorisantes... pour les amateurs.



### Le fonctionnement

On ne s'invente pas jardinier. Une formation de base est nécessaire à ceux qui veulent participer à un tel projet. Il faut aussi un animateur qui, là comme ailleurs, organise, distribue les tâches et encourage les participants à persévérer à bien faire et à persévérer dans le bien-faire car la terre n'est généralement généreuse qu'à l'égard de ceux qui lui donnent beaucoup.

### L'évaluation du moyen

Les jardins communautaires peuvent donner beaucoup de légumes frais en un laps de temps relativement court. C'est pourquoi il faut s'assurer de pouvoir conserver ces aliments bien au-delà du moment de leur récolte. Outre la congélation (référence), la conserverie domestique (référence) est un moyen de profiter de la grande générosité de dame Nature.

*Ce cours m'a permis de reprendre confiance en moi. J'ai appris à aimer cuisiner. D'ailleurs, je fais maintenant parti des cuisines collectives et c'est moi qui va animer le groupe. Je fais également parti des groupes d'achats et j'y donne des trucs et recettes pour apprêter certains aliments.*

*- Lucie*

## Les cours de cuisine simplifiés

### La description du moyen

#### Les objectifs

Ces cours sont organisés en vue de rendre des personnes capables de préparer des repas économiques et faciles à cuisiner. Ils visent aussi à la diminution des sentiments d'impuissance et de culpabilité que plusieurs éprouvent lorsqu'ils sont placés devant la nécessité de cuisiner.

## *Plein Coeur sur un jardin*

*«Cet été, je ferai un jardin, comme le chantait Clémence. Je l'ai chanté beaucoup au printemps, quand mon vélo «volait» vers le jardin communautaire. J'avais des ailes, je revenais au monde, et presque dans un chou.*

*Pour une fois, je dirigeais mon attention sur un autre virus... et je l'ai transmis avec plaisir à Christian et à Jacques. Se retrouver au jardin, c'est jouir d'une solitude habitée; on dit bonjour au voisin, on échange un truc pour améliorer le rendement et on retourne chacun à son silence de travail. Quel Bonheur!*

*Faire un jardin, c'est apprendre sans arrêt et c'est là l'intérêt. en plus de bien bouffer, c'est évident. On répétera cent fois « un poivron n'est pas un piment » et c'est à souhaiter qu'on s'en souviennent l'an prochain. Quatre rangées de piments forts, c'est hot! Se souvenir aussi qu'on ne plante jamais d'oignons à côté des poireaux; ils se détestent. Comme vous le voyez, c'est passionnant, le jardinage.*

*La reine du jardin sera-t-elle là l'an prochain? La reine s'appelle Yvette et tout le monde la connaît et l'apprécie. Comme dirait encore Clémence; « elle a passé 2 fois au 10 et 10 fois au 2 ». C'est la Star du jardin.*

*En ce moment, j'ai la tête en automne et le coeur au printemps. Mais, il faut traverser l'hiver et là, je rêve...ce serait le fun un jardin communautaire en Plein Coeur de la Floride...»*

*André Bernier,  
Responsable des jardins communautaires*

## Le fonctionnement

Ces cours sont donnés par une personne ressource. Au nombre de cinq, ces cours peuvent porter sur différents sujets tels que les soupes nutritives et économiques, le riz, les pâtes alimentaires, les plats mijotés, les muffins, etc. Les sujets sont prédéfinis dans les quatre premiers cours afin de laisser au choix du groupe le sujet du cinquième.

Par exemple :

- Cours 1 - Les soupes nutritives et économiques
- Cours 2 - Le riz et les pâtes alimentaires
- Cours 3 - Les plats mijotés
- Cours 4 - La pâte à tarte et les muffins
- Cours 5 - Sujet que le groupe choisira

## L'évaluation du moyen

Comme ces cours fournissent une base qui permettent de se débrouiller en cuisine, ils constituent un excellent moyen incitatif à l'inscription à un groupe de cuisine collective.

## Les dîners thématiques

### La description du moyen

#### Les objectifs

Les dîners thématiques ont pour objectifs de permettre aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur l'alimentation et de favoriser les échanges de toutes sortes entre eux.

#### Le fonctionnement

Cinq à dix personnes se rencontrent dans des dîners-causeries au rythme d'une fois par mois. Chaque dîner a son thème inspirateur des diverses activités qu'il comporte. En plus d'y goûter de nombreux aliments ou des aliments exotiques, les participants peuvent recevoir de l'information et des recettes des mets présentés. Les thèmes peuvent être tels qu'un jardin sur le balcon, les épices, les fines herbes, le Guide Alimentaire Canadien, etc. On peut inviter un conférencier ou y visionner une vidéocassette.

### L'évaluation du moyen

Ce moyen peut aussi servir à faire connaître les groupes de cuisines collectives en plus de favoriser l'intérêt pour les mets nouveaux et les échanges aussi utiles qu'agréables. Il peut aussi servir à offrir de l'information plus médicale ou spécifique à une problématique dans un cadre chaleureux. Quoi de mieux que de discuter autour d'un repas?



# L'alimentation pour les femme enceintes

## La description

### Les objectifs

Ce moyen vise les objectifs suivants: améliorer l'état nutritionnel des femmes enceintes et des enfants de 0 à 1 an et contribuer à la diminution du nombre des naissances de bébé pesant moins de 2 500 grammes.

### Le fonctionnement pendant la grossesse

Dans des rencontres d'une durée d'environ 3 heures, les participantes font des recettes à la fois économiques et appropriées à leur grossesse. Ce qui ne manque pas de créer des liens entre elles, celles-ci peuvent se permettent de se faire des confidences, de partager leurs préoccupations devant la venue du bébé, d'échanger des vêtements et de s'organiser pour des *sorties poussettes*.

### Le fonctionnement après l'accouchement

Préparer des purées en groupe permet de réaliser des économies substantielles. De plus, ces purées de fabrication domestique sont plus variées, plus fraîches et la plus part du temps plus savoureuses que celles des *petits pots* offerts dans les marchés d'alimentation. Congelées en portions individuelles (cubes), ces purées sont fort appréciées des poupons.

Notons que lors des rencontres, il est nécessaire d'organiser un service de garderie.



## L'évaluation du moyen

Inspiré du modèle des cuisines collectives, ce moyen en a tous les avantages. Il s'agit en somme de cuisines collectives spécifiques aux femmes enceintes. La formule leur sera doublement utile car elles pourront aussi surmonter les difficultés liées à leur situation de femmes enceintes vivant avec le VIH-Sida.

*« Une détente, un moment de libération. Bien aimé cette activité et même je vais en refaire chez-moi. Une idée super, bravo! »*

*« Cette activité m'a certainement amenée à faire mes propres purées que je n'aurais jamais faites sinon. »*

## Activités de Bouffe-Action Rosemont

Activités de service

Cuisines collectives

Groupes d'achat

Magasins partages

Alimentation pour  
femmes enceintes

Activités d'éducation

Dîners thématiques

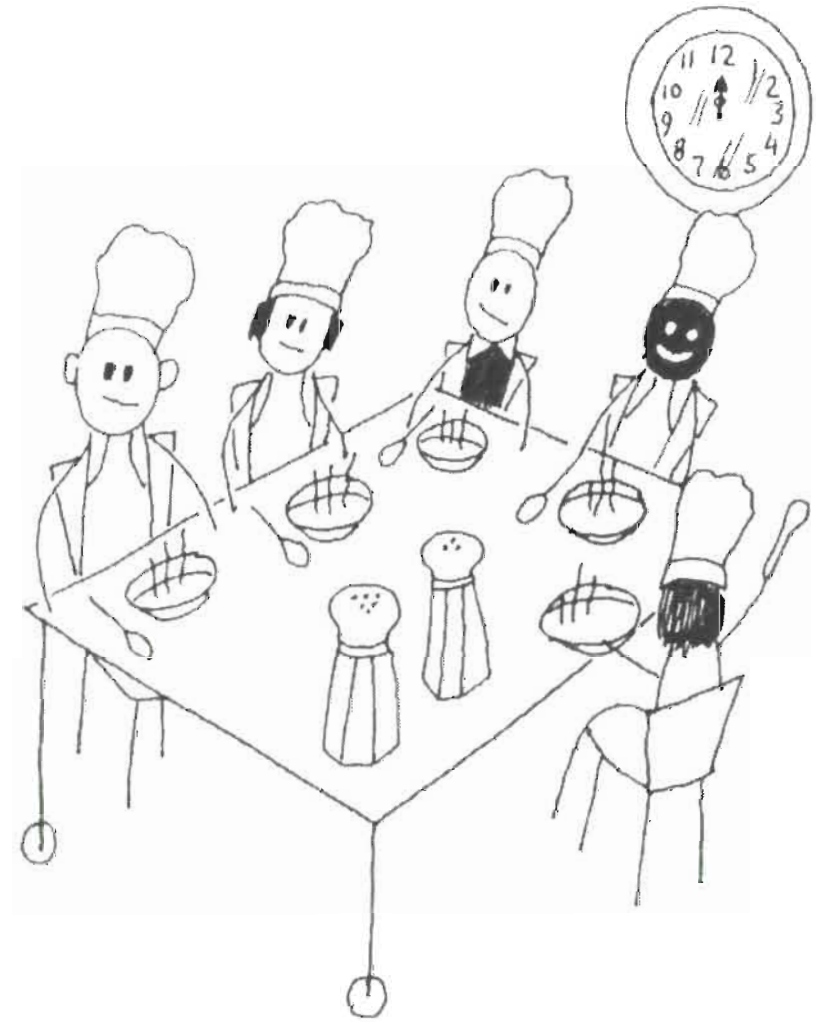
Cours de cuisine  
simplifiée

Jardins communautaires

Conserveries domestiques

# Partie 4

## Pour se faire plaisir



De nombreuses personnes porteuses du VIH ont été impliquées dans l'élaboration de ce guide. Les groupes de cuisine étaient composés presque exclusivement de personnes atteintes, et également de gens travaillant avec elles dans le milieu communautaire. Pour nous, cet aspect était primordial.

Parmi un large éventail de recettes, les personnes vivant avec le VIH ont sélectionné celles qui correspondaient à leurs goûts et à leurs habitudes alimentaires. Ensuite, les recettes furent analysées en fonction de critères bien précis. Enfin, celles qui répondaient à ces critères furent retenues.

Lorsqu'on se réunira pour cuisiner en groupe, on devra tenir compte de plusieurs aspects dans le choix de ses recettes. Se référer à la section 1 pour connaître ces critères de sélection des recettes. Ces mets peuvent être congelés. Par contre, certaines à base de crème, de tofu et de pomme de terre se congèlent mal. Il peut être parfois nécessaire de ne les ajouter qu'au moment de les consommer, après avoir réchauffé le plat.

Maintenant que l'on sait comment s'y prendre pour partir un groupe de cuisine collective, on passe à l'action... et on se régale!



# Boeuf miroton au légumes

| Ingrédients                  | 12 portions |              | 24 portions |              |
|------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Beurre                       | 45 ml       | 3 c. à table | 90 ml       | 6 c. à table |
| Huile végétale               | 75 ml       | 5 c. à table | 135 ml      | 9 c. à table |
| Boeuf en lanières            | 1,5 kg      | 3 lbs        | 3,0 kg      | 6 lbs        |
| Sauce chili                  | 700 ml      | 24 oz.       | 1,4 litre   | 48 oz.       |
| Eau                          | 300 ml      | 1 1/4 tasse  | 600 ml      | 2 1/2 tasses |
| Oignons en lamelles          | 3           |              | 6           |              |
| Poivrons verts               | 1 1/2       |              | 3           |              |
| Champignons frais tranchés   | 340 g       | 3/4 lb       | 3 X 227 g   | 1 1/2 lbs    |
| Céleri en morceaux           | 1/2 pied    |              | 1 pied      |              |
| Carottes en rondelles        | 2           |              | 4           |              |
| Chou-fleur                   | 1 1/2       |              | 3           |              |
| Brocoli (tiges et fleurs)    | 1 1/2       |              | 3           |              |
| <i>Sel et poivre au goût</i> |             |              |             |              |

**1** Dans une poêle, chauffer le beurre et faire revenir les carottes et le céleri.

**2** Dans une autre poêle, faire chauffer le beurre et l'huile et y faire revenir le boeuf 2 à 3 minutes environ.

**3** Dans une casserole, mettre les carottes, le céleri et les lanières de boeuf; ajouter la sauce chili et l'eau. Bien mélanger.

**4** Incorporer les oignons, les poivrons, les brocolis et les choux-fleurs, puis les champignons. Salez et poivrez. Amener à ébullition.

**5** Réduire la chaleur et laisser mijoter 20 minutes, en mélangeant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**6** Servir sur un nid de riz.

*Il est possible de remplacer l'eau par du vin rouge sec*

**Par portions**  
480 calories  
38 g protéines  
32 g matières grasses

# Boeuf Stroganoff

## Ingrédients

12 portions

24 portions

|                                     |           |              |           |               |
|-------------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| Boeuf paré en languettes            | 1,5 kg    | 3 lbs        | 3 kg      | 6 lbs         |
| Farine tout usage                   | 90 ml     | 6 c. à table | 180 ml    | 12 c. à table |
| Muscade                             | 5 ml      | 1 c. à thé   | 10 ml     | 2 c. à thé    |
| Beurre                              | 45 ml     | 3 c. à table | 90 ml     | 6 c. à table  |
| Oignons hachés<br>(ou en juliennes) | 3         |              | 6         |               |
| Champignons tranchés                | 3 X 227 g | 3 X 8 oz     | 5 X 227 g | 5 X 8 oz      |
| Bouillon de boeuf                   | 750 ml    | 3 tasses     | 1,5 litre | 6 tasses      |
| Pâte de tomates                     | 200 ml    | 3/4 tasse    | 375 ml    | 1 1/2 tasse   |
| Crème 35% M.G.                      | 375 ml    | 1 1/2 tasse  | 750 ml    | 3 tasses      |

*Sel et poivre au goût*

**1** Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le poivre et la muscade et enrober les languettes de boeuf de ce mélange.

**2** Faire dorer les languettes dans le beurre à feu moyen et les déposer dans une casserole.

**3** Ajouter les oignons et les champignons et faire cuire quelques minutes; incorporer le bouillon de boeuf et la pâte de tomate, tout en remuant.

**4** Porter à ébullition en remuant continuellement et laisser mijoter environ une heure. À la fin de la cuisson, ajouter la crème 35%.

*Servir sur un lit de nouilles larges aux oeufs. Si ce mets doit être congelé, n'ajouter la crème qu'au moment de le servir, après avoir réchauffé le plat.*

Par portions

502 calories

40 g protéines

32 g matières grasses

# Bouilli d'hiver

| Ingrédients          | 12 portions |              | 24 portions |              |
|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Huile                | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Rôti de palette paré | 2 kg        | 4 lbs        | 4 kg        | 8 lbs        |
| Oignons hachés       | 4           |              | 8           |              |
| Consommé de boeuf    | 2 X 284 ml  | 2 X 10 oz    | 4 X 284 ml  | 4 X 10 oz    |
| Eau                  | 1,25 litre  | 5 tasses     | 2,5 litres  | 10 tasses    |
| Navets               | 2           |              | 4           |              |
| Carottes en morceaux | 12          |              | 24          |              |
| Choux en quartiers   | 2           |              | 4           |              |

*Sel et poivre au goût*

**1** Couper le boeuf en cubes (environ 15 g ou 1/2 oz par cube) et faire revenir dans l'huile.

**2** Ajouter les oignons, le consommé de boeuf et l'eau.

**3** Faire cuire 30 minutes à l'autocuiseur (presto).

**4** Ajouter les autres légumes. Saler et poivrer au goût.

**5** Laisser mijoter 30 minutes à l'autocuiseur sans verrouiller le couvercle et sans y placer le régulateur de pression.

## Par portions

532 calories

48 g protéines

32 g matières grasses

| Ingrédients                | 12 portions          |              | 24 portions          |              |
|----------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|
| Boeuf en cubes             | 2 kg                 | 4 lbs        | 4 kg                 | 8 lbs        |
| Huile                      | 60 ml                | 4 c. à table | 120 ml               | 8 c. à table |
| Champignons tranchés       | 2 X 227 g            | 1 lb         | 4 X 227 g            | 2 lbs        |
| Eau                        | 1,1 litre            | 4 1/2 tasses | 2,2 litre            | 9 tasses     |
| Soupe à l'oignon           | 2 enveloppes de 55 g |              | 4 enveloppes de 55 g |              |
| Paprika                    | 60 ml                | 4 c. À table | 120 ml               | 8 c. à table |
| Fécule de maïs             | 75 ml                | 1/3 tasse    | 150 ml               | 2/3 tasse    |
| Carottes en morceaux       | 4                    |              | 8                    |              |
| Poivrons verts en morceaux | 2                    |              | 4                    |              |
| Navet en morceaux          | 1                    |              | 2                    |              |
| Panais en morceaux         | 3                    |              | 5                    |              |

**1** Dans une casserole, faire revenir le boeuf dans l'huile; ajouter les légumes en morceaux (sauf les champignons).

**2** Ajouter l'eau, les enveloppes de soupe à l'oignon et le paprika.

**3** Couvrir et cuire à feu élevé environ 7 à 8 minutes, puis à feu doux pendant environ 1 heure. Brasser à quelques reprises et au besoin.

**4** Diluer la fécule de maïs dans l'eau froide et épaissir.

**5** Vers la fin de la cuisson, ajouter les champignons et remuez légèrement.

**Par portions**  
 451 calories  
 56 g protéines  
 18 g matières grasses



# Pain de viande délicieux

| Ingrédients                                 | 12 portions          | 24 portions         |
|---|----------------------|---------------------|
| Boeuf haché mi-maigre                       | 1,5 kg 3 lbs         | 3,0 kg 6 lbs        |
| Échalotes hachées finement                  | 4                    | 8                   |
| Piment vert haché finement                  | 1                    | 2                   |
| Piment rouge haché finement                 | 1                    | 2                   |
| Oeufs battus                                | 3                    | 6                   |
| Crème sûre                                  | 500 ml 2 tasses      | 1 litre 4 tasses    |
| Fromage cheddar en cubes                    | 500 ml 2 tasses      | 1 litre 4 tasses    |
| Biscuits soda émiettés                      | 190 g 1 1/2 pqt      | 375 g 3 pqt         |
| Enveloppes de soupe                         | 2 enveloppes de 55 g | 4 enveloppes de 55g |
| Enveloppe préparée de sauce pour rôti Knorr | 2 enveloppes de 28 g | 4 enveloppes de 28g |
| Basilic au goût                             |                      |                     |
| Poivre au goût                              |                      |                     |

**1** Mélanger tous les ingrédients (sauf les enveloppes de sauce pour rôti) et façonner en forme de pain.

**2** Déposer la préparation dans un moule graissé.

**3** Faire cuire au four à 180°C (350°F) environ 90 minutes.

**4** Arroser le pain de viande avec les enveloppes préparées de sauce pour rôti préalablement diluées dans l'eau (suivre les indications sur l'enveloppe).

*Servir avec une soupe ou une salade.*

## Par portions

488 calories

36 g protéines

29 g matières grasses

# Ragoût de boeuf à l'érable

| Ingrédients                                 | 12 portions |                | 24 portions |                |
|---|-------------|----------------|-------------|----------------|
| Farine tout usage                           | 75 ml       | 1/3 tasse      | 150 ml      | 2/3 tasse      |
| Sel   | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 3 c. à thé     |
| Gingembre moulu                             | 4 ml        | 3/4 c. à thé   | 8 ml        | 1 1/2 c. à thé |
| Poudre d'ail                                | 2 ml        | 1/2 c. à thé   | 5 ml        | 1 c. à thé     |
| Poivre                                      | 2 ml        | 1/2 c. à thé   | 5 ml        | 1 c. à thé     |
| Boeuf en cubes<br>(15 g ou 1/2 oz par cube) | 1,5 kg      | 3 lbs          | 3 kg        | 6 lbs          |
| Huile                                       | 75 ml       | 5 c. à table   | 150 ml      | 10 c. à table  |
| Tomates en conserve                         | 800 ml      | 28 oz.         | 3 X 540 ml  | 57 oz          |
| Oignons tranchés                            | 3           |                | 6           |                |
| Eau   | 375 ml      | 1 1/2 tasse    | 750 ml      | 3 tasses       |
| Vin rouge sec (facultatif)                  | 175 ml      | 3/4 tasse      | 375 ml      | 1 1/2 tasse    |
| Sirop d'érable                              | 75 ml       | 1/3 tasse      | 150 ml      | 2/3 tasse      |
| Pommes de terre en cubes                    | 1,1 litre   | 4 1/2 tasses   | 2,2 litres  | 9 tasses       |
| Carottes en morceaux                        | 750 ml      | 3 tasses       | 1,5 litre   | 6 tasses       |
| Céleri en morceaux                          | 375 ml      | 1 1/2 tasse    | 750 ml      | 3 tasses       |

**1** Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le sel, le gingembre, la poudre d'ail et le poivre. Ajouter les cubes de boeuf et mélanger pour bien enfariner.

**2** Dans une marmite, faire dorer la viande dans l'huile chaude. Ajouter les tomates, les oignons, l'eau, le vin et le sirop d'érable; amenez à ébullition.

**3** Couvrir et laisser mijoter sur feu doux ou cuire au four à 160°C (325°F) pendant environ 90 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

**4** Mettre les pommes de terre, les carottes et le céleri et poursuivre la cuisson durant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

**Par portions**  
427 calories  
43 g protéines  
18 g matières grasses

*Si désiré, épaissir la sauce avec 2 c. à table de fécule de maïs délayée dans 60 ml (1/4 tasse) d'eau froide.*

# Sauté de boeuf

| Ingrédients                  | 12 portions |              | 24 portions |              |
|------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Huile                        | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Boeuf en lanières            | 1,5 kg      | 3 lbs        | 3 kg        | 6 lbs        |
| Brocoli en bouquets          | 2 pieds     |              | 4 pieds     |              |
| Champignons en quartiers     | 2 X 227 g   | 16 oz        | 4 X 227 g   | 32 oz        |
| Carottes en rondelles        | 4           |              | 8           |              |
| Oignons hachés               | 3           |              | 6           |              |
| Gousses d'ail émincées       | 2           |              | 4           |              |
| Bouillon de boeuf            | 1,25 litre  | 5 tasses     | 2,5 litres  | 10 tasses    |
| Ketchup                      | 300 ml      | 1 1/4 tasse  | 625 ml      | 2 1/2 tasses |
| Fécule de maïs               | 75 ml       | 1/3 tasse    | 150 ml      | 2/3 tasse    |
| Eau froide                   | 125 ml      | 1/2 tasse    | 250 ml      | 1 tasse      |
| <i>Sauce Tabasco au goût</i> |             |              |             |              |

**1** Dans une grande casserole, faire revenir les lanières de boeuf dans l'huile. Ajouter le brocoli, les carottes, l'oignon, l'ail, puis les champignons et le bouillon de boeuf. Incorporer le ketchup et le tabasco (facultatif).

**2** Vers la fin de la cuisson, épaissir avec la féculé de maïs diluée dans l'eau froide. Poursuivre la cuisson en brassant jusqu'à épaississement.

Servir sur un lit de nouilles aux oeufs (nouilles larges)

Par portions  
434 calories  
39 g protéines  
21 g matières grasses

# Cassoulet maison (ragoût français)

| Ingrédients   | 12 portions              | 24 portions              |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Tranches de bacon coupées en morceaux                 | 11                       | 22                       |
| Cuisses de poulet sans peau (250g ou 8 oz par cuisse) | 12                       | 24                       |
| Oignons moyens hachés                                 | 3                        | 6                        |
| Gousses d'ail hachées finement                        | 3                        | 6                        |
| Tomates entières en boîte                             | 3 boîtes de 796 ml       | 6 boîtes de 796 ml       |
| Feuilles de laurier                                   | 3                        | 6                        |
| Thym  | 7 ml      1 1/2 c. à thé | 10 ml      2 c. à thé    |
| Romarin   | 4 ml      3/4 c. à thé   | 7 ml      1 1/2 c. à thé |
| Poivre  | 4 ml      3/4 c. à thé   | 7 ml      1 1/2 c. à thé |
| Haricots blancs en boîte                              | 3 boîtes de 540 ml       | 6 boîtes de 540 ml       |
| Fécule de maïs  | 45 ml      3 c. à table  | 90 ml      6 c. à table  |

**1** Dans une grande poêle, faire dorer le bacon et le retirer. Dorer le poulet des 2 côtés dans le jus de la poêle; mettre de côté. Ajouter les oignons, l'ail et faire revenir durant 2 minutes; égoutter le gras.

**2** Incorporer les tomates en les défaisant à la fourchette; ajouter les assaisonnements (laurier, thym, romarin et poivre). Porter à ébullition; couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

**3** Retirer les feuilles de laurier. Incorporer les haricots blancs et le bacon; laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.

**4** Épaissir en mélangeant la fécule de maïs à l'eau froide; incorporer à la poêle et cuire encore 1 minute.

*Vous pouvez remplacer les haricots blancs par des flageolets.*

## Par portions

490 calories

46 g protéines

16 g matières grasses



# Fricassée de poulet coquelicot

| Ingrédients                     | 12 portions             | 24 portions             |
|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Beurre                          | 200 ml 3/4 tasse        | 375 ml 1 1/2 tasse      |
| Céleri en tranches de 2 pouces  | 12 branches de 2 pouces | 24 branches de 2 pouces |
| Carottes (morceaux de 2 pouces) | 12                      | 24                      |
| Poireaux (en rondelles)         | 3                       | 6                       |
| Oignons en quartiers            | 6                       | 12                      |
| Poulet en morceaux              | 12 X 120 g 12 X 4 oz    | 24 X 120 g 24 X 4 oz    |
| Bouillon de poulet              | 3 litres 12 tasses      | 6 litres 24 tasses      |
| Champignons en tranches         | 4 X 227 g 4 X 8 oz      | 8 X 227 g 8 X 8 oz      |
| <i>Fécule de maïs au goût</i>   |                         |                         |
| <i>Sel et poivre au goût</i>    |                         |                         |

**1** Laisser suer les légumes (céleris, carottes, poireaux et oignons) durant environ 10 minutes.

*Saler et poivrer au goût.*

**2** Faire revenir les morceaux de poulet dans le beurre environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toutes parts. Ajouter les légumes et le bouillon de poulet; amener à ébullition, puis réduire la chaleur et laisser mijoter environ 30 minutes.

*Accompagner ce mets d'une soupe ou d'une salade.*

**3** Épaissir la sauce avec de la fécule de maïs, ajouter les champignons et laisser mijoter quelques minutes.

**Par portions**  
486 calories  
34 g protéines  
27 g matières grasses

| Ingrédients                    | 12 portions |                | 24 portions |              |
|--------------------------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| Cuisses de poulet (grosses)    | 12          |                | 24          |              |
| Huile                          | 250 ml      | 1 tasse        | 500 ml      | 2 tasses     |
| Curry                          | 60 ml       | 4 c. à table   | 120 ml      | 8 c. à table |
| Oignons hachés                 | 4           |                | 8           |              |
| Gousses d'ail hachées finement | 4           |                | 8           |              |
| Gingembre moulu                | 30 ml       | 2 c. à table   | 60 ml       | 4 c. à table |
| Sel                            | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 3 c. à thé   |
| Bouillon de poulet             | 1 litre     | 4 tasses       | 2 litres    | 8 tasses     |
| Riz cuit                       | 2,5 litres  | 10 tasses      | 5 litres    | 20 tasses    |

**1** Dans une grande marmite, chauffez l'huile à feu vif et faites revenir les oignons et l'ail, puis ajoutez le curry et le gingembre. *Servez sur un lit de riz ou avec du couscous.*

**2** Déposez les cuisses de poulet et bien les enduire du mélange.

**3** Ajoutez le bouillon de poulet et le sel. Laissez mijoter 20 minutes.

**Par portions**  
 598 calories  
 34 g protéines  
 23 g matières grasses

# Poulet bourguignon

| Ingrédients                       | 12 portions |                | 24 portions |               |
|-----------------------------------|-------------|----------------|-------------|---------------|
| Cuisses de poulet (300 g et plus) | 12          |                | 24          |               |
| Huile végétale                    | 45 ml       | 3 c. à table   | 90 ml       | 6 c. à table  |
| Bacon en morceaux                 | 350 g       | 12 oz          | 700 g       | 24 oz         |
| Petits oignons                    | 1 kg        | 2 lbs          | 2 kg        | 4 lbs         |
| Gousses d'ail hachées             | 4           |                | 8           |               |
| Champignons en quartiers          | 2 X 227 g   | 1 lb           | 4 X 227 g   | 2 lbs         |
| Vin rouge                         | 375 ml      | 1/2 bouteille  | 750 ml      | 1 bouteille   |
| Bouillon de poulet                | 500 ml      | 2 tasses       | 1 litre     | 4 tasses      |
| Persil                            | 45 ml       | 3 c. à table   | 75 ml       | 5 c. à table  |
| Thym                              | 30 ml       | 2 c. à table   | 60 ml       | 4 c. à table  |
| Laurier (feuilles)                | 3           |                | 6           |               |
| Farine tout usage                 | 90 ml       | 6 c. à table   | 180 ml      | 12 c. à table |
| Beurre                            | 135 ml      | 9 c. à table   | 270 ml      | 18 c. à table |
| Sucre                             | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 1 c. à table  |

**1** Faire sauter les cuisses de poulet dans l'huile et mettre de côté. Dans une grande casserole, faire sauter les morceaux de bacon, les oignons, l'ail et les champignons et y inclure le poulet; ajouter le vin, le bouillon de poulet, le sucre et les condiments.

**2** Mélanger le tout, salez et poivrez au goût. Couvrir et laisser cuire environ 40 minutes.

**3** À la fin de la cuisson, retirer le jus et épaissir avec de la fécule de maïs.

*Servir sur un lit de nouilles aux œufs.*

**Par portions**  
497 calories  
39 g protéines  
28 g matières grasses

| Ingrédients   | 12 portions        |              | 24 portions        |               |
|---|--------------------|--------------|--------------------|---------------|
| Cuisses de poulet avec dos<br>(environ 300 g par cuisse et +) | 12                 |              | 24                 | 24            |
| Farine tout usage   | 500 ml             | 2 tasses     | 1 litre            | 4 tasses      |
| Huile   | 90 ml              | 6 c. à table | 180 ml             | 12 c. à table |
| Oignons émincés   | 3                  |              | 6                  |               |
| Champignons coupés en 4                                       | 2 X 227 g          | 1 lb         | 4 X 227 g          | 2 lbs         |
| Thym  | 2 ml               | 1/2 c. à thé | 5 ml               | 1 c. à thé    |
| Basilic   | 2 ml               | 1/2 c. à thé | 5 ml               | 1 c. à thé    |
| Vin blanc ou bouillon de poulet                               | 500 ml             | 2 tasses     | 1 litre            | 4 tasses      |
| Tomates en conserve   | 3 boîtes de 796 ml |              | 6 boîtes de 796 ml |               |
| Gousses d'ail hachées finement                                | 5                  |              | 10                 |               |
| Feuilles de laurier   | 4                  |              | 8                  |               |
| <i>sel et poivre au goût</i>                                  |                    |              |                    |               |

**1** Enfariner le poulet, puis saler et poivrer. À feu vif, faire revenir le poulet dans l'huile et le placer dans une casserole allant au four.

**2** Faire revenir les oignons 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion. Ajouter les champignons, le thym et le basilic et faire sauter 2 à 3 minutes.

**3** Déglacer au vin blanc ou au bouillon de poulet; ajouter les tomates ainsi que l'ail et faire sauter 2 à 3 minutes, puis incorporer les feuilles de laurier et verser le tout dans la casserole.

**4** Couvrir et cuire au four à 180°C (350°F) pendant 40 minutes.

**Par portions**  
467 calories  
36 g protéines  
20 g matières grasses

*Servir avec une purée de pomme de terre ou du riz.*



# Poulet marengo

| Ingrédients                                    | 12 portions        |                | 24 portions        |               |
|--|--------------------|----------------|--------------------|---------------|
| Poulet en morceaux<br>(120 g ou 4 oz /portion) | 12                 |                | 24                 |               |
| Huile  | 90 ml              | 6 c. à table   | 180 ml             | 12 c. à table |
| Oignons hachés                                 | 4                  |                | 8                  |               |
| Champignons en tranches                        | 2 X 227 g          | 16 oz          | 4 X 227 g          | 32 oz         |
| <b>Sauce espagnole</b>                         |                    |                |                    |               |
| Beurre   | 60 ml              | 4 c. à table   | 120 ml             | 8 c. à table  |
| Oignons hachés                                 | 500 ml             | 2 tasses       | 1 litre            | 4 tasses      |
| Poivrons verts en dés                          | 2                  |                | 4                  |               |
| Sel  | 7 ml               | 1 1/2 c. à thé | 15 ml              | 3 c. à thé    |
| Poivre   | 7 ml               | 1 1/2 c. à thé | 15 ml              | 3 c. à thé    |
| Feuilles de laurier                            | 2                  |                | 3                  |               |
| Tomates entières en conserve                   | 2 boîtes de 796 ml |                | 4 boîtes de 796 ml |               |
| Bouillon de poulet                             | 500 ml             | 2 tasses       | 1 litre            | 4 tasses      |

**1** Dans une grande casserole, faire dorer le poulet dans l'huile très chaude.

**2** Ajouter les oignons, les champignons et la sauce espagnole.

**3** Couvrir et cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Remuer de temps en temps. Laisser découvert et cuire encore 5 minutes.

**Par portions**  
420 calories  
33 g protéines  
24 g matières grasses

# Tourte à la dinde et aux légumes

| Ingrédients  | 12 portions |              | 24 portions |              |
|--|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Mélange de légumes surgelés (ex: carotte, brocoli, chou-fleur, etc.) | 1 kg        | 32 oz        | 2 kg        | 64 oz        |
| Margarine ou beurre  | 60 ml       | 4 c. à table | 120 ml      | 8 c. à table |
| Oignons hachés   | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Céleris tranchés   | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Thym   | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Crème de champignons   | 540 ml      | 19 oz        | 2 X 540 ml  | 2 X 19 oz    |
| Crème de poulet  | 540 ml      | 19 oz        | 2 X 540 ml  | 2 X 19 oz    |
| Lait 3,25% M.G.  | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Dinde cuite en cubes   | 1,5 litre   | 6 tasses     | 3 litres    | 12 tasses    |
| Poivre   | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Pâte à tarte (voir recette)  | 500 g       | 1 lb         | 1 kg        | 2 lbs        |

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).

**1** Faites cuire les légumes surgelés selon les directives sur l'emballage et égouttez. Ceux-ci doivent être légèrement croquants.

**2** Dans une casserole, à feu moyen, faites fondre le beurre et incorporez les oignons, le céleri et le thym; faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit

tendre. Ajoutez les crèmes de champignons et de poulet, puis le lait; remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

**3** Dans un plat allant au four, combinez la dinde, les légumes cuits et le poivre. Ajoutez le mélange à soupe et remuez doucement.

**4** Déroulez la pâte à tarte sans la séparer. Pincez les plis pour bien les sceller. Découpez la pâte et disposez sur le mélange de dinde. Faites cuire au four 30 minutes.

Par portions  
702 calories  
34 g protéines  
42 g matières grasses

Accompagnez ce mets d'une soupe.

# Côtelettes de porc aigres-douces

| Ingrédients                             | 12 portions |              | 24 portions |               |
|---|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Huile végétale                          | 60 ml       | 4 c. à table | 120 ml      | 8 c. à table  |
| Côtelettes de porc (grosses côtelettes) | 12          |              | 24          |               |
| Carottes tranchées                      | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses      |
| Oignons hachés                          | 125 ml      | 1/2 tasse    | 250 ml      | 1 tasse       |
| Poivrons verts en anneaux               | 4           |              | 8           |               |
| Jus d'ananas                            | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses      |
| Ananas en morceaux (conserver le jus)   | 2 X 540 ml  | 2 X 19 oz    | 4 X 540 ml  | 4 X 19 oz     |
| Jus de citron                           | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses      |
| Fécule de maïs                          | 90 ml       | 6 c. à table | 180 ml      | 12 c. à table |
| Cassonade                               | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses      |
| Sauce soya                              | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table  |
| Préparation pour bouillon de poulet     | 10 ml       | 2 c. à thé   | 20 ml       | 4 c. à thé    |

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

**1** Dans une grande poêle, faire dorer les côtelettes dans l'huile. Retirer du feu et tamiser le gras dans la poêle. Mettre les côtelettes et les carottes dans un plat peu profond allant au four.

**2** Dans le même poêle, mélanger le jus de citron et la fécule de maïs. Ajouter la cassonade, les oignons, la sauce soya, la préparation pour bouillon de poulet et le jus d'ananas conservé précédemment. Faire cuire en remuant jusqu'à ébullition et épaissement du mélange.

**3** Verser la sauce sur les côtelettes; couvrir et cuire au four pendant environ 60 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

**4** Ajouter les ananas; couvrez et cuire 10 minutes.

*Garnir avec les anneaux de poivrons verts et servir avec du riz ou des nouilles aux oeufs.*

Par portions  
569 calories  
25 g protéines  
33 g matières grasses

| Ingédients            | 12 portions |               | 24 portions |              |
|-----------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| Macaroni              | 900 g       | 2 lbs         | 1,8 kg      | 4 lbs        |
| Sauce soya            | 125 g       | 1/2 bouteille | 250 g       | 1 bouteille  |
| Huile végétale        | 60 ml       | 4 c. à table  | 120 ml      | 8 c. à table |
| Beurre                | 30 ml       | 2 c. à table  | 60 ml       | 4 c. à table |
| Porc en cubes         | 1 kg        | 2 lbs         | 2 kg        | 4 lbs        |
| Céleri en dés         | 1/2 pied    | 1/2 pied      | 1 pied      | 1 pied       |
| Échalotes             | 4           |               | 8           |              |
| Gousses d'ail hachées | 2           |               | 4           |              |
| Courges               | 3           |               | 6           |              |
| Poivrons verts        | 2           |               | 4           |              |
| Sel d'ail             | 5 ml        | 1 c. à thé    | 10 ml       | 2 c. à thé   |

**1** Faire cuire le macaroni 7 à 8 minutes, puis rincer à l'eau froide. Égoutter et mettre dans une marmite; incorporer le beurre.

**2** Dans une poêle, faire revenir les cubes de porc dans l'huile; ajouter le céleri, les échalotes, l'ail haché et le sel d'ail.

**3** Dans une autre poêle, faire revenir les poivrons verts et les courges.

**4** Mélanger le macaroni, la viande et les légumes; ajouter la sauce soya et remuer la préparation.

*Accompagner d'une salade verte et d'un dessert.*

**Par portions**  
 550 calories  
 32 g protéines  
 18 g matières grasses



# Porc à la cantonaise

| Ingrédients                  | 12 portions |              | 24 portions |              |
|------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Porc en lanières             | 1,5 kg      | 3 lbs        | 3 kg        | 6 lbs        |
| Fécule de maïs               | 80 ml       | 1/3 tasse    | 160 ml      | 2/3 tasse    |
| Sauce soya                   | 80 ml       | 1/3 tasse    | 160 ml      | 2/3 tasse    |
| Poivre                       | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Huile                        | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Carottes râpées              | 10          |              | 20          |              |
| Poivron verts en lanières    | 3           |              | 6           |              |
| Ananas en cubes non égouttés | 3 X 398 ml  | 3 X 14 oz    | 6 X 398 ml  | 6 X 14 oz    |
| Eau                          | 375 ml      | 1 1/2 tasse  | 750 ml      | 3 tasses     |
| Ail haché                    | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| <b>Sauce</b>                 |             |              |             |              |
| Eau froide                   | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Vinaigre                     | 80 ml       | 1/3 tasse    | 160 ml      | 2/3 tasse    |
| Sucre                        | 80 ml       | 1/3 tasse    | 160 ml      | 2/3 tasse    |
| Fécule de maïs               | 80 ml       | 1/3 tasse    | 160 ml      | 2/3 tasse    |
| Sauce soya                   | 60 ml       | 1/4 tasse    | 125 ml      | 1/2 tasse    |

**1** Mélanger le porc, la féculé, la sauce soya et le poivre. Laisser reposer 30 minutes.

**2** Faire revenir le porc dans l'huile. Ajouter les carottes et les poivrons verts. Cuire 5 minutes, puis mettre les ananas avec son jus, l'eau et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

**3** Mélanger tous les ingrédients de la sauce et les ajouter à la préparation.

**4** Faire cuire environ 20 minutes en brassant jusqu'à épaississement.

Par portions  
513 calories  
33 g protéines  
28 g matières grasses

| Ingrédients           | 12 portions |              | 24 portions |              |
|-----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Huile                 | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Rôti de porc          | 2 kg        | 4 lbs        | 4 kg        | 8 lbs        |
| Oignons en morceaux   | 2           |              | 4           |              |
| Gousses d'ail hachées | 3           |              | 6           |              |
| Poivre                | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Sel                   | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Moutarde sèche        | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Romarin               | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Sauge                 | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Eau                   | 750 ml      | 3 tasses     | 1,5 litre   | 6 tasses     |
| Carottes en morceaux  | 5           |              | 10          |              |
| Céleri en morceaux    | 1/2 pied    |              | 1 pied      |              |
| Navet en morceaux     | 1           |              | 2           |              |

**1** Faites revenir le rôti dans l'huile.

**2** Ajoutez les autres ingrédients.

**3** Cuisez au four à 180°C (350°F) pendant 40 minutes.

**4** Coupez en tranches (environ 150 g ou 5 oz par portion)

*Accompagnez d'une pomme de terre au four avec de la crème sûre.*

**Par portions**  
 401 calories  
 44 g protéines  
 22 g matières grasses

# Pain au saumon et au fromage

| Ingrédients               | 12 portions |              | 24 portions |               |
|---------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Oeufs                     | 6           |              | 12          |               |
| Flocons d'avoine          | 750 ml      | 3 tasses     | 1,5 litre   | 6 tasses      |
| Saumon en conserve        | 3 X 213 g   | 3 X 7,5 oz   | 6 X 213 g   | 6 X 7,5 oz    |
| Fromage mozzarella râpé   | 750 ml      | 3 tasses     | 1,5 litre   | 6 tasses      |
| Oignons hachés            | 4           |              | 8           |               |
| Branches de céleri hachés | 3           |              | 6           |               |
| Carottes râpées           | 3           |              | 6           |               |
| Jus de citron             | 90 ml       | 6 c. à table | 180 ml      | 12 c. à table |
| Sel                       | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé    |
| Poivre                    | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé    |

**1** Dans un grand bol, battre les oeufs; incorporer les flocons d'avoine, le saumon, le fromage, les oignons, le céleri, les carottes et le jus de citron. Bien mélanger.

**2** Verser ce mélange dans un moule à revêtement antiadhésif ou légèrement graissé. Répartir le mélange de façon uniforme et façonner en forme de pain.

**3** Faire cuire au four à 180°C (350°F) pendant environ 30 minutes; laisser reposer 5 minutes, puis couper en portions.

*Accompagner ce mets d'une salade ou d'une crème de légumes*

**Par portions**  
323 calories  
25 g protéines  
18 g matières grasses

| Ingrédients                 | 12 portions |              | 24 portions |               |
|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| Thon en conserveégoutté     | 6 X 213 g   | 6 X 7 1/2 oz | 12 X 213 g  | 12 X 7 1/2 oz |
| Oignons hachés              | 2           |              | 4           |               |
| Beurre                      | 60 ml       | 4 c. à table | 120 ml      | 8 c. à table  |
| Huile                       | 45 ml       | 3 c. à table | 75 ml       | 5 c. à table  |
| Pommes de terre en cubes    | 2,5 kg      | 5 lbs        | 5 kg        | 10 lbs        |
| Pâte à tarte (voir recette) | 500 g       | 1 lb         | 1 kg        | 2 lbs         |

**1** Faire revenir à feu vif les oignons dans le beurre et l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

**2** Mettre le thon en flocons; mélanger les oignons aux pommes de terre et le thon.

**3** Dérouler la pâte à tarte et la déposer dans une assiette à tarte; y ajouter la préparation, puis recouvrir de pâte et badigeonner celle-ci de beurre.

**4** Faites cuire au four à 180°C (350°F) environ 35 minutes.

*Accompagnez ce mets d'une salade de carottes râpées ou de crudités.*

**Par portions**  
 771 calories  
 39 g protéines  
 38 g matières grasses



# Chili végétarien

| Ingrédients                          | 12 portions |                | 24 portions |              |
|--------------------------------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| Huile                                | 45 ml       | 3 c. à table   | 90 ml       | 6 c. à table |
| Oignons hachés                       | 2           |                | 4           |              |
| Gousses d'ail                        | 2           |                | 4           |              |
| Poivrons verts en cubes              | 2           |                | 4           |              |
| Carottes en cubes                    | 4           |                | 8           |              |
| Branches de céleri                   | 4           |                | 8           |              |
| Chili en poudre                      | 45 ml       | 3 c. à table   | 90 ml       | 6 c. à table |
| Paprika                              | 5 ml        | 1 c. à thé     | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Gingembre                            | 2 ml        | 1/2 c. à thé   | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Tofu émietté                         | 750 g       | 1 1/2 lbs      | 1,5 kg      | 3 lbs        |
| Sauce soya                           | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 1 c. à table |
| Tomates en conserve hachées          | 2 X 796 ml  | 2 X 28 oz      | 4 X 796 ml  | 4 X 28 oz    |
| Haricots rouges                      | 2 X 540 ml  | 2 X 19 oz      | 4 X 540 ml  | 4 X 19 oz    |
| Fromage râpé (mozzarella ou cheddar) | 500 ml      | 2 tasses       | 1 litre     | 4 tasses     |

**1** Dans une grande poêle, faire revenir dans l'huile les oignons, l'ail, les poivrons, les carottes, le céleri, et le tofu environ 5 minutes; ajouter la poudre de chili, le paprika, le gingembre et remuer pendant quelques minutes.

**2** Ajouter la sauce soya, les tomates en conserve et les haricots rouges et bien remuer. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**3** Parsemer de fromage râpé et server.

*Il est possible d'ajouter de la viande hachée à cette recette; faire revenir la viande à part et retirer le gras avant d'ajouter les autres ingrédients; modifier la quantité de haricots rouges selon ses goûts. Ajouter du fromage râpé selon la consistance désirée.*

**Par portions**  
300 calories  
17 g protéines  
13 g matières grasses

| Ingrédients                          | 12 portions |              | 24 portions |              |
|--------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Carottes en cubes                    | 2           |              | 4           |              |
| Céleris en biseaux (branches)        | 2           |              | 4           |              |
| Brocolis en bouquets                 | 1/2 pied    |              | 1 pied      |              |
| Chou-fleur                           | 1/2         |              | 1           |              |
| Lasagne                              | 750 g       | 1 1/2 lbs    | 1,5 kg      | 3 lbs        |
| Sauce tomate                         | 1420 ml     | 50 oz        | 2840 ml     | 100 oz       |
| Crème de champignons                 | 2 X 540 ml  | 2 X 19 oz    | 4 X 540 ml  | 4 X 19 oz    |
| Fromage râpé (cheddar ou mozzarella) | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Fromage Parmesan                     | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Beurre                               | 60 ml       | 4 c. à table | 120 ml      | 8 c. à table |
| Persil au goût                       |             |              |             |              |

**1** Faire cuire la lasagne dans l'eau bouillante salée; mettre les couches une à une pour éviter qu'elles ne collent ou se brisent. Rincer les pâtes à l'eau froide, les égoutter et ajouter un peu de beurre.

**2** Blanchir les légumes environ 4 minutes.

**3** Graisser le fond et les parois d'un moule rectangulaire et y étendre un peu de sauce tomate et une couche de lasagne; recouvrir de crème de champignons et de légumes, puis salez et poivrez au goût. Ajouter une couche de tomate et parsemer de fromage râpé. Répéter cette opération 2 fois.

**4** Saupoudrer de fromage parmesan et faire fondre le beurre.

**5** Faire cuire au four à 180°C (350°C) jusqu'à ce que le fromage soit doré.

**Par portions**  
 536 calories  
 22 g protéines  
 21 g matières grasses

# Quiche au brocoli

| Ingrédients                         | 12 portions |              | 24 portions |              |
|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Beurre                              | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Oignons hachés                      | 2           |              | 4           |              |
| Champignons tranchés (paquet)       | 1 X 227 g   | 8 oz         | 2 X 227 g   | 16 oz        |
| Jambon cuit en petits cubes         | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Brocolis blanchis                   | 1 litre     | 4 tasses     | 2 litres    | 8 tasses     |
| Tomates en conserve en petits cubes | 1 X 398 ml  | 14 oz        | 2 X 398 ml  | 28 oz        |
| Fromage cheddar                     | 500 ml      | 2 tasses     | 18          |              |
| Oeufs                               | 9           |              | 2,2 litres  | 9 tasses     |
| Lait                                | 1,1 litre   | 4 1/2 tasses | 4 ml        | 3/4 c. à thé |
| Muscade                             | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 4 ml        | 3/4 c. à thé |
| Basilic                             | 2 ml        | 1/2 c. à thé |             |              |
| Sel et poivre au goût               |             |              |             |              |
| <i>Pâte à tarte (voir recette)</i>  |             |              |             |              |

**1** Faire revenir les oignons et les champignons dans le beurre et déposer dans l'abaisse; ajouter le jambon, le brocoli, les tomates en cubes et le fromage.

**2** Incorporer les oeufs, le lait, la muscade, le basilic, le sel et le poivre et battre au fouet le mélange. Verser le mélange dans l'abaisse.

**3** Faire cuire au four à 180°C (350°F) pendant 30 minutes.

*Ne pas oublier de graisser votre assiette à tarte. Ajouter au besoin du fromage selon la consistance désirée de la quiche. Accompagner celle-ci d'une salade ou d'une soupe et d'un petit pain de blé entier.*

**Par portions**  
455 calories  
25 g protéines  
28 g matières grasses

# Rotini aux trois fromages

| Ingrédients                  | 12 portions |                | 24 portions |              |
|------------------------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| Boeuf haché mi-maigre        | 1 kg        | 2 lbs          | 2 kg        | 4 lbs        |
| Huile                        | 60 ml       | 4 c. à table   | 120 ml      | 8 c. à table |
| Beurre                       | 30 ml       | 2 c. à table   | 60 ml       | 4 c. à table |
| Oignons hachés               | 150 ml      | 2/3 tasse      | 300 ml      | 1 1/4 tasse  |
| Gousses d'ail hachées        | 2           |                | 4           |              |
| Origan                       | 15 ml       | 3 c. à thé     | 35 ml       | 7 c. à thé   |
| Basilic                      | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 3 c. à thé   |
| Poivre                       | 2 ml        | 1/2 c. à thé   | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Tomates entières en conserve | 2 X 796 ml  | 2 X 28 oz      | 4 X 796 ml  | 4 X 28 oz    |
| Rotini non cuits             | 1,5 litres  | 6 tasses       | 3 litres    | 12 tasses    |
| Fromage ricotta              | 1 kg        | 2 lbs          | 2 kg        | 4 lbs        |
| Fromage mozzarella râpé      | 500 ml      | 2 tasses       | 1 litre     | 4 tasses     |
| Fromage parmesan râpé        | 150 ml      | 2/3 tasse      | 300 ml      | 1 1/3 tasse  |
| Oeufs                        | 4           |                | 8           |              |
| Persil haché                 | 60 ml       | 4 c. à table   | 120 ml      | 8 c. à table |

**1** Dans une poêle, faites rissoler 5 minutes la viande hachée dans l'huile avec les oignons et l'ail. Ajoutez les assaisonnements et les tomates avec leur jus et laissez mijoter 10 minutes, en remuant.

## Par portions

695 calories  
43 g protéines  
32 g matières grasses

**2** Faites cuire les pâtes; rincez-les à l'eau froide, ajoutez le beurre et mettez-les de côté.

**3** Combinez les 3 fromages, les oeufs et le persil; bien les mélanger.

**4** Ajoutez aux pâtes la sauce et la préparation de fromages et mélangez; faites cuire au four à 180°C (350°F).



# Tarte aux légumes

| Ingrédients                        | 12 portions |              | 24 portions |              |
|------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Huile                              | 60 ml       | 4 c. à table | 120 ml      | 8 c. à table |
| Oignons hachés                     | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Courgettes hachées                 | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Céleris hachés                     | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Carottes râpées                    | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Champignons tranchés               | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Poivrons verts hachés              | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses     |
| Gousses d'ail hachées              | 2           |              | 4           |              |
| Sauce tomate en conserve           | 1 X 796 ml  | 28 oz        | 2 X 796 ml  | 56 oz        |
| Cassonade                          | 30 ml       | 2 c. à table | 60 ml       | 4 c. à table |
| Origan                             | 10 ml       | 2 c. à thé   | 20 ml       | 4 c. à thé   |
| Basilic                            | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Poivre                             | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Sel                                | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Fromage cheddar râpé               | 500 ml      | 2 tasses     | 1 litre     | 4 tasses     |
| Oeufs battus                       | 2           |              | 4           |              |
| <i>Pâte à tarte (voir recette)</i> |             |              |             |              |

**1** Chauffez l'huile et faites revenir les légumes 3 à 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, la cassonade et les assaisonnements; faites cuire environ 3 minutes.

**2** Dans un moule circulaire, étendez la pâte et déposez sur celle-ci les légumes. Saupoudrez de fromage râpé, recouvrez avec l'autre abaisse et badigeonnez avec les oeufs battus.

**3** Faites cuire au four à 165°C (325°F) environ 40 minutes.

*Pour augmenter l'apport en protéines de ce mets, prener en entrée une soupe de lentilles ou aux pois, ou une salade avec des haricots rouges ou autres légumineuses.*

**Par portions**  
520 calories  
15 g protéines  
35 g matières grasses

| Ingrédients                              | 12 portions |             | 24 portions |              |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Graisse (végétale ou animale)            | 300 ml      | 1 1/4 tasse | 600 ml      | 2 1/2 tasses |
| Farine tout usage ou farine à pâtisserie | 750 ml      | 3 tasses    | 1,5 litre   | 6 tasses     |
| Sel                                      | 5 ml        | 1 c. à thé  | 10 ml       | 2 c. à thé   |
| Vinaigre                                 | 10 ml       | 2 c. à thé  | 20 ml       | 4 c. à thé   |
| Jaune d'oeuf                             | 1           |             | 2           |              |
| Blanc d'oeuf                             | 1           |             | 2           |              |
| Eau froide                               |             |             |             |              |
| Farine au besoin                         |             |             |             |              |

**1** Mélanger ensemble la farine et le sel; ajouter la graisse en coupant à l'aide d'un couteau à pâtisserie ou de 2 couteaux jusqu'à l'obtention de morceaux de la grosseur d'un pois.

**2** Dans une tasse, mélanger le vinaigre et le jaune d'oeuf; ajouter de l'eau pour remplir une tasse (250 ml). Incorporer graduellement le liquide à la pâte tout en remuant lentement; ajouter assez de liquide pour que la pâte se tienne.

**3** Former la pâte en boule et pétrir doucement.

**4** Fouetter le blanc d'oeuf et incorporer délicatement à la pâte; former une boule, enveloppée d'un linge et réfrigérer pendant 1 heure.

**5** Abaisser la pâte sur une surface enfarinée. Si la pâte colle, la faire refroidir pendant 1 ou 2 heures.

**6** Placer la pâte dans l'assiette à tarte.

*Rendement: donne 3 tartes à 2 croûtes de 23 cm (9 po.) ou 6 croûtes à tarte.*

# Carré aux dattes

| Ingrédients          | 12 portions |                  | 24 portions |              |
|----------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|
| Beurre ramolli       | 340 g       | 3/4 lb           | 3 X 227 g   | 1 1/2 lb     |
| Cassonade            | 560 ml      | 2 1/4 tasses     | 1,12 litre  | 4 1/2 tasses |
| Flocons d'avoine     | 375 ml      | 1 1/2 tasse      | 750 ml      | 3 tasses     |
| Farine tout usage    | 560 ml      | 2 1/4 tasses     | 1,1 litre   | 4 1/2 tasses |
| Bicarbonate de soude | 22 ml       | 1 1/2 c. à table | 45 ml       | 3 c. à table |
| Sel                  | 2 ml        | 1/2 c. à thé     | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Dattes dénoyautées   | 750 g       | 1 1/2 lb         | 1,5 kg      | 3 lbs        |
| Eau                  | 500 ml      | 2 tasses         | 1 litre     | 4 tasses     |

**1** Préchauffer le four à 180°C (350°F).

**2** Graisser un moule à gâteau carré.

**3** Battre le beurre en crème avec les 2/3 de la cassonade. Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et le sel; incorporer à la préparation de beurre et cassonade et former un mélange uniforme.

**4** Dans une casserole, mélanger les dattes, l'eau et le reste de la cassonade. Amener à ébullition; réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant de temps à autre.

**5** Dans le moule graissé, presser fermement la moitié du mélange de flocons d'avoine et former une couche uniforme; couvrir du mélange de dattes et étendre uniformément, puis ajouter le reste de la préparation de flocons d'avoine et presser fermement.

**6** Faire cuire au four à 180°C (350°F) environ 25 minutes.

Par portions  
646 calories  
5 g protéines  
23 g matières grasses

# Croustade aux pommes et aux pêches

| Ingrédients                    | 12 portions |                | 24 portions |              |
|--------------------------------|-------------|----------------|-------------|--------------|
| Pommes (pelées et tranchées)   | 10          |                | 20          |              |
| Citron (jus)                   | 1           |                | 2           |              |
| Pêches en conserve (tranchées) | 796 ml      | 28 oz          | 2 X 796 ml  | 2 X 28 oz    |
| Cassonade                      | 125 ml      | 1/2 tasse      | 250 ml      | 1 tasse      |
| Farine tout usage              | 60 ml       | 1/4 tasse      | 125 ml      | 1/2 tasse    |
| Cannelle moulue                | 15 ml       | 1 c. à table   | 30 ml       | 2 c. à table |
| <b>Garniture</b>               |             |                |             |              |
| Flocons d'avoine               | 750 ml      | 3 tasses       | 1,5 litre   | 6 tasses     |
| Cassonade                      | 250 ml      | 1 tasse        | 500 ml      | 2 tasses     |
| Cannelle moulue                | 7 ml        | 1 1/2 c. à thé | 15 ml       | 1 c. à table |
| Piment de Jamaïque             | 10 ml       | 2 c. à thé     | 20 ml       | 4 c. à thé   |
| Clou de girofle                | 2 ml        | 1/2 c. à thé   | 5 ml        | 1 c. à thé   |
| Margarine molle                | 180 ml      | 3/4 tasse      | 375 ml      | 1 1/2 tasse  |

**1** Couper les pommes en tranches et les mettre dans un bol d'eau. Ajouter le jus de citron, afin d'éviter que les pommes ne brunissent. Égoutter les pêches en conserve.

**2** Dans un grand bol, incorporer la cassonade, la farine et la cannelle aux pommes et aux pêches tranchées et bien mélanger. Étendre la préparation dans un moule rectangulaire graissé.

**3** Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade et les épices; incorporer la margarine avec un coupe pâte ou deux couteaux, jusqu'à l'obtention d'une texture grossière uniforme. Étendre sur les fruits et presser fermement pour répartir la garniture de façon uniforme.

**4** Faire cuire au four à 180°C (350°F) environ 50 minutes

*La croustade peut être consommée chaude ou froide.*

## Par portions

345 calories  
2 g protéines  
12 g matières grasses



# Gâteau aux bananes

| Ingrédients          | 12 portions |                     | 24 portions |                       |
|----------------------|-------------|---------------------|-------------|-----------------------|
| Beurre               | 125 ml      | <i>1/2 tasse</i>    | 250 ml      | <i>1 tasse</i>        |
| Sucre                | 250 ml      | <i>1 tasse</i>      | 500 ml      | <i>2 tasses</i>       |
| Oeufs                | 2           |                     | 4           |                       |
| Essence de vanille   | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   | 10 ml       | <i>2 c. à thé</i>     |
| Farine tout usage    | 500 ml      | <i>2 tasses</i>     | 1 litre     | <i>4 tasses</i>       |
| Bicarbonate de soude | 4 ml        | <i>3/4 c. à thé</i> | 7 ml        | <i>1 1/2 c. à thé</i> |
| Sel                  | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>     |
| Muscade              | 1 ml        | <i>1/4 c. à thé</i> | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i>   |
| Banane (grosses)     | 3           |                     | 6           |                       |
| Lait                 | 60 ml       | <i>1/4 tasse</i>    | 125 ml      | <i>1/2 tasse</i>      |
| Vinaigre             | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>     |
| Poudre à pâte        | 20 ml       | <i>4 c. à thé</i>   | 40 ml       | <i>8 c. à thé</i>     |

**1** Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, les oeufs et la vanille; bien mélanger.

**2** Tamiser la farine avec le bicarbonate de soude et la poudre à pâte, puis ajouter la muscade.

**3** Écraser les bananes, ajouter le lait et le vinaigre; incorporer aux ingrédients secs et au mélange en crème et bien mélanger.

**4** Déposer la préparation dans un moule préalablement graissé et enfariné; faire cuire au four à 190°C (375°F) environ 25 minutes.

**Par portions**  
271 calories  
4 g protéines  
9 g matières grasses

| Ingrédients          | 12 portions |                     | 24 portions |                    |
|----------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------------|
| Huile                | 150 ml      | <i>2/3 tasse</i>    | 300 ml      | <i>1 1/4 tasse</i> |
| Sucre                | 150 ml      | <i>2/3 tasse</i>    | 300 ml      | <i>1 1/4 tasse</i> |
| Oeufs                | 2           |                     | 4           |                    |
| Essence de vanille   | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>  |
| Farine tout usage    | 375 ml      | <i>1 1/2 tasse</i>  | 750 ml      | <i>3 tasses</i>    |
| Bicarbonate de soude | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   | 10 ml       | <i>2 c. à thé</i>  |
| Poudre à pâte        | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   | 10 ml       | <i>2 c. à thé</i>  |
| Cannelle             | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   | 10 ml       | <i>2 c. à thé</i>  |
| Sel                  | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>  |
| Carottes râpées      | 375 ml      | <i>1 1/2 tasse</i>  | 750 ml      | <i>3 tasses</i>    |
| <b>glaçage</b>       |             |                     |             |                    |
| Fromage Philadelphia | 227 g       | <i>8 oz</i>         | 454 g       | <i>16 oz</i>       |
| Sucre à glacer       | 500 ml      | <i>2 tasses</i>     | 1 litre     | <i>4 tasses</i>    |
| Essence de vanille   | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   | 10 ml       | <i>2 c. à thé</i>  |

**1** Battre ensemble l'huile, le sucre, les oeufs et la vanille; incorporer la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.

**2** Ajouter les carottes râpées et mélanger; verser dans un moule préalablement graissé et enfariné.

**3** Faire cuire au four à 180°C (350°F) durant 40 minutes.

**Pour le glaçage**, défaire le fromage en crème en le passant au mélangeur avec le sucre et la vanille jusqu'à consistance d'un mélange lisse; glacer le gâteau.

Par portions  
350 calories  
6 g protéines  
18 g matières grasses

# Gâteau aux courgettes et aux noix

| Ingrédients                         | 12 portions |              | 24 portions |             |
|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| Farine de blé entier                | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses    |
| Son de blé                          | 60 ml       | 1/4 tasse    | 120 ml      | 1/2 tasse   |
| Poudre à pâte                       | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé  |
| Cannelle                            | 5 ml        | 1 c. à thé   | 10 ml       | 2 c. à thé  |
| Sel                                 | 2 ml        | 1/2 c. à thé | 4 ml        | 1 c. à thé  |
| Oeufs                               | 2           |              | 4           |             |
| Sucre                               | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses    |
| Huile végétale                      | 180 ml      | 3/4 tasse    | 360 ml      | 1 1/2 tasse |
| Courgettes crues râpées             | 375 ml      | 1 1/2 tasse  | 750 ml      | 3 tasses    |
| Noix hachées (ou graines de sésame) | 250 ml      | 1 tasse      | 500 ml      | 2 tasses    |

**1** Mélanger ensemble la farine, le son, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Mettre de côté.

**2** Dans un grand bol, battre les oeufs, le sucre et l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et incorporer aux ingrédients secs.

**3** Ajouter les courgettes et les noix hachées (ou graines de sésame). Bien mélanger.

**4** Verser dans un moule graissé et enfariné et faire cuire au four à 180°C (350°C) durant environ 40 minutes

*il est possible de garnir le gâteau d'un glaçage fait de fromage à la crème et de sucre en poudre (voir glaçage du gâteau aux carottes)*

Par portions  
299 calories  
5 g protéines  
20 g matières grasses

# Tarte aux pommes à l'ancienne

| Ingrédients                 | 12 portions |                     | 24 portions |                     |
|-----------------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| Pommes                      | 8           |                     | 16          |                     |
| Sucre                       | 180 ml      | <i>3/4 tasse</i>    | 375 ml      | <i>1 1/2 tasse</i>  |
| Piment de la Jamaïque       | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   |
| Cannelle                    | 2 ml        | <i>1/2 c. à thé</i> | 5 ml        | <i>1 c. à thé</i>   |
| Beurre                      | 30 ml       | <i>2 c. à table</i> | 60 ml       | <i>4 c. à table</i> |
| Pâte à tarte (voir recette) |             |                     |             |                     |

**1** Préchauffer le four à 200°C (400°F).

**2** Mettre les abaisses à tarte dans une assiette de 23 cm de diamètre (9 po).

**3** Peler et couper les pommes en tranches; les mélanger avec le sucre, les épices et les déposer dans l'assiette et parsemer de noisettes de beurre. Recouvrir avec les autres abaisses.

**4** Faire cuire au four à 200°C (400°F) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

## Par portions

350 calories

6 g protéines

18 g matières grasses





## La liste d'équipement et de denrées de base

- 1 cuisinière
- 1 évier
- 2 grosses casseroles
- 2 moyenne casseroles
- 2 lèchefrites
- 5 assiettes à tarte
- 5 couteaux à légume
- 2 couteaux à éplucher
- 2 spatules
- 1 tamis
- 1 râpe
- 1 ouvre-boîte
- 1 ensemble de bol à mélanger
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 2 cuillères à service
- 10 contenants de plastiques
- 1 réfrigérateur
- 3 planches à découper
- 2 grosses marmites
- 2 poêles à frire
- 1 ciseau
- 2 gros couteaux
- 3 cuillères en bois
- 1 rouleau à pâtisserie
- 2 passoires
- 1 pile-patate
- 1 perce-boîte
- 2 tasses à mesurer
- 2 louches à manche très long
- 2 paires de mitaines pour le four

### Liste d'articles utiles pour le local

- 1 cafetière
- 1 ensemble d'ustensiles
- 1 ensemble de vaisselle
- 1 plat à vaisselle
- 1 brosse à légume
- 1 balais et un porte-poussière
- 1 seau
- 1 vadrouille
- 1 poubelle et des sacs
- 1 paire de gants de caoutchouc
- tabliers
- savon à vaisselle
- savon pour les mains
- serviettes pour les mains
- laine d'acier
- récurrent
- eau de javel

## Les fonds de cuisine

- Bicarbonate de soude
- Sel et poivre
- Sucre
- Persil
- Feuilles de laurier
- Origan
- Thym
- Basilic
- Farine
- Riz
- Lait en poudre
- Huile végétale
- Sauce soya
- Vinaigre
- Bouillons : poulet, bœuf, légumes
- Café, thé, tisane
- Papier d'aluminium
- Pellicule plastique (Saran Wrap)
- Papier ciré

## Inventaire des épices

En date du: Lieu:

| Épice  | Suffisant (oui ou non) |
|--|------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>· Ail en poudre</li><li>· Bouillon de poulet</li><li>· Basilique en flocons</li><li>· Bicarbonate de soude (soda)</li><li>· Cannelle bâton/moulu</li><li>· Cassonade</li><li>· Cari en poudre</li><li>· Chapelure</li><li>· Graine de céleri</li><li>· Farine</li><li>· Chili en poudre</li><li>· Farine de blé</li><li>· Clou girofle entier/moulu</li><li>· Fécule de maïs</li><li>· Coriandre entier/moulu</li><li>· Gruau (flocons d'avoine)</li><li>· Cumin</li><li>· Huile</li><li>· Estragon en flocons</li><li>· Poudre à pâte</li><li>· Feuilles de laurier</li><li>· Riz</li></ul> |                        |



## Épice

## Suffisant (oui ou non)

- Gingembre en poudre
- sucre
- Marjolaine en flocons
- Vinaigre
- Moutarde sèche poudre
- Muscade moulu
- Oignon en poudre
- Orégan râpé
- Paprika
- Persil en flocons
- Piment fort broyé
- Poivre de cayenne
- Poivre noir moulu
- Romarin entier
- Sariette entier
- Sauge râpé
- Sel
- Thym entier
- Tout épice entier/moulu
- Bouillon de Boeuf
- Bouillon de légumes

## Évaluation de l'activité de cuisine

Merci de remplir ce questionnaire

**1** Êtes-vous satisfait ou satisfaite de la façon dont s'est déroulée la planification?

beaucoup      moyennement      peu

**2** Avez-vous aimé votre journée de cuisine?

beaucoup      moyennement      peu

**3** Avez-vous apprécié le support de la personne-ressource?

beaucoup      moyennement      peu

**4** L'ambiance du groupe vous a-t-elle plu?

beaucoup      moyennement      peu

**5** Avez-vous apprécié travailler dans ce lieu de cuisine?

beaucoup      moyennement      peu

Commentaires et suggestions:

## Les cuisines collectives

### Rôles et obligations des participants(es)

La planification: (durée: environ 1h30)

À moins d'un problème majeur, votre présence à la planification du groupe de cuisine est obligatoire.

Arrivez à l'heure!

Apporter :

les circulaires de la semaine,  
papier et crayon pour noter votre liste d'épicerie,  
des idées de recettes.

Le jour de cuisine: (durée: de 9h00 à 16h00 environ)

Arriver à l'heure

Apporter  
vos achats et vos factures,  
un tablier,  
un foulard, filet ou casquette pour les cheveux,  
des linges à vaisselle propre,  
un linge de table,  
une serviette à main,  
un bon couteau,  
économique (épluche légumes)  
des plats de plastique pour vos portions,  
des sacs de plastique pour vos plats,  
s'il y a lieu, de la monnaie pour payer la différence de vos achats.

Chaque participant(e) doit contribuer à la préparation et à la confection des recettes ainsi qu'au ménage du local et de la vaisselle. Les tâches sont réparties également!

Priorité accordée à ceux et celles qui nous garantissent leur présence à tous les mois.

Après trop d'absences, l'organisme se réserve le droit de remplacer quelqu'un afin d'assurer la survie d'un groupe.

## Les cuisines collectives

Qu'est-ce qu'une cuisine collective?

Groupe d'environ 5 personnes qui se réunit une fois par mois pour réaliser en commun choix de recettes saines et économiques. Environ 1\$ la portion

Déroulement général:

### La planification:

choisir les spéciaux de la semaine;  
choisir les recettes;  
quantifier les portions;  
élaborer la liste d'épicerie.

### Le jour de cuisine

faire l'inventaire des achats; préparer les ingrédients;  
préparer les recettes;  
faire les portions;  
laver la vaisselle et faire le ménage;  
faire les comptes.

### L'organisme s'engage à...

donner accès gratuitement aux membres des cuisines, dont le membership est à jour, à toutes ses activités (sauf exception);

Mettre à la disposition des participants(es) des lieux de cuisines équipés, propres et sécuritaires  
Fournir des denrées non-périssables de base tels: épices et fines herbes, riz, farine, bouillons en poudre, sauce soya, huile végétale, etc., moyennant une utilisation modérée et des frais de roulement de 3\$ par groupe, par mois;

Permettre l'accès à un mini-centre de documentation sur l'alimentation comprenant des livres de recettes et de références sur la nutrition;

Offrir, lorsque nécessaire, l'encadrement d'une personne-ressource pour l'animation des planifications et des journées de cuisine.



## Mémo

A titre de renseignement nous vous rappelons que les locaux que nous utilisons nous sont tous gracieusement prêtés.

Nous vous demandons donc votre collaboration à tous et toutes:

A la fin de chaque jour de cuisine:

Replacer les cuisines telles qu'elles étaient lors de votre arrivée

Laver les ronds du poêle (ainsi que les soucoupes), les comptoirs, les tables etc.

Laver le fourneau s'il y a des plats qui renversent

Ce sont des bénévoles qui nettoient.

Mettons tous la main à la pâte et nous en retirerons tous un profit!

Merci de votre collaboration!

## Les bon comptes...

Date :

Groupe

# de recettes

| Nom de la recette | total des factures | total des portions | Coût par personne | Balance | Payé (oui/non) |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|---------|----------------|
| 1                 |                    |                    |                   |         |                |
| 2                 |                    |                    |                   |         |                |
| 3                 |                    |                    |                   |         |                |
| 4                 |                    |                    |                   |         |                |
| 5                 |                    |                    |                   |         |                |
| 6                 |                    |                    |                   |         |                |
| 7                 |                    |                    |                   |         |                |
| 8                 |                    |                    |                   |         |                |
| Totaux            |                    |                    |                   |         |                |

Grand total :

Divisé par le somme du total des portions

Coût par portion

Le coût par portion multiplié par le total de portion donne le coût par personne

Autre formulaire sans nom

Équipe :

Date :

| Ingrédients | menu | Coût/ingrédient | où? | Qui? | Total des ingrédients | Coût total |
|-------------|------|-----------------|-----|------|-----------------------|------------|
|             |      |                 |     |      |                       |            |

## Ressources VIH-sida disponible au Canada

## Yukon

## AIDS Yukon Alliance

7221-7th Avenue  
Whitehorse, YT  
Y1A 1R8  
Tel: 403-633-2437  
Fax: 403-633-2447

## Territoires du Nord-Ouest

## AIDS Yellowknife

P.O. Box 864  
Yellowknife, NT X1A 2N6  
Tel: 403- 873-2626  
Information: 1-800-661-0795 or 1-800-873-7017  
Fax: 403-873-2626  
E-mail: [aids\\_yellowknife@learnnet.nt.ca](mailto:aids_yellowknife@learnnet.nt.ca)

## Colombie-Britannique

## AIDS Prince George

1-1563 2nd Avenue  
Prince George, BC V2L 3B8  
Tel: 250-562-1172  
Fax: 250-562-3317

## AIDS Society of Kamloops

523 Victoria Street  
Kamloops, BC V2C 2B1  
Tel: 250-372-7585  
Fax: 250-372-1147  
E-mail: [ask@mail.netshop.net](mailto:ask@mail.netshop.net)

## ANKORS (West Kootenay/Boundary AIDS Network, Outreach and Support Society)

903\_4<sup>th</sup> Street  
Castlegar, BC V1N 3P3  
Tel: 250-365-2437  
Information: 1-800-421-2437  
Fax: 250-304-2437  
E-mail: ankors@kootenay.net

## Kelowna and Area AIDS Resources Education and Support Society

3-1404 Hunter Court  
Kelowna, BC V1X 6E6  
Tel: 250-862-2437  
Fax: 250-868-8662

## Vancouver

### AIDS & Disability Action Program

BC Coalition of People with Disabilities  
204-456 Broadway West  
Vancouver, BC V5Y 1R3  
Tel: 604-875-0188  
Fax: 604-875-9227  
TDD: 604-875-8835

### AIDS Vancouver

c/o Pacific AIDS Resource Centre  
1107 Seymour Street  
Vancouver, BC V6B 5S8  
Tel: 604-681-2122  
Information: 604-687-2437  
Fax: 604-893-2211  
E-mail: av@parc.org



### BC Persons with AIDS Society

c/o Pacific AIDS Resource Centre  
1107 Seymour Street  
Vancouver, BC V6B 5S8  
Tel: 604-681-2122  
Fax: 604-893-2251  
E-mail: [tcpwa@parc.org](mailto:tcpwa@parc.org)

### Healing Our Spirit, BC First Nations AIDS Society

415B West Esplanade  
North Vancouver, BC V7M 1A6  
Tel: 604-983-8774  
Fax: 604-983-2667

### Positive Women's Network

c/o Pacific AIDS Resource Centre  
1107 Seymour Street  
Vancouver, BC V6B 5S8  
Tel: 604-681-2122, extension 200  
Fax: 604-893-2256

### Traditional Chinese Medicine Project

100-535 West 10th Avenue Vancouver, BC V5Z 1K9  
Tel: 604-872-3789

### WINGS Housing Society

c/o Pacific AIDS Resource Centre  
1107 Seymour Street  
Vancouver, BC V6B 5S8  
Tel: 604-681-2122  
Fax: 604-893-2251

## Victoria

### AIDS Vancouver Island

304\_733 Johnson Street  
Victoria, BC V8W 3C7  
Tel: 604-384-2366  
Information: 604-384-4554  
Fax: 604-380-9411  
E-mail: [info@avi.org](mailto:info@avi.org)  
Internet: <http://www.avi.org>

### Victoria AIDS Respite Care Society

304-733 Johnson Street  
Victoria, BC V8W 3C7  
Tel: 250-384-2366  
Fax: 250-380-9411  
E-mail: [varcs@islandnet.ca](mailto:varcs@islandnet.ca)

### Victoria Persons with AIDS Society

613 Superior Street  
Victoria, BC V8V 1V1  
Tel: 604-383-7494  
Fax: 604-383-1617

## Alberta

### AIDS Jasper

P.O. Box 1090 Jasper, AB T0E 1E0  
Tel: 403-852-5274  
Fax: 403-852-5274

### Banff Regional AIDS Committee

P.O. Box 219, Suite 5233  
Banff, AB T0L 0C0  
Tel: 403-762-0690  
Fax: 403-760-3007

### AIDS Medicine Hat

208-535 3rd Street  
Medicine Hat, AB T1A 0H2  
Tel: 403-527-7099  
Fax: 403-526-4636

### Central Alberta AIDS Network Society

4935 51st Street  
Red Deer, AB T4N 2A8  
Tel: 403-346-8858  
Fax: 403-346-2352

### Lethbridge AIDS Connection Society

421-515 7th Street South  
Lethbridge, AB T1J 2G8  
Tel: 403-328-8186  
Fax: 403-328-8564

### South Peace AIDS Council

P.O. Box 902  
Grande Prairie, AB T8V 3Y1  
Tel: 403-538-3388  
Fax: 403-538-3368  
E-mail: [spak@telusplanet.net](mailto:spak@telusplanet.net)

## Calgary

### AIDS Calgary Awareness Association

300-1021 10th Avenue South West Calgary, AB T2R 0B7

Tel: 403-228-0155 or 1-800-590-8795

Fax: 403-229-2077

### Society Housing AIDS Restricted Persons (SHARP Foundation)

300-1021 10th Avenue South West Calgary, AB T2R 0B7

Tel: 403-245-1094

Fax: 403-245-6170

## Edmonton

### AIDS Network of Edmonton Society

201-11456 Jasper Ave.

Edmonton, AB T5K 0M1

Tel: 403-488-5742

Information: 403-488-5816

Fax: 403-488-3735

Email:

### Feather of Hope Aboriginal AIDS Prevention Society

c/o AIDS Network of Edmonton Society

201-11456 Jasper Avenue,

Edmonton, AB T5K 0M1

Tel: 403-488-5773

Fax: 403-488-3735

Email:

## Living Positive (Edmonton Persons Living With HIV Society)

201-11456 Jasper Avenue,  
Edmonton, AB T5K 0M1  
Tel: 403-488-5768  
Fax: 403-488-3735 E-mail: [livepos@elcocomp.com](mailto:livepos@elcocomp.com)

## Saskatchewan

### Regina

#### AIDS Regina Inc.

1852 Angus Street  
Regina, SK S4T 1Z4  
Tel: 306-924-8420  
Fax: 306-525-0904

### Saskatoon

#### AIDS Saskatoon

P.O. Box 4062  
Saskatoon, SK S7K 4E3  
Tel: 306-242-5005  
Information: 306-667-6876  
Fax: 306-665-9976

#### Gay and Lesbian Health Services of Saskatoon

P.O. Box 8581, Saskatoon, SK S7K 6K7 Tel: 306-665-1224  
Fax: 306-665-9976



## PLWA Network of Saskatchewan

P.O. Box 7123  
Saskatoon, SK S7K 4J1  
Tel: 306-373-7766  
Fax: 306-374-7746

## Manitoba

### AIDS Shelter Coalition of Manitoba

202-222 Furby Street  
Winnipeg, MB R3C 2A7  
Tel: 204-775-9173  
Fax: 204-774-8895

### Brandon AIDS Support Inc.

P.O. Box 32  
Brandon, MB R7A 6Y2  
Tel: 204-726-4024  
Fax: 204-728-4344

## Winnipeg

### AIDS and Sexuality Peer Education Project

University of Manitoba  
University Health Service  
104 University Centre, 65 Chancellors Circle  
Winnipeg, MB R3T 2N2  
Tel: 204-474-8411  
Fax: 204-261-7446

## Manitoba Aboriginal AIDS Task Force

c/o Aboriginal Centre  
181 Higgins Avenue, Winnipeg MB R3B 3G1  
Tel: 204-957-1114  
Fax: 204-927-3709

## Village Clinic

668 Corydon Avenue  
Winnipeg, MB R3M 0X7  
Tel: 204-453-0045  
Information: 204-453-2114  
Fax: 204-453-5214  
Email:

## Ontario

### AIDS Committee of Cambridge, Kitchener/Waterloo and Area

123 Duke Street East  
Kitchener, ON N2H 1A4  
Tel: 519-570-3687  
Fax: 519-570-4034

### AIDS Committee of Durham Region

305-209 Dundas Street East Whitby, ON L1N 7H8  
Tel: 905-665-0051  
Fax: 905-665-0056  
E-mail: [acd@osha.igs.net](mailto:acd@osha.igs.net)

### AIDS Committee of Guelph and Wellington County

204-85 Norfolk Street  
Guelph, ON N1H 4J4  
Tel: 519-763-2255  
Fax: 519-763-8125

### AIDS Committee of North Bay and Area

202-240 Algonquin Avenue  
North Bay, ON P1B 4V9  
Tel: 705-497-3560  
Fax: 705-497-7850

### AIDS Committee of Simcoe County

P.O. Box 744  
Barrie, ON L4M 4Y5  
Tel: 705-722-6778  
Information: 1-800-372-2272  
Fax: 705-722-6560 E-mail: [acsc@bconnex.net](mailto:acsc@bconnex.net) Internet: <http://www.bconnex.net/~acsc>

### AIDS Committee of Sudbury / Comité du sida de Sudbury

203-111, Elm Street  
Sudbury, ON P3C 1T6  
Tel: 705-688-0500  
Fax: 705-688-0423 E-mail: [access@cyberbeach.net](mailto:access@cyberbeach.net)

### AIDS Committee of Thunder Bay

Downtown North Postal Outlet  
P.O. Box 24025  
Thunder Bay, ON P7A 4T0  
Tel: 807-345-1516  
Information: 807-345-7233  
Fax: 807-345-2505

### AIDS Committee of Windsor

1186 Droulliard Road, Suite A  
Windsor, ON N8Y 2R1  
Tel: 519-973-0222  
Information: 519-973-0222  
Fax: 519-973-7389

### AIDS Niagara

200-50 Williams Street  
St. Catharines, ON L2R 5G2  
Tel: 905-984-8684  
Fax: 905-988-1921

### Algoma AIDS Network

789 Queen Street East  
Sault Ste-Marie, ON P6A 2A8  
Tel: 705-256-2437 or 1-800-361-2497  
Fax: 705-256-1182

### Hamilton AIDS Network

512 James Street North  
Hamilton, ON L8L 1J4  
Tel: 905-528-0854  
Fax: 905-528-6311

### Kingston AIDS Project

P.O. Box 120  
Kingston, ON K7L 4V6  
Tel: 613-545-3698  
Information: 1-800-565-2209  
Fax: 613-545-9809

## Ontario AIDS Network (OAN)

617-25 Adelaide Street  
Toronto, ON M5C 1Y2  
Tel: 416-364-4555  
Fax: 416-364-1250

## Parry Sound - Muskoka AIDS Committee

P.O. Box 173  
MacTier, ON P0C 1H0  
Tel: 705-375-1080  
Fax: 705-375-0529  
E-mail:  
Internet:

## Peel HIV/AIDS Network

402-10 Kingsbridge Garden Circle, Mississauga, ON L5R 3K6  
Tel: 905-890-8770  
Fax: 905-890-8505  
E-mail: phanl@netcom.ca

## Peterborough AIDS Resource Network

P.O. Box 1582  
Peterborough, ON K9J 7H7  
Tel: 705-749-9110  
Fax: 705-749-6310  
TDD: 705-749-9110  
E-mail: parn@oncomdis.on.ca



## London

### AIDS Committee of London

200-343 Richmond St.  
London, ON N6A 3C2  
Tel: 519-434-1601  
Information: 519-434-8160  
Fax: 519-434-1843

### John Gordon Home

414 Dufferin Avenue  
London, ON N6B 1Z6  
Tel: 519-433-3951  
Fax: 519-433-1314  
E-mail: johngordon@wwdc.com

## Ottawa

### AIDS Committee of Ottawa / Comité du sida d'Ottawa

207 Queen Street, 4th Floor  
Ottawa, ON K1P 6E5  
Tel: 613-238-5014  
Fax: 613-238-3425

### Bruce House

1338<sup>e</sup> Wellington Street  
Ottawa, ON K1V 3B7  
Tel: 613-729-0911  
Fax: 613-729-0959  
E-mail: aco@inasec.ca  
Internet:

## Interagency Coalition on AIDS and Development (ICAD)

100 Argyle Avenue, Ottawa, ON K2P 1B4

Tel: 613-788-5107

Fax: 613-788-5052

E-mail: [icad@web.net](mailto:icad@web.net)

## Toronto

### 2-Spirited People of the First Nations

201A-45 Charles Street East

Toronto, ON M4V 1S2

Tel: 416-944-9300

Fax: 416-944-8381

### Africans in Partnership Against AIDS

105-15A Elm Street

Toronto, ON M5G 1H1

Tel: 416-340-9943

Fax: 416-340-1219

### AIDS Action Now!

420-517 College Street

Toronto, ON M6G 4A2

Tel: 416-928-2206

Fax: 416-928-2185

### AIDS Committee of Toronto

400-399 Church Street  
Toronto, ON M5B 2J6  
Tel: 416-340-2437  
Information: 416-340-8844  
Fax: 416-340-8224  
TDD: 416-340-8122  
E-mail: [info@actontario.org](mailto:info@actontario.org)  
Internet: <http://www.actontario.org> (available October, 1997)

### Alliance for South Asian AIDS Prevention

126-20 Carlton Street  
Toronto, ON M5B 2H5  
Tel: 416-599-2727  
Fax: 416-599-6011

### Asian Community AIDS Services

107-33 Isabella Street  
Toronto, ON M4Y 2P7  
Tel: 416-963-4300  
Fax: 416-963-4371

### Black Coalition for AIDS Prevention

940-790 Bay Street  
Toronto, ON M5G 1N8  
Tel: 416-977-9955  
Fax: 416-977-2325  
E-mail: [black@web.net](mailto:black@web.net)

## Casey House Hospice

9 Huntley Street  
Toronto, ON M4Y 2K8  
Tel: 416-962-7600  
Fax: 416-962-5147

## Community AIDS Treatment Information Exchange

420-517 College Street  
Toronto, ON M6G 4A2  
Tel: 416-944-1916 or 1-800-263-1638  
Fax: 416-928-2185  
E-mail: [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca)  
Internet: <http://www.catie.ca>

## Community Research Initiative of Toronto

617-2 Carlton Street  
Toronto, ON M5B 1J3  
Tel: 416-408-1041  
Fax: 416-408-1044

## Fife House Foundation

206-72 Carlton Street  
Toronto, ON M5B 1L6  
Tel: 416-963-8218  
Fax: 416-963-8204

## Maggie's: The Toronto Prostitutes' Community Service Project

Cabbagetown Post Office, P.O. Box 82527, 422 Parliament Street  
Toronto, ON M5A 4N8  
Tel: 416-964-0150  
Fax: 416-964-9653

### Positive Straight Men

326-517 College Street  
Toronto, ON M6G 4A2  
Tel: 416-923-3253  
Fax: 416-923-7764

### The Teresa Group

907-790 Bay Street  
Toronto, ON M5G 1N8  
Tel: 416-596-7703  
Fax: 416-596-7910

### Toronto PWA Foundation

399 Church Street, 2nd Floor  
Toronto, ON M5B 2J6  
Tel: 416-506-1400  
Fax: 416-506-1404

### Voices of Positive Women

P. O. B. 971 Station C, Toronto, ON M6G 4A2  
Tel: 416-324-8703  
Fax: 416-324-9701

## Québec

### Bureau régional d'action sida

109, rue Wright (entrée St-Jacques), Hull, QC J8X 2G7  
Tel: 819-776-2727  
Fax: 819-776-2001



## Centre des R.O.S.É.S. de l'Abitibi-Témiscamingue

380, rue Richard, bureau 220  
Rouyn-Noranda, QC J9X 4L3  
Tel: 819-764-911  
Fax: 819-762-8403

## Centre sida amitié

705, boulevard des Laurentides  
Saint Antoine, QC J7Z 4M6  
Tel: 514-431-7432  
Fax: 514-431-6536

## Comité d'aide et prévention au sida (CAP-Sida)

234, boul. Des Ormeaux, pièce 2  
Longueuil, QC J4L 1J4  
Tel: 514-777-3133, Sans Frais (Toll-free): 1-888-CAP-SIDA (1-888-227-7432)  
Fax: 514-468-9247

## Mouvement d'information, d'éducation et d'entraide dans la lutte contre le sida à (MIENS)

387B rue Racine est, C.P.  
Chicoutimi, QC G7H 5E1  
Tel: 418-693-0788 or 1-800-463-3764  
Fax: 418-693-0409

## Sidaction Trois-Rivières

CP 1142  
Trois-Rivières, QC G9A 5K8  
Tel: 819-374-5740  
Fax: 819-374-5932

**S.I.P.E. Lanaudière (Sida, information, prévention, écoute)**

260, rue Lavaltrie sud, bureau 432 Joliette, QC J6E 5X7

Tel: 514-752-4004

Fax: 514-755-4004

**Montréal**

**AIDS Community Care Montreal / Sida bénévoles Montréal**

1301, rue Sherbrooke est, bureaux 2275

Montréal, QC H2L 1M3

Tel: 514-527-0928

Hotline: 514-939-0075

Fax: 514-527-0701

**Association des bénévoles accompagnateurs et accompagnatrices de personnes atteintes du sida**

1000, rue Sherbrooke est

Montréal, QC H2L 1L5

Tel: 514-521-3345

Information: 514-521-7432

Fax: 514-521-5754

**Canadian HIV/AIDS Legal Network / Réseau juridique canadien sur le VIH/sida**

4007, rue de Mentana Street

Montréal, QC H2L 3R9

Tel: 514-526-1796

Fax: 514-526-5543

E-mail:

Internet: <http://www.odyssee.net/~jujube>

## Centre for AIDS Services of Montreal (Women) / Centre d'action sida Montréal (femmes)

1831, boulevard René-Lévesque ouest Montréal, QC H3H 1R4

Tel: 514-989-7997

Fax: 514-989-7811

E-mail: [casm@netrover.com](mailto:casm@netrover.com)

## Centre Pierre-Hénault

823, rue Laurier Est

Montréal (Québec) H2J 1G2

Téléphone: (514) 273-8603

Télécopieur: (514) 273-8710

## Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-sida)

4205 st-denis bur. 320

Montréal (Québec)

H2J 2K9

Téléphone (514) 844-2477

Télécopieur (514) 844-2498

E-mail / Courriel :

## Coalition sida des sourds du Québec

1301, rue Sherbrooke est

Montréal, QC H2L 1M3

Tel: 514-521-1780

Fax: 514-521-1137

TDD (Bell): 1-800-855-0511

## Comité des personnes atteintes du VIH

3600, avenue Hôtel-de-ville  
Montréal, QC H2X 3B6  
Tel: 514-282-6673  
Fax: 514-281-8004

## C.R.I.S.S.

(Centre de recherche et d'intervention en santé et sexualité)  
1259, Berri (C.P. 8888, succursale Centre-Ville)  
Montréal (Québec) H3C 3P8  
Téléphone: (514) 987—3000, poste 4041  
Télécopieur: (514) 987-6787

## Les enfants de Béthanie

Street address:  
660, rue Villeray #30  
Montréal, QC H2R 1J1 Mailing Address:  
CP 587, Succ R  
Montréal, QC H2S 3L1  
Tel: 514-278-5331 or 514-278-5910  
Fax: 514-270-7107

## GAP-VIES

101\_2577A, Jean-Talon est  
Montréal, QC H2A 1T8  
Tel: 514-722-5655  
Fax: 514-722-0063

## Maison Plein Cœur

1611 Dorion  
Montréal (Québec)  
H2K 4A5  
Téléphone : (514) 597-0554  
Télécopieur : (514) 597-2788

## Fondation d'aide directe sida Montréal (FADSM)

1442, rue Panet  
Montréal, Qc  
H2L 2Z1  
Téléphone: (514) 522-7744  
Télécopieur: (514) 522-3686

## Séro Zéro

1301, rue Sherbrooke est, bureaux 2275  
Montréal, QC H2L 1M3  
Tel: 514-527-0928  
Fax: 514-527-0701

## La Ville de Québec

### Mouvement d'information et d'entraide dans la lutte contre le sida à Québec (MIELS)

200-175, rue St-Jean  
Québec, QC G1R 1N4  
Tel: 418-649-1720  
Information: 418-649-0788  
Fax: 418-649-1256

## Nouveau-Brunswick

### AIDS New Brunswick / Sida Nouveau-Brunswick

65 Brunswick Street  
Fredericton, NB E3B 1G5  
Tel: 506-459-7518 or 506-450-2620 Information: 506-450-2782 or 1-800-561-4009; Fax: 506-459-5782  
TDD: 506-450-2782  
E-mail: [sidaids@nbnet.nb.ca](mailto:sidaids@nbnet.nb.ca)



### AIDS Saint John

115 Hazen Street  
Saint John, NB E2L 3L3  
Tel: 506-652-2437  
Fax: 506-652-2438  
Email:

### SIDA-AIDS Moncton

165A Gordon Street  
Moncton, NB E1C 1N1  
Tel: 506-859-9616  
Fax: 506-855-4726  
E-mail:

## Nouvelle-Écosse

### AIDS Coalition of Cape Breton

P.O. Box 177  
Sydney, NS B1P 6H1  
Tel: 902-567-1766  
Fax: 902-539-0290

### Pictou County AIDS Coalition

P.O. Box 964  
New Glasgow, NS B2H 5K7  
Tel: 902-755-6218  
Fax: 902-755-6775  
E-mail: [rtippcac@auracom.com](mailto:rtippcac@auracom.com)

## Halifax

### AIDS Coalition of Nova Scotia

6th floor, 5675 Spring Garden Road Halifax, NS B3J 1H1  
Tel: 902-425-4882 or 902-429-7922 Fax: 902-422-6200

### Atlantic First Nations AIDS Task Force

P.O. Box 47049  
Halifax, NS B3K 2B0  
Tel: 902-492-4255 or 902-492-2833 or 1-800-565-4255  
Fax: 902-492-0500  
E-mail:

### Main Line Needle Exchange

2158 Gottinger Street  
Halifax, NS B3K 3B4  
Tel: 902-423-9991  
Fax: 902-423-6130

## Île-du-Prince-Édouard

### AIDS P.E.I.

P.O. Box 2762  
Charlottetown, PE C1A 8C4  
Tel: 902-566-2437  
Fax: 902-626-3400  
E-mail:

## Terre-Neuve et Labrador

### Newfoundland and Labrador AIDS Committee

P.O. Box 626, Station C

St. John's, NF A1C 5K8

Tel: 709-579-8656

Fax: 709-579-0559

## Ressources en cuisine collective au Canada

**Edmonton Board of Health**

a/s Ressources Office  
 Suite 300, 10216 - 124 street  
 Edmonton AB, T5N 4A3  
 Tél. (403) 482-1965

**Kitchener Waterloo Regional health Unit**

Community Kitchens  
 Nutrition Promotion Program  
 a/s Carole Desmeules  
 99 Regina Street South  
 Waterloo ON, N2O 4V3  
 Tél.: (519)883-2003 Poste: 5300

**Peel Health Departement**

Susan Mah  
 199 County Court Boulevard  
 Brampton ON, L6W 4P3  
 Tél. : (905) 791-7800 Poste: 2623

**Peterborough Collective Kitchens**

a/s Mary-Jo Sullivan  
 Peterborough County City Health Unit  
 10 Hospital Drive  
 Peterborough ON, K9O 8M1  
 Tél.: (705) 743-1000  
 Fax: (705) 743-2897

**Regroupement des cuisines collectives du Québec inc.**

1605 Champlain  
 Montréal (Québec)  
 H2L2S5  
 Téléphone : (514) 529-3448

MURPHY, Sheila. *Être mieux en mangeant mieux, Guide d'alimentation à l'intention des personnes vivant avec le VIH*. Santé et Bien-être social Canada. Ottawa, 1993.

Centre de documentation bibliographie sida. <http://www.mtl.centrejeunesse.qc.ca/Enseignement/Cdoc/Biblio.htm>

MERCK&Co., INC., MERCK FROSST Canada INC., licencié

## Bochures d'informations

*Ce que vous devriez savoir sur l'infection par le VIH et sur CRXIVAN (sulfate d'indinavir).*

*L'infection par le VIH Mieux comprendre pour mieux faire face.*

*Vous et votre traitement antirétroviral Pour qu'il soit efficace aujourd'hui et demain.*

*CRXIVAN (sulfate d'indinavir) et l'infection par le VIH Pour bénéficier de l'entière efficacité de votre traitement.*

## Références

### **Groupe-ressource du Plateau Mont-Royal**

500, Mont-Royal Est  
Montréal (Québec)  
H2J 1W5  
Téléphone (514) 527-1616

### **Table de concertation sur la faim du Montréal métropolitain**

1212, rue Panet  
Montréal (Québec)  
H2L 2Y7  
Téléphone (514) 522-2455



|              |    |
|--------------|----|
| Avant propos | 13 |
|--------------|----|

## Partie 1 S'organiser

|  |    |
|--|----|
| Des cuisines collectives?                  | 19 |
| Le fonctionnement d'une cuisine collective | 25 |
| L'implantation d'une cuisine collective    | 37 |
| L'hygiène et la conservation               | 51 |
| L'animation d'une cuisine collective       | 65 |

## Partie 2 Pour bien se nourrir

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Pour bien se nourrir             | 73 |
| Tableau <i>Régime ordinaire</i>  | 77 |
| Tableau <i>Régime végétarien</i> | 78 |

## Partie 3 Avoir faim de changement

|   |    |
|---|----|
| Avoir faim de changement                                      | 87 |
| Le groupe d'achat   | 88 |
| Le magasin Partage  | 90 |
| Les jardins communautaires<br>et les conserveries domestiques | 91 |
| Les cours de cuisine simplifiés                               | 92 |
| Les dîners thématiques  | 94 |
| L'alimentation pour les femmes enceintes                      | 95 |

## Partie 4 Pour se faire plaisir

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Pour se faire plaisir              | 101 |
| Boeuf                              |     |
| Boeuf miroton                      | 102 |
| Boeuf stroganoff                   | 103 |
| Bouilli d'hiver                    | 104 |
| Goulache hongroise                 | 105 |
| Pain de viande délicieux           | 106 |
| Ragoût de boeuf à l'érable         | 107 |
| Sauté de boeuf                     | 108 |
| Poulet                             |     |
| Cassoulet maison (ragoût français) | 109 |
| Fricassée de poulet coquelicot     | 110 |
| Poulet au curry                    | 111 |
| Poulet bourguignon                 | 112 |
| Poulet chasseur                    | 113 |
| Poulet marengo                     | 114 |
| Tourte à la dinde et aux légumes   | 115 |
| Porc                               |     |
| Côtelettes de porc aigres-douces   | 116 |
| Maracori Chinois                   | 117 |
| Porc à la cantonaise               | 118 |
| Rôti de porc                       | 119 |

## Poisson

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Pain au saumon et au fromage | 120 |
| Pâté au thon                 | 121 |

## Mets végétariens

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Chili végétarien          | 122 |
| Lasagne aux légumes       | 123 |
| Quiche au brocoli         | 124 |
| Rotini aux trois fromages | 125 |
| Tarte aux légumes         | 126 |
| Pâte à tarte ou à quiche  | 127 |

## Desserts

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Carrés aux dattes                  | 128 |
| Croustade aux pommes et aux pêches | 129 |
| Gâteau aux bananes                 | 130 |
| Gâteau aux carottes                | 131 |
| Gâteau aux courgettes et aux noix  | 132 |
| Tarte aux pommes à l'ancienne      | 133 |

|  |     |
|--|-----|
| Annexe 1                                     |     |
| Liste d'équipement et de denrées de base     | 137 |
| Annexe 2                                     |     |
| Formulaires de gestion                       | 139 |
| Annexe 3                                     |     |
| Ressources VIH-sida disponible au Canada     | 147 |
| Annexe 4                                     |     |
| Ressources en cuisines collectives au Canada | 173 |
| Bibliographie et références                  | 175 |



**Maison Plein Coeur**

1611 Dorion, Montréal (Québec) H2K 4A5  
Tel : (514) 597-0554 Fax : (514) 597-2788