

MANICOUAGAN



FICHE 4

S'ALIMENTER EN MANICOUAGAN

La Manicouagan fait partie de ces espaces naturellement à part...
De ces terres préservées où le champ des possibles s'ouvre en grand.
De ces terres de la Côte-Nord qui époustouflent autant par la beauté des paysages que par l'accueil des citoyens.

Ici, le sentiment d'immensité s'entremêle à une vraie culture de la proximité. Ici, le dynamisme et l'enthousiasme se conjuguent à merveille avec une philosophie de vie qui invite chacun à profiter pleinement de l'instant présent.

Oser la Manicouagan, c'est contribuer à la réalisation d'un territoire d'avenir, tout en se réalisant soi-même.

En tant que nouvel arrivant, ce guide est pour vous ! Il a été créé pour faciliter votre installation et votre intégration dans la Manicouagan. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet des ressources et des services qui vous seront utiles.

BIENVENUE CHEZ VOUS !

PREMIÈRE ÉDITION JANVIER 2025

N'hésitez pas à nous faire part de tout changement qui aurait eu lieu depuis la rédaction de ce guide en nous écrivant : info@mrcmanicouagan.qc.ca

RECONNAISSANCE TERRITORIALE

Les municipalités de la Manicouagan sont situées sur un territoire traditionnel non cédé, le Nitassinan du peuple innu. Dans un esprit d'amitié et de solidarité, les municipalités rendent hommage aux Premières Nations pour les contributions importantes qu'elles ont apportées et continuent d'apporter à ce territoire.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

SOMMAIRE

[Alimentation](#)

[Marchés publics](#)

[Supermarchés et commerces d'alimentation](#)

[Dépanneurs](#)

[Aliments de saison](#)

[Produits d'ici](#)

[Produits d'ailleurs](#)

[Esprit communautaire](#)

[Aide et dépannage alimentaire](#)

[Repas typiquement Québécois](#)

[S'initier à la cuisine Québécoise](#)

[Les restaurants](#)

[SAQ](#)

[Microbrasseries et distilleries](#)

ALIMENTATION

L'un des chocs les plus importants et l'une des expériences les plus enrichissantes lorsque nous voyageons à travers le monde, c'est sans contredit l'alimentation. Dans la Manicouagan, on trouve des produits locaux de grande qualité. On mange du crabe ou une guédille aux crevettes pour célébrer l'arrivée du printemps. On déguste du poisson fumé avec une bière locale devant un feu de joie. On savoure une viennoiserie avec un café torréfié ici. On se régale de fraises, de camerises et de légumes qui poussent dans nos champs. Découvrez les saveurs d'ici, les producteurs et transformateurs, l'ensemble des établissements d'alimentation et quelques astuces de consommation.



MARCHÉS PUBLICS

Les marchés publics se tiennent durant l'été. Les exposants sont des producteurs et transformateurs de la Manicouagan qui cultivent, produisent et transforment des produits de qualité, souvent biologiques. Vous trouverez entre autres au marché public : des légumes, des fruits, des herbes, des champignons, etc. Faire son marché public, c'est une occasion de s'approvisionner en aliments frais et de qualité, tout en faisant de belles rencontres.



© Camille Charette-Gagné / Agence Caribou Côte-Nord



INFORMATION PRATIQUE

Dates et lieux des marchés

www.facebook.com/marchespublicsmanicdesjardins

SUPERMARCHÉS ET COMMERCE D'ALIMENTATION

Les Québécois ont tendance à faire leurs achats dans des supermarchés. Ce sont des magasins où l'on trouve une grande variété de produits alimentaires. On y trouve également des articles pour bébés, des produits de nettoyage, de santé, de beauté, de la nourriture pour animaux, de l'alcool et des cigarettes. Les supermarchés sont ouverts tous les jours (sauf quelques jours fériés), les horaires varient selon le lieu. On retrouve également des épiceries de quartier et d'autres commerces d'alimentation proposant des viandes, pains, repas préparés, etc.

Sur la Côte-Nord, nous avons la chance d'avoir accès à des fruits de mer et des poissons frais. Le crabe (on le prononce "crâbe" ici !), les crevettes et le homard sont des produits typiques de la région qui font notre fierté. Pour les déguster frais, demandez à votre poissonnerie à quelle période de l'année ils sont pêchés.



Voici quelques mots clés pour vos recherches :
épicerie, marché, boucherie, poissonnerie, boulangerie, repas.

DÉPANNEURS

Les dépanneurs sont de petits magasins offrant des produits de nécessité quotidienne et ouverts plus tard que les autres. Ils sont situés dans les quartiers ou aux stations d'essence. On trouve dans les dépanneurs des produits de base (lait, jus, pain, café, etc.) ainsi que des journaux, des magazines, des croustilles, du chocolat, des boissons gazeuses, de la bière, du vin, des cigarettes et parfois des mets préparés sur place.



BON À SAVOIR

Les prix sont souvent plus élevés dans les dépanneurs que dans les magasins de grande surface.

Les dépanneurs sont souvent ouverts de 7h à 23h, mais certains le sont toute la nuit.

ALIMENTS DE SAISON

Certains aliments cultivés au Québec sont plus abordables à la saison des récoltes que le reste de l'année. Par exemple, il vaut mieux acheter des fraises entre les mois de juin et d'octobre, car elles proviennent alors du Québec. Le reste de l'année, elles sont importées, moins fraîches et sont parfois moins savoureuses.

MANGER DES ALIMENTS « DE SAISON », QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE CONCRÈTEMENT ?

Manger les aliments frais et locaux que chaque saison nous apporte. Au printemps, on mange des asperges, des crevettes nordiques, du chou, des courgettes. L'été, on mange des petits fruits, du turbot, des laitues, du maïs, des champignons sauvages. L'automne, on mange des tomates, des légumes racines, du brocoli. L'hiver, on mange des pommes de terre, des courges, des gratins faits avec des fromages d'ici, etc.

PRODUITS D'ICI

Le créneau de la production et de la transformation bioalimentaire est en pleine expansion sur la Côte-Nord. De plus en plus de producteurs maraîchers, de producteurs de petits fruits, d'apiculteurs, de pêcheurs et d'éleveurs rendent disponibles des aliments frais produits localement.

Plusieurs produits transformés localement comme des gelées et confitures, des repas prêts à manger, des bières et spiritueux, des aliments séchés, des desserts et même des cosmétiques sont disponibles dans les commerces de la Manicouagan. Le terroir de la Côte-Nord étant encore méconnu, les occasions de valoriser le terroir devraient continuer à se multiplier dans les prochaines années.

PRODUITS D'AILLEURS

Il y a un aliment de votre pays qui vous manque grandement ? N'hésitez pas à demander au responsable de votre supermarché de le commander. Il se peut que ce soit possible de le faire venir ici. La plupart des supermarchés ont une allée réservée aux produits du monde.

ESPRIT COMMUNAUTAIRE

JARDINS COMMUNAUTAIRES ET AMÉNAGEMENTS COMESTIBLES

La résilience alimentaire étant un enjeu global, la Manicouagan s'organise afin de produire une part des ressources alimentaires nécessaires aux communautés. Des jardins communautaires ou encore des aménagements comestibles s'installent dans différentes municipalités.

La Maison des familles de Baie-Comeau chapeaute d'ailleurs un projet de réseau nourricier afin de développer les connaissances et les capacités de productions pour une agriculture spécifique à notre région. Le grand objectif du réseau est de rejoindre les familles, favoriser les saines habitudes de vie et contrer l'insécurité alimentaire.

Les personnes qui souhaitent cultiver leurs propres aliments, mais qui ne possèdent pas de terrain pour le faire, peuvent devenir membre d'un jardin communautaire. Le concept du jardin communautaire est simple : on loue une parcelle de terre qui nous sera réservée pour la saison. Tout le monde collabore et se répartit des tâches. C'est une belle façon d'apprendre à cultiver avec d'autres personnes.



INFORMATION PRATIQUE

Contactez la Maison des familles de Baie-Comeau

programmation@mdfbc.org
www.mdfbc.org
418 589 2117



LES FRIGOS COMMUNAUTAIRES

Les frigos communautaires permettent à la communauté de contrer le gaspillage alimentaire et de donner au suivant. Les frigos communautaires sont accessibles pour tous. Tous les citoyens sont invités à y déposer leurs surplus de nourriture et de le mentionner sur la page Facebook des Frigos communautaires de la Manicouagan.

TROUVER UN FRIGO

Maison des familles de Baie-Comeau
985 boulevard Joliet, Baie-Comeau

Unité Domrémy
170 boulevard La Salle, Baie-Comeau

Centre de loisirs
493 chemin Principal, Pointe-aux-Outardes

Carrefour familial
37 rue de l'Église, Chute-aux-Outardes

Maison des jeunes La Boîte
(à l'arrière)
519 route 138, Ragueneau



Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

www.facebook.com/frigoscommunautaires?locale=fr_CA

CUISINE COLLECTIVE

Les cuisines collectives sont des activités de groupe permettant de mettre en commun temps, argent et compétences pour préparer des repas.

Maison des familles de Baie-Comeau
www.facebook.com/MaisondesfamillesdeBaieComeau

Carrefour jeunesse Manicouagan
www.facebook.com/cjemanic

Carrefour familial
37 rue de l'Église, Chute-aux-Outardes

L'accueil Marie-de-l'Incarnation
451 rue Marguerite, Baie-Comeau
www.accueilmariedelincarnation.com

REPAS COMMUNAUTAIRES

Certains organismes proposent des repas communautaires à petit prix. Informez-vous auprès des organismes communautaires et familiaux de votre municipalité.



AIDE ET DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

Si vous avez de la difficulté à vous nourrir à cause du manque d'argent ou d'une baisse de revenus, vous pouvez recevoir diverses aides alimentaires, notamment de la nourriture gratuite, si vous répondez aux critères d'admissibilité. La quantité reçue dépend de la taille de votre famille et des stocks disponibles.

Tous les ans, lors de la période des Fêtes, les familles à faible revenu peuvent aussi faire la demande d'un panier de Noël.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Comptoir alimentaire l'Escale
418 589-6869

Une armoire de partage avec des produits non-périssables et des vêtements est aussi accessible au **Carrefour Jeunesse Manicouagan** au 872 rue de Puyjalon, Baie-Comeau.



REPAS TYPIQUEMENT QUÉBÉCOIS

La **poutine**, c'est l'emblème de la restauration rapide du Québec; une fierté nationale! Le mélange de fromage cheddar en grain, de sauce brune et de pommes de terre frites saura convaincre votre palais. Parmi les autres plats typiques du Québec, essayez **la tourtière, le cipâte, la soupe aux pois, la tarte au sucre** ou un délicieux **pouding chômeur**!

S'INITIER À LA CUISINE QUÉBÉCOISE

1

Ricardo Larrivée est un chef bien connu au Québec. Ses recettes sont très appréciées!

www.ricardocuisine.com

2

Mordu, la destination gourmande de Radio-Canada

www.ici.radio-canada.ca/mordu

3

Découvrez des aliments du Québec

www.mangezquebec.com

4

Guide alimentaire Canadien

www.guide-alimentaire.canada.ca/fr

5

Informations sur l'alimentation

www.nutritionnisteurbain.ca

LES RESTAURANTS

La Manicouagan compte plusieurs restaurants: des chaînes de restauration rapide connues mondialement ainsi que des restaurants de spécialités.



Pour plus d'informations, consultez :

www.tourismecote-nord.com/fr/restos-savourer



POUR VOUS AIDER DANS VOS RECHERCHES

Mots clés : restaurant, cuisine, gastronomie, terroir, bistro, cantine.

LE POURBOIRE AU RESTAURANT

Au Québec, un pourboire est donné en guise de remerciements selon la qualité du service obtenu et, généralement, il n'est pas inclus dans l'addition. Il est habituel de donner 15% du prix avant les taxes pour le produit consommé ou pour un service reçu. Il faut savoir qu'au Québec, le salaire minimum des employés dans les bars et les restaurants est inférieur à celui des autres travailleurs : les pourboires compensent le manque à gagner.



Pour plus d'informations, consultez la fiche

[Gérer son budget et sa consommation](#)

SAQ SOCIÉTÉ DES ALCOOLS DU QUÉBEC

La SAQ est une société d'État dont le mandat est de faire le commerce des boissons alcooliques en offrant une grande variété de produits de qualité. On y trouve des vins, des bières, des spiritueux, etc.

www.saq.com

BON À SAVOIR



Au Québec, il faut avoir 18 ans pour pouvoir acheter de l'alcool. Une carte d'identité avec photo peut vous être demandée pour confirmer votre âge. La vente d'alcool est permise de 8h à 23h tous les jours de la semaine.



MICROBRASSERIES ET DISTILLERIES

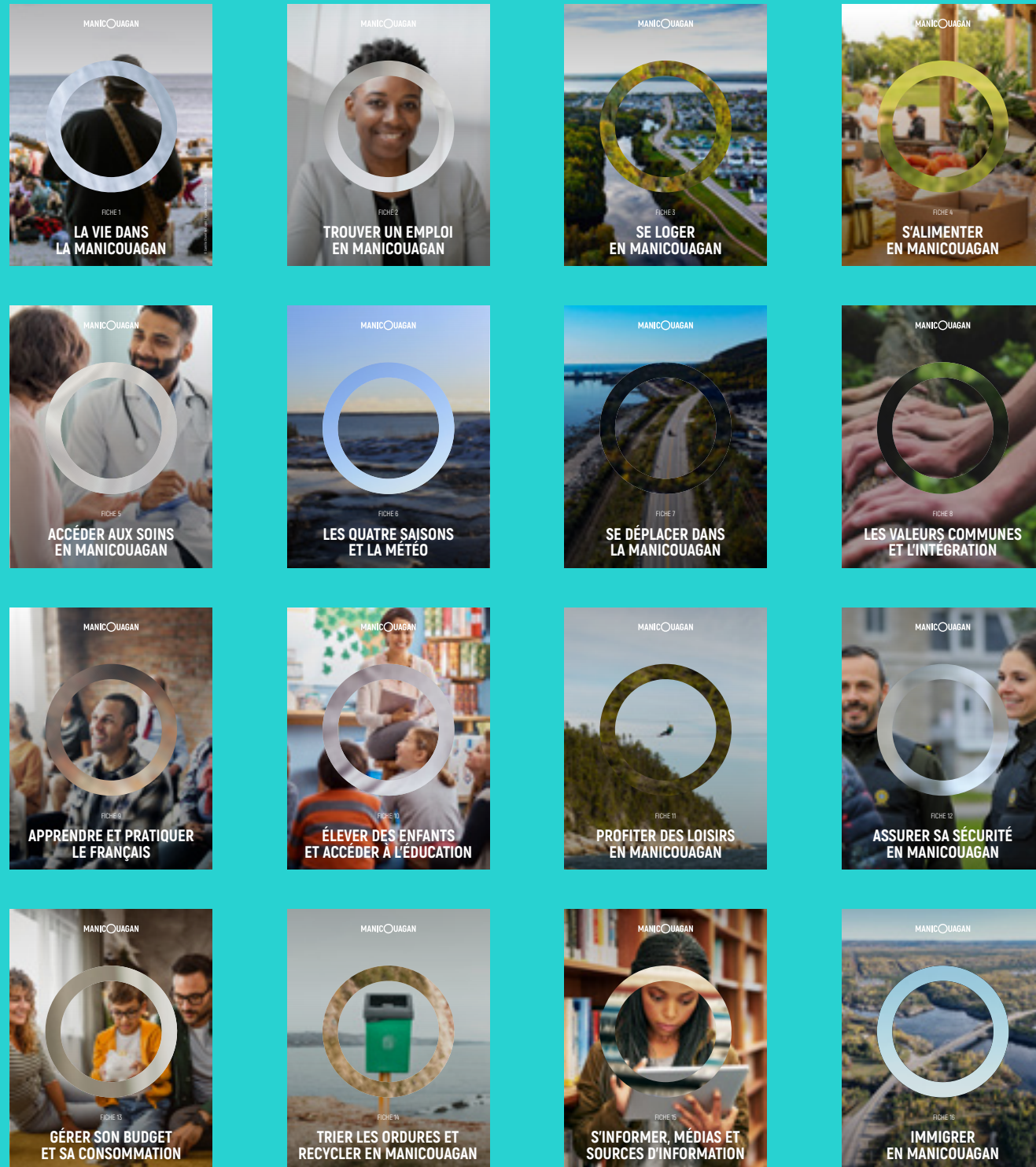
Dans la Manicouagan, on retrouve une microbrasserie et des distilleries où vous pouvez vous procurer des bières et spiritueux fabriqués localement. Ces entreprises utilisent souvent des ingrédients du terroir québécois.



POUR VOUS AIDER DANS VOS RECHERCHES

Mots clés: bière, spiritueux, distillerie, microbrasserie, alcool, bar, bistro, usine.

CONSULTEZ LES AUTRES FICHES



FICHE 4 - S'ALIMENTER EN MANICOUAGAN

MERCI À NOS PARTENAIRES

Le succès de ce projet témoigne de la force de notre collaboration partenariale. La MRC de Manicouagan remercie tous ses partenaires et collaborateurs pour leur confiance et leur apport essentiel à cette réalisation.

COMITÉ DE TRAVAIL

Une initiative de



Avec la collaboration de



PARTENAIRES FINANCIERS



Ce projet est réalisé dans le cadre de l'Entente sectorielle visant l'attraction et l'établissement durable en Côte-Nord avec le soutien financier des partenaires suivants : la MRC de Caniapiscou, la MRC du Golfe-du-Saint-Laurent, la MRC de la Haute-Côte-Nord, la MRC de Manicouagan, la MRC de Minganie, la MRC de Sept-Rivières, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation et la Société du Plan Nord.

MANICOUAGAN