



SECRETS DE CUISINE

Comment démarrer un programme de repas communautaires



centres communautaires d'alimentation
du **CANADA** la bonne nourriture n'est qu'un début



À PROPOS DE CE MANUEL

Les repas communautaires jouent un rôle central dans nombre de groupes et d'associations tels que les églises, les organismes de services sociaux, etc. Invitant diverses communautés à se rassembler par l'expérience universelle consistant à savourer de la bonne nourriture, ces repas permettent également d'améliorer les communautés et la santé de ses membres.

Centres communautaires d'alimentation du Canada a conçu le présent manuel afin de guider et d'inspirer les chefs et les gestionnaires de programmes qui désirent implanter un programme de repas communautaires dans un centre communautaire d'alimentation (CCA) ou une Organisation pour la bonne nourriture (OBN). Toutes les organisations sont uniques alors que chacune d'entre elles répond aux besoins, aux aspirations et aux défis particuliers d'une communauté donnée. Néanmoins, un ensemble de lignes directrices et de pratiques d'excellence, qui s'applique globalement aux programmes de repas communautaires, a vu le jour au fur et à mesure de l'évolution du modèle dont s'inspirent les CCA. Le présent manuel, qui décrit ces lignes directrices et ces pratiques d'excellence, s'inspire des différentes expériences vécues par trois chefs communautaires aux CCA The Stop (Toronto, Ontario), The Table (Perth, Ontario) et The Local (Stratford, Ontario).

Dans chacun de ces CCA, le programme de repas communautaires vise à :

- réduire la faim dans la communauté;
- offrir (et montrer comment préparer) de la nourriture saine et délicieuse;
- créer un espace communautaire libre où les gens peuvent tisser des liens avec leurs voisins;
- offrir aux gens un moyen d'accéder à une foule de programmes et de mesures de soutien;
- servir de tremplin à une programmation complémentaire permettant d'accroître les compétences culinaires et nutritionnelles chez les participant(e)s et les bénévoles.

Le présent manuel a pour but de décrire les différentes formes que le programme peut prendre et prend. Il est possible que vous jugiez que certaines informations présentées ici ne répondent pas aux besoins particuliers de votre communauté, ou ne sont pas réalisables en raison des infrastructures dont vous disposez. Ne vous gênez donc pas pour adapter le contenu de ce manuel à vos propres besoins!

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
Chef communautaire : rôles et responsabilités	9
Les meilleurs plans : comment organiser de délicieux repas et faire en sorte que les gens les magent	14
Pâte à levage lent : comment préparer des repas peu coûteux	21
Marmite à pression : comment travailler avec les bénévoles	24
Partir de zéro : comment mettre sur pied et entretenir une cuisine	28
Remerciements	31
Recettes	32
ANNEXES	
A : Les principes de la bonne nourriture	45
B : Dix conseils pour administrer un programme de repas communautaires	46
C : Modèle de description pour le poste de chef communautaire	47
D : Modèle de journal des repas	49
E : Exemple de menu hebdomadaire	50
F : Guide d'approvisionnement pour les aliments locaux	51
G : Inventaire	52
H : Les Règles de la bonne nourriture	54
I : Exemple de budget pour les petits articles de cuisine	55
J : Exemples d'affiches pour les repas communautaires	56
K : Définir le poste de bénévole	57
L : Responsabilités des membres du personnel envers les bénévoles	58
M : Soutenir les bénévoles	60



INTRODUCTION

INTRODUCTION

Les programmes de repas communautaires, qui demeurent un élément central du modèle des CCA, constituent un moyen efficace de répondre dignement et respectueusement au besoin fondamental d'accéder à de la nourriture saine. Les repas communautaires servent souvent de point d'entrée pour les divers autres programmes offerts dans les CCA. Les **programmes d'accès à la nourriture**, comme celui offrant des repas communautaires, sont complétés par des **programmes de compétences alimentaires**, qui permettent l'acquisition de saines habitudes et compétences alimentaires principalement en jardinage et en cuisine, de même que par des **programmes d'éducation et de mobilisation**, qui offrent aux personnes et aux communautés un moyen de s'exprimer et de se mobiliser par rapport aux questions qui touchent la nourriture et la faim.

Les lieux

Les repas communautaires sont habituellement servis dans un espace qui combine les fonctions de salle à manger et de lieu de rassemblement communautaire.

Animé par les membres de son équipe dévouée, cet espace est un endroit sécurisant, accueillant et vivant où les membres de la communauté peuvent manger ensemble, ou simplement relaxer, jaser, lire les journaux, jouer à des jeux ou participer à des activités organisées en dehors des heures de repas. Les salles à manger communautaires des CCA s'efforcent d'offrir un minimum de 80 places assises confortables (idéalement 100 ou plus). Les lieux sont décorés avec des tableaux pour écrire à la craie, des affiches de programmes, des photos et d'autres illustrations.

L'aire de repas peut être animée par divers membres du personnel, dont la ou le chef communautaire, qui peut présenter des démonstrations culinaires, ou des participant(e)s qui organisent des clubs de justice sociale ou des soirées de projection de films. Il est très utile qu'une ou un membre du personnel responsable d'animer les lieux puisse résoudre les conflits calmement et discrètement au fur et à mesure qu'ils surviennent. Plus qu'un simple endroit où manger un repas, la salle à manger peut également servir de portail

L'HISTOIRE DES ROGEL

Ayant quitté le Salvador avec leur fille Ariana, Delmy et Gilberto Rogel sont arrivés au Canada en 2006. Lorsqu'elle vivait encore à San Salvador, Delmy travaillait comme journaliste pour une station de radio communautaire, alors que Gilberto enseignait la politique et la sociologie à l'Université Don Bosco. Cette famille a déménagé à Toronto alors qu'elle ne connaissait personne dans cette ville. « Lorsque nous avons commencé notre vie ici, nous avons essayé d'être positifs, de connecter avec la société », raconte Delmy. « Nous avons amené Ariana à la piscine communautaire, à un cours de ballet, à la plage, essayant différentes choses qui nous auraient donné l'impression de faire partie de Toronto. »

Les Rogel ont entendu parler de The Stop alors qu'ils cherchaient des conseils en matière d'immigration au Community Action Resource Centre situé tout près de chez eux. Une personne qui travaillait là-bas leur a suggéré de se rendre à la salle à manger communautaire de The Stop pour dîner. Ils y sont entrés en pensant qu'il s'agissait d'un restaurant, et en sont ressortis avec une perspective très différente sur leur voisinage. Peu après, les deux parents suivaient des cours à Sabor Latina, un programme de cuisine communautaire destiné aux hispanophones. Alors que Delmy était enceinte du deuxième enfant du couple, elle s'est jointe au programme Healthy Beginnings à The Stop, puis y est retournée pendant qu'elle



Le programme Healthy Beginnings à The Stop offre de l'information sur l'alimentation prénatale et périnatale, de même que du soutien.

portait leur troisième enfant. « Quand vous êtes enceinte, vous avez vraiment besoin d'aide, et c'est ce que vous donne Healthy Beginnings », dit Delmy. « Je me suis fait des amies là-bas, et je suis encore en contact avec elles. »

« Mon expérience à The Stop m'a aidé à trouver ma voie », dit Delmy. « Maintenant, je veux donner en retour. » Delmy a récemment entrepris une formation au sein du programme pour les travailleurs communautaires du Collège George Brown. Même si composer avec trois jeunes enfants, une vie familiale occupée et des études dans une langue seconde constitue tout un défi, Delmy adore ça. « J'aime rester en contact avec la communauté. »

PROGRAMMES D'ACCÈS À LA NOURRITURE SAINES

LES PROBLÈMES AUXQUELS NOUS FAISONS FACE

INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Les taux d'insécurité alimentaire à travers le Canada sont soit en hausse soit stables. **Plus de quatre millions de Canadien(ne)s ont de la difficulté à se procurer suffisamment de nourriture, et un enfant sur six au Canada est affecté par l'insécurité alimentaire.**¹

REVENUS FAIBLES ET PRESTATIONS D'AIDE SOCIALE INSUFFISANTES

Les gens ont faim parce qu'ils sont pauvres. Cela comprend les travailleuses et travailleurs à faible revenu de même que les personnes vivant de l'aide sociale.

62 % des ménages où règne l'insécurité alimentaire ont un emploi. L'insécurité alimentaire règne dans 61 % des ménages où l'aide sociale constitue la principale source de revenus.²

LE SECTEUR CARITATIF EST DÉBORDÉ

Les organisations caritatives vouées à l'aide alimentaire travaillent d'arrache-pied pour combler le manque à gagner, mais plusieurs d'entre elles manquent de ressources et ne parviennent pas à répondre à la demande pour leurs services. **38 % des banques alimentaires doivent restreindre la quantité de nourriture qu'elles offrent en raison de ressources insuffisantes.**³ And many food insecure households don't use food banks because of the stigma associated with them.⁴

NOTRE RECETTE POUR LE CHANGEMENT

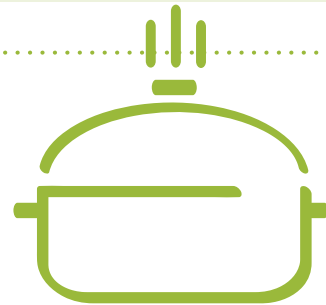
- Offrir des programmes d'accès aux aliments qui respectent la dignité des gens**, les mettre en œuvre conformément aux standards de santé et de qualité les plus élevés, et appliquer les politiques les plus responsables et transparentes possible.
- Répondre aux besoins immédiats, créer des occasions de socialiser**, et donner la possibilité aux participant(e)s d'accéder aux autres programmes du CCA et aux ressources communautaires.
- Impliquer les personnes souffrant d'insécurité alimentaire** à titre de bénévoles au sein des programmes de façon à ce qu'elles puissent prendre des responsabilités. Donner l'occasion aux personnes souffrant d'insécurité alimentaire de faire pression pour la mise en place de solutions politiques à la hauteur des problèmes ciblés.

PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

- Des employé(e)s et des bénévoles chaleureux et accueillants qui ne jugent pas les gens
- De beaux espaces abondamment éclairés
- Aucune question intrusive, file d'attente ou évaluation des moyens financiers
- Distribution alimentaire équitable et constante
- Nourriture saine, délicieuse et de haute qualité (accent sur les sources d'approvisionnement locales et durables)
- Mise en contact avec d'autres soutiens, programmes et services

PROGRAMMES AU MENU

- + Repas communautaires
- + Marchés de produits abordables
- + Distribution de nourriture saine
- + Programmes de collations saines pour les enfants



LES CHANGEMENTS QUE NOUS CONCOCTONS

↑
DISPONIBILITÉ, ACCESSIBILITÉ ET ABORDABILITÉ DE LA NOURRITURE SAINES

↓
STIGMATISATION

↑
SENTIMENT DE DIGNITÉ

↑
APPARTENANCE À LA COMMUNAUTÉ

↑
CONSOMMATION DE FRUITS, DE LÉGUMES ET D'AUTRES ALIMENTS SAINS

C'EST À SES FRUITS QUE NOUS JUGERONS L'ARBRE

« J'ai eu plus de légumes dans mon dîner d'aujourd'hui que ce que je peux m'acheter en un mois. »

-Membre de la communauté du CCA de Dartmouth North (Dartmouth, Nouvelle-Écosse)

88%

des personnes sondées disent que leur CCA constitue une importante source de nourriture saine.⁵

« Ça me donne un coup de main avec la nourriture. Sans ça, j'aurais beaucoup plus de difficultés à joindre les deux bouts. »

-Membre de la communauté du CCA The Local (Stratford, Ontario)

vers l'implication communautaire. Au cours des repas et de la période en dehors de ceux-ci, cet espace est parfait pour transmettre efficacement de l'information; les coordonnateurs de programmes peuvent, par exemple, informer les participant(e)s des heures de consultation du Bureau d'assistance communautaire, ou encore les inviter à prendre part à d'autres événements.

Au CCA The Table à Perth, la salle à manger communautaire emploie une personne bénévole chargée de l'animation qui accueille les gens qui s'y présente. Cette personne permet aux gens de se sentir bienvenus et à l'aise. Elle peut parfois donner de l'information sur d'autres programmes — en parlant du programme Good Food for a Healthy Baby aux femmes enceintes, par exemple — alors que les membres du personnel et les bénévoles rejoignent les membres de la communauté à la table pour parler des autres programmes offerts.

Au CCA The Local à Stratford, en Ontario, le personnel propose diverses activités de divertissement et d'éducation dans la salle à manger communautaire : après le dîner des personnes âgées de 60 ans et plus (voir l'Annexe J), les convives sont invités à présenter leurs propres recettes, à faire faire des exercices simples au groupe, ou à jouer du piano et à chanter en chœur. Avant de prendre leur déjeuner, une instructrice de yoga est sur place pour une séance d'étirements légers.

Dans tous les CCA, les repas communautaires permettent aux personnes aux prises avec la faim et l'insécurité alimentaire de prendre un déjeuner, un dîner ou un souper chaud et sain. Ces repas sont également un moyen de montrer à quoi peut ressembler et goûter un repas abordable et sain. L'effet est immédiat : les convives qui ne connaissaient pas certains légumes comme le kale — ou qui en avaient même peur — apprennent qu'ils peuvent être délicieux lorsqu'ils sont bien apprêtés.

La nourriture

Un repas savoureux et nutritif servi dans un environnement convivial remonte le moral, améliore la santé physique et mentale, en plus de lier les gens les uns aux autres et de leur donner accès à une foule de mesures de soutien. Le programme de repas communautaires :

- fournit gratuitement des repas nutritifs et délicieux de manière régulière;
- utilise des fruits, des légumes et des viandes qui, autant que possible, proviennent d'agricultrices et agriculteurs locaux qui observent des pratiques durables;
- offre des options alimentaires végétariennes et culturellement appropriées;
- sert des repas aux participant(e)s à leur table afin de respecter leur dignité;
- propose des activités interactives amusantes et d'autres occasions informelles permettant aux participant(e)s de socialiser avant et après les repas;
- offre des démonstrations culinaires et fournit des informations nutritionnelles afin de donner le goût aux gens d'essayer et d'apprendre de nouvelles choses;
- applique des politiques qui permettent d'assurer un environnement sécurisant et accueillant;
- se déroule dans un espace coloré, lumineux et propre;
- permet aux gens d'accéder aux autres programmes, aux ressources communautaires et aux mesures de soutien selon leurs besoins.

Ce que nous entendons : évaluation des programmes de repas communautaires

En 2014, les CCA The Stop, The Table, The Local et celui de Regent Park ont servi un total de 143 119 repas sains.

Dans le cadre du sondage annuel sur le programme de repas communautaire mené dans tous les CCA, nous avons demandé aux participant(e)s ce qu'ils aimaient le plus des repas communautaires, et le changement que ce programme avait apporté dans leur vie. Voici que nous avons entendu en 2014 :

« Ça a sauvé ma santé mentale d'avoir suffisamment de nourriture chaque semaine. »

— Une personne fréquentant **le CCA The Stop** à Toronto

« Les repas sont nourrissants, ils sont colorés, bons pour vous et frais. Il y a beaucoup de variété, et nous avons une chef communautaire qui sait ce qu'elle fait. »

— Une personne fréquentant **le CCA The Table à Perth**, en Ontario

« C'est toujours un bon repas. C'est sain. Pour certaines personnes ici, c'est le seul bon repas qu'elles mangeront cette semaine. Je suis content que cet endroit existe. »

— Une personne fréquentant **le CCA The Local à Stratford**, en Ontario

Les différentes communautés ont différents besoins et possèdent différentes ressources; elles choisiront ainsi d'offrir différents horaires de repas. The Stop a déjà offert une collation en milieu d'après-midi en plus des déjeuners; en réponse à la demande, il a modifié son horaire pour offrir quatre déjeuners et quatre dîners par semaine. Le CCA The Local, situé à Stratford, offre le dîner aux personnes âgées de 60 ans et plus chaque mercredi, en plus de son souper du lundi soir et de son déjeuner qui favorise le bien-être. De son côté, The Table offre trois dîners communautaires par semaine.

Le nombre de repas offerts et le nombre de convives prenant part à chaque repas varieront également en fonction du nombre de programmes de repas qu'offrent les autres organisations dans la communauté, ainsi que du moment de l'année ou du mois. La plupart des CCA assistent à une hausse du nombre de leurs participant(e)s vers la fin de chaque mois, alors que le budget de ces derniers s'épuise.



Les principes de la bonne nourriture

(Annexe A)

Dix conseils pour administrer un programme de repas communautaires

(Annexe B)

Exemples d'affiches pour les repas communautaires

(Annexe J)



A woman with short blonde hair and glasses is smiling and holding a white plate of food. The plate contains a colorful salad with sliced red and yellow fruits, dark chocolate, and small nuts. A green rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'CHEF COMMUNAUTAIRE : RÔLES ET RESPONSABILITÉS'.

**CHEF COMMUNAUTAIRE :
RÔLES ET
RESPONSABILITÉS**

CHEF COMMUNAUTAIRE : RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La ou le chef communautaire est la cheville ouvrière du programme de repas communautaires. Elle ou il est responsable de l'achat et de l'organisation des aliments et des fournitures, de la gestion de la cuisine, de la supervision et de la formation des bénévoles, en plus de veiller à assurer un lieu de travail sécuritaire et efficace.

En raison des nombreux défis qu'il implique, le travail de chef communautaire n'est jamais monotone. Travaillant régulièrement avec un budget limité, la ou le chef doit planifier des menus qui comprennent parfois une grande proportion d'aliments donnés (et dont la nature n'est pas toujours prévisible). Elle ou il prépare souvent les repas avec l'aide de bénévoles dotés de diverses expériences en cuisine. De plus, la ou le chef s'efforce de préparer des repas sains pour un grand nombre de personnes en occasionnant le moins de pertes possible, sans compter qu'elle ou il doit accommoder des convives qui n'ont pas trop envie de manger des ingrédients ou des plats inhabituels.

Il est merveilleux d'avoir une ou un chef communautaire doté de compétences de niveau professionnel, surtout si elle ou il est doté d'une extrême flexibilité, d'une grande patience et d'un bon sens de l'humour. Si, comme n'importe quelle cuisine commerciale, les cuisines destinées à la préparation des repas communautaires nécessitent une structure hiérarchique au sommet de laquelle se trouve la ou le chef, elles ne laissent pas de place aux ego démesurés et aux crises de colère qui sont monnaie courante dans les restaurants. Personne ne veut voir un Gordon Ramsay préparer des repas communautaires.

L'organisation compte également parmi les compétences incontournables d'une ou d'un chef communautaire, alors que le suivi des repas antérieurs et la planification des repas à venir sont des aspects indissociables du métier. En guise de première étape dans votre recherche de la perle rare, jetez un œil au modèle de description pour le poste de chef communautaire (Annexe C). Le modèle de journal des repas (Annexe D) est un outil utile qui permet aux chefs de consigner les ingrédients nécessaires à la préparation des plats et leurs prix, de même que les commentaires des convives, les compétences que les bénévoles ont pu acquérir et des anecdotes savoureuses qui peuvent être racontées aux gens. L'exemple de menu hebdomadaire (Annexe E) est un autre outil utile qui peut aider à la planification hebdomadaire des repas dans les programmes, à la planification de la préparation nécessaire, et à la commande des aliments.

DEVENIR CHEF COMMUNAUTAIRE

Lorsque Judy Dempsey, chef communautaire à The Table, a ouvert en 1997 son restaurant The Hungry Planet aujourd'hui très populaire, la ville de Perth n'avait jamais vu une pareille chose. Le menu changeait tous les deux jours, et la chef mettait autant que possible l'accent sur les produits locaux et saisonniers. C'était bien avant que ces produits acquièrent leur actuelle popularité; de plus, l'engagement de Judy envers ces idéaux culinaires était peu commun. Chef autodidacte, Judy a fondé un service de traiteur destiné aux studios de cinéma au début des années 1980. Elle a déménagé à Perth pour y élever ses enfants et a contribué au démarrage du tout premier marché paysan de la ville (où elle vendait ce qu'elle appelait « des pains bizarres et des sauces attirantes »). Voulant à nouveau fonder un service de traiteur, elle a trouvé un espace qui pouvait également héberger un restaurant; The Hungry Planet venait de voir le jour. Judy a exploité son restaurant pendant 12 ans; le succès qu'il a remporté a exigé une incroyable quantité de travail. Après plus d'une décennie à travailler 80 heures par semaine, Judy a fermé The Hungry Planet pour se consacrer à d'autres emplois liés à l'alimentation. Puis, en 2013, elle a donné un coup de main à la transformation de la banque alimentaire locale, qui est aujourd'hui devenue le CCA The Table. « C'est vraiment très gratifiant de préparer de la nourriture délicieuse pour des gens qui l'apprécient vraiment », raconte Judy. « C'était mon rêve le plus fou d'être capable de faire ça, et il s'est réalisé. »



Dons et achats alimentaires

Les repas offerts dans le cadre des programmes de repas communautaires sont préparés à partir d'aliments donnés et achetés en proportions variables. La quantité relative de chacune dépend du budget et de l'espace de rangement disponibles, de même que des relations établies avec les différents fournisseurs. À ses débuts, The Stop servait des repas comprenant environ 50 % d'aliments donnés; actuellement, cette proportion est inférieure à 5 %. Deux raisons expliquent ce changement : premièrement, la majeure partie des aliments donnés vont directement à la banque alimentaire de The Stop, ce qui reflète un changement de philosophie en ce qui concerne les paniers que distribue cette banque alimentaire (avant, ces paniers étaient tous identiques et maintenant, leur contenu varie autant que possible afin d'accommoder les régimes et les besoins diversifiés des participant(e)s); deuxièmement, le budget consacré aux achats alimentaires a augmenté de manière importante.

Très peu d'organisations jouiront d'un tel pouvoir d'achat, notamment au cours des premières années durant lesquelles elles offriront le programme. En conséquence, elles devront dans une certaine mesure compter sur des dons alimentaires. L'ancien chef communautaire de The Local composait ses repas avec environ 60 à 75 % d'aliments donnés — il s'agit là d'une conséquence directe du fait que The Local exploite parallèlement un entrepôt doublé d'un centre de distribution appelé The Storehouse, où une personne

a entre autres pour tâche de recueillir d'importants dons alimentaires provenant de producteurs agricoles locaux. (The Storehouse sert également à d'autres banques alimentaires, programmes d'alimentation scolaire et refuges de la région.) Dans une certaine mesure, le contenu de l'entrepôt dicte la composition des menus — les produits arrivent en grandes quantités (quelques milliers de livres de poivrons, par exemple), et la ou le chef communautaire doit les utiliser avant qu'ils ne dépérissent.

Afin de s'assurer d'obtenir des dons alimentaires, les chefs tissent des liens avec les agricultrices et agriculteurs locaux. Plusieurs de ces derniers donneront des produits qui, bien qu'encore complètement comestibles, ne répondent pas toujours aux critères de vente (trop gros ou trop petits, trop de taches, etc.), ce qui autrement, les condamnerait à la poubelle. Les agricultrices et agriculteurs qui produisent des aliments saisonniers en abondance ne sont pas nécessairement enclins à faire des dons, et préféreront vendre leurs produits à prix raisonnable en raison de leur échelle de production. (Il est toujours préférable de pouvoir payer l'agricultrice ou agriculteur pour ses produits, même un prix réduit — les agricultrices et agriculteurs peuvent être enclins à faire des dons à un organisme de charité, mais plusieurs d'entre eux vivent aussi dans des conditions économiques difficiles; il est donc préférable de trouver un moyen de les payer.) Malgré cela, certaines agricultrices et certains agriculteurs demeurent ouverts à donner des produits, et cette formule peut bien fonctionner. Bien souvent, ce mode de transaction émerge spontanément de relations préexistantes — Scott MacNeil, chef communautaire à The Stop, a déjà travaillé pour les fermes Rowe, un fournisseur d'aliments durables; il a ainsi pu pendant un certain temps se procurer régulièrement de la viande surgelée à sauter que l'entreprise était incapable de vendre. En Ontario, les organisations devraient prendre note que la Loi de 2013 sur les aliments locaux a instauré un nouveau crédit d'impôt non remboursable pour les agricultrices et agriculteurs qui donnent des produits agricoles aux programmes communautaires d'alimentation admissibles, ce qui inclut les banques alimentaires. Ce crédit équivaut à 25 % de la valeur marchande des produits agricoles donnés.

Il est important de considérer certaines conditions pour les aliments donnés et d'établir une politique dictant leurs critères d'acceptabilité — ce n'est pas parce que la nourriture est gratuite qu'elle est nécessairement bonne. Les personnes à faible revenu ne devraient pas être obligées d'accepter n'importe quel don; si les aliments sont périmés, flétris ou peu ragoûtants, ils ne devraient pas être acceptés. (Nous encourageons les organisations à établir leurs propres politiques en matière de dons



Une bénévole récolte des oignons verts dans le potager de The Table.

d'aliments. Voici d'ailleurs une règle utile : si vous avez des doutes sur un aliment, jetez-le.) Règle générale, le personnel des CCA qui recueille les dons est responsable de s'assurer que la nourriture est saine, comestible et qu'elle n'est pas périmée (ce n'est pas aussi simple que vous pensez — il est déjà arrivé que des poires pourries et des pâtés de viande hachée de Burger King soient acceptés par erreur).

La taille et la provenance des dons sont parfois des facteurs dont il faut également tenir compte. Parfois, des donatrices ou donateurs bien intentionnés mais peu flexibles peuvent seulement donner un produit dans des quantités qui excèdent les capacités de l'organisation. Les chefs communautaires feront de leur mieux afin que ces produits entrent dans la planification des menus (ou ils trouveront d'autres programmes qui pourront les utiliser). Lorsque les dons alimentaires constituent une importante source de produits, ils influencent de manière importante et prévisible la composition du menu.

L'achat direct comporte lui aussi son propre lot de défis. La plupart des CCA font appel aux fournisseurs de restaurants habituels pour se procurer des produits alimentaires secs, des fruits et des légumes, de même que des articles de papier. Il est important d'établir une bonne relation avec un boucher. Par ailleurs, puisque les programmes de repas communautaires servent souvent un plus grand nombre de personnes que bien des restaurants en une seule journée, la plupart des fournisseurs devraient être en mesure d'offrir de généreuses réductions. La centralisation des commandes est habituellement idéale — afin d'éviter les commandes en double et les pertes, les chefs communautaires peuvent commander tous les produits nécessaires au programme de repas communautaires et aux autres programmes servant de la nourriture comme les cuisines communautaires. À The Stop, Scott MacNeil prépare un calendrier où il indique tous les repas de la semaine, ce qui est nécessaire pour chaque repas, et tous les autres programmes prévus durant cette semaine-là (voir l'Annexe E). Chaque lundi, il envoie un courriel de rappel aux coordonnateurs de tous les programmes de repas communautaires pour leur demander une semaine à l'avance de quoi ils auront besoin. Afin de remplacer les fournitures manquantes, et bien souvent seulement celles utilisées occasionnellement, il faut parfois aller à l'épicerie — à The Stop, ce sont seulement environ 10-15 % des achats qui sont faits à l'épicerie, ce qui n'exige habituellement qu'une seule visite. Afin d'éviter le gaspillage, Scott achète tous les restes de nourriture qui proviennent du marché hebdomadaire de The Stop. Une partie de cette nourriture est envoyée à la banque alimentaire et au programme de repas communautaires. Le lendemain du marché, Scott rassemble tous les restes

(habituellement, seulement 200 \$ de produits) et les redistribue aux différents programmes.

Nous recommandons de soutenir l'agriculture locale chaque fois que cela est possible, car l'achat local stimule l'économie et le système alimentaire locaux. Les coûts plus élevés qu'entraîne l'achat d'aliments locaux produits selon des pratiques durables constitueront sans doute un

Ce n'est pas parce que la nourriture est gratuite qu'elle est nécessairement bonne.

obstacle, mais grâce à une budgétisation et une priorisation minutieuses, il sera possible d'intégrer régulièrement des ingrédients locaux — fruits et de légumes frais, viandes, produits laitiers, œufs ou autres produits alimentaires — à vos menus. La brève saison de culture dans la région de Perth (Ontario) se traduit par une fenêtre temporelle plutôt limitée pour se procurer des légumes frais. La chef Judy Dempsey à The Table tire pleinement avantage des marchés paysans locaux pour acheter autant de produits qu'elle peut pendant qu'ils sont encore offerts. Bien entendu, le programme de repas qu'elle gère bénéficie aussi grandement de l'abondance du jardin communautaire de The Table, ce qui lui permet d'ajouter des légumes, des tomates et des concombres on ne peut plus locaux à ses recettes. Le guide d'approvisionnement pour les aliments locaux (Annexe F) fournit plus de détails sur le soutien à la production alimentaire locale et l'approvisionnement en aliments locaux.



La quantité relative de produits donnés et achetés dépend de l'espace d'entreposage disponible. À The Table, où la capacité d'entreposage est extrêmement limitée, la chef Judy Dempsey fait presque tous ses achats dans des épicerie locales, généralement sur une base quotidienne. (En fait, l'espace à The Table est tellement limité qu'elle a dû installer des étagères dans son bureau, qu'elle réserve habituellement à des produits plus exotiques qu'elle ramasse lorsqu'elle va à Ottawa ou à Toronto.) Le petit espace pour entreposer les produits surgelés dont bénéficie Judy est surtout réservé aux protéines. Elle achète les viandes directement auprès de producteurs locaux — des bœufs, des porcs et des poulets entiers — et les prépare pour les utiliser dans les repas et lors des activités de financement. Coordonner la préparation et la consommation de ces viandes demande énormément de planification. Judy nous a raconté sa rencontre avec un producteur en février pour acheter des poulets. Les poulets ont été abattus en juillet puis livrés dans la cuisine de The Table, où Judy a passé une journée entière à les couper en morceaux (elle en avait acheté 40). En raison du fait que ces poulets locaux en liberté utilisaient de leurs muscles, leur chair était plus coriace et plus rouge que celle des poulets achetés à l'épicerie auxquels les convives sont habitués. Afin que les gens acceptent de manger les cuisses de poulet, Judy a dû passer une journée de plus à faire lentement rôtir la chair de manière à ce qu'elle puisse plus facilement se détacher des os et perdre sa coloration. Elle a vécu le même genre d'expérience avec du bœuf que les convives refusaient de manger parce qu'il était trop rosé; ainsi, elle doit habituellement le camoufler en préparant des pâtés chinois ou du chili. (Plus de détails sur cet aspect ci-après.)

Votre garde-manger

Il est facile de maintenir un garde-manger de base. Nous vous recommandons de déterminer quels sont les produits que vous utilisez le plus souvent afin de vous assurer de les avoir en réserve. Par exemple, si vous désirez constamment disposer de 10 kilos de farine tout usage, commandez-en trois sacs de 20 kilos du même coup, et commandez-en trois autres lorsqu'il ne restera plus qu'un sac. Créez un registre indiquant vos produits de base les plus importants et leur quantité à commander respectivement, imprimez-le et utilisez-le comme liste de vérification; lors des journées de commande, vérifiez vos réserves et commandez en conséquence (pour un exemple d'inventaire, voir l'Annexe G). Bien entendu, cela sous-entend que vous avez suffisamment d'espace d'entreposage. Par ailleurs, cette liste ne tient pas compte des dons alimentaires qui pourraient s'ajouter à votre garde-manger, ou des choses nécessaires aux

programmes de cuisine communautaire. Si, par exemple, vous préparez un plat persan, il va sans dire qu'il est plus logique de n'acheter les ingrédients inhabituels nécessaires à ce plat qu'au moment opportun.



RESSOURCES ASSOCIÉES

Modèle de description pour le poste de chef communautaire

(Annexe C)

Modèle de journal des repas

(Annexe D)

Exemple de menu hebdomadaire

(Annexe E)

Guide d'approvisionnement pour les aliments locaux

(Annexe F)

Inventaire

(Annexe G)

Les Règles de la bonne nutrition

(Annexe H)

A young woman with long blonde hair, wearing a bright yellow t-shirt, is seated at a wooden table in a dining room. She is looking towards the camera with a slight smile, holding a silver fork over her plate of food. The plate contains white rice, a portion of meat, and a side of orange-colored vegetables. To her left, a man in a dark sweater is partially visible, also eating. In the background, other people are walking around, and a kitchen area is visible. The overall atmosphere is casual and social.

LES MEILLEURS PLANS :
COMMENT ORGANISER DE
DÉLICIEUX REPAS ET FAIRE
EN SORTE QUE LES GENS
LES MANGENT

LES MEILLEURS PLANS : COMMENT ORGANISER DE DÉLICIEUX REPAS ET FAIRE EN SORTE QUE LES GENS LES MANGENT

La plupart des cuisines des grands établissements — dans les maisons de soins, les hôpitaux, etc. — se servent de menus rotatifs, généralement sur des cycles de trois mois. Cette approche est efficace, permet de réduire les stocks de produits au minimum, en plus de simplifier la planification des menus semaine après semaine. Les cuisines des CCA et des OBN peuvent et doivent aspirer à un tel degré d'efficacité, mais d'autres aspects importants doivent être considérés. D'une part, les menus cycliques devraient tenir compte de la saisonnalité des produits : la préparation d'un plat de pâtes peut être planifiée des mois à l'avance, mais ses principaux ingrédients peuvent être changés — la même recette pourrait comprendre des patates douces en hiver et des asperges au printemps. Comme il a été mentionné précédemment, il faut considérer d'autres aspects lors de la planification des menus : quels produits donnés ou en voie d'être périmés doivent être utilisés s'ils sont en stock? Autre aspect important : quels menus stimuleront et mettront au défi la ou le chef communautaire, les volontaires et les convives? Certaines personnes aiment la routine; d'autres pas. Les menus peuvent demander des modifications afin de répondre aux goûts variés des convives (par exemple, alors que les caractéristiques démographiques des participant(e)s changent, la popularité de certains aliments peut diminuer).

Pour plusieurs programmes de repas communautaire, il peut être nécessaire, et habituellement suffisant, de planifier la ou les deux semaines suivantes. Au CCA The Local, l'ancien chef communautaire Jordan Lassaline pouvait commencer à planifier la semaine suivante le mercredi ou le jeudi, en créant ses menus à partir des dons faits à la Storehouse. Il a trouvé pratique de recourir à un menu rotatif pour les soupers du lundi — c'est-à-dire qu'il a demandé aux bénévoles travaillant le lundi quels plats ils devaient offrir en rotation, et ils ont dressé une liste qui se répète quatre fois par année. Cela a permis à Jordan de tisser des liens plus étroits avec les agricultrices et agriculteurs locaux; il pouvait leur dire durant quels jours au cours du mois suivant il aurait besoin de poulet ou de porc afin qu'ils puissent tenir compte des besoins de The Local dans leur production. Bien que cela l'ait aidé à planifier les plats principaux, il a constamment fait montre de flexibilité en ce qui

concerne les plats d'accompagnement, les salades et les desserts de manière à ce qu'il puisse utiliser les produits dont la disponibilité est moins prévisible. Faire montre d'une trop grande rigidité dans votre planification est une chose qui peut parfois nuire.

Au CCA The Table, la chef communautaire Judy Dempsey s'oppose activement à une planification excessive. La brève période de croissance dont bénéficie la région de Perth implique qu'elle tire pleinement avantage, semaine après semaine, de ce qu'offre la saison en intégrant à titre de suppléments à ses menus les produits les plus récemment offerts. Par exemple, les haricots verts et les asperges ont une courte durée de conservation; ainsi, elle leur fait une place dans l'assiette dès que vient le temps de les récolter. De plus, elle voit ses menus comme le fruit d'une expression créative qui évolue en fonction des commentaires qu'elle reçoit et de ses inspirations culinaires du moment. Son penchant



À The Stop comme dans les autres CCA, les bénévoles servent les repas aux convives, leur faisant ainsi vivre une expérience plus digne.

pour la diversité culturelle en matière de nourriture se reflète dans ses menus. Et malgré le fait que certains plats tels que les tacos au poisson et le biryani n'ont initialement pas suscité l'enthousiasme attendu, elle a été en mesure de trouver un juste compromis par rapport aux goûts des convives en apportant de petites modifications par-ci par-là.

Vous vous ferez des ami(e)s en servant de la salade!

Offrir régulièrement des plats végétariens dans votre menu est une bonne idée, non seulement parce qu'ils sont souvent plus sains, mais également parce qu'ils offrent une grande flexibilité. Ainsi, les participant(e)s qui ne mangent que des plats halal ou cachère peuvent toujours savourer un repas végétarien lorsque de tels plats ne sont pas offerts. Avec un peu de planification, le même plat peut être adapté aux exigences des personnes qui mangent de la viande et de celles qui sont végétariennes.

À The Stop, Scott MacNeil prépare un repas complètement végétarien pour trois repas carnés. À The Local, chaque repas comprend trois à quatre légumes par assiette. Les CCA ont observé que ce sont les aliments réconfortants occidentaux (pain de viande, lasagne, repas de dinde, pizza, etc.) qui sont les plus populaires,

même chez les communautés multiethniques. Cela dit, il est important de reconnaître et d'accommoder la diversité culturelle de la communauté lorsque cela est possible. La prise en compte de la diversité culturelle — s'adapter aux goûts des gens présents en poussant un peu les choses — demeure néanmoins une chose délicate. Pour plus d'information à ce sujet, jetez un œil aux Règles de la bonne nourriture (Annexe H).

Lorsque vous préparez un taco dans un restaurant, son apparence et sa grosseur influencent la perception que le client a de sa valeur. Aux yeux du client, l'échange entre son argent et votre plat devrait être équitable. Or, la valeur est perçue différemment si l'argent n'entre pas en jeu dans cet échange. Pour les membres de la communauté qui participent aux repas communautaires de The Stop, la valeur d'un plat se base sur la quantité qu'ils reçoivent par rapport aux autres et, chose très importante, sur la capacité du plat à répondre à leurs

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

HUILES SAINES

Utilisez des huiles saines (ex., olive, canola) pour cuisiner, sur la salade, et à table. Limitez le beurre. Évitez les gras trans.

Plus il y a de légumes — et plus ils sont variés —, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne comptent pas.

Mangez plein de fruits de toutes les couleurs.

EAU

Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec un peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales entières variées (ex., pain de blé entier, pâtes de grains entiers, riz brun). Limitez les céréales raffinées (ex., pain blanc).

Choisissez du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix; limitez la viande rouge et le fromage; évitez le bacon, la charcuterie et les autres viandes transformées.

RESTEZ ACTIF!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Un outil simple et facile à utiliser pour la planification des menus et dans le cadre des programmes.

goûts et leurs envies. Cependant, il est également possible de faire aimer de nouveaux aliments aux gens s'ils sont délicieux. Les chefs dans les CCA ont déjà vu leur nourriture refusée par des personnes qui la trouvaient trop étrange ou trop inhabituelle; ils ont également déjà vu des personnes faire de très bons commentaires sur certains plats qu'elles avaient toujours cru détester, mais qu'elles ont finalement aimés après avoir eu l'occasion d'y goûter.

Il est important de surveiller l'évolution démographique de manière à pouvoir adapter votre menu en conséquence. Il peut être difficile de plaire à tous. Lorsqu'il a commencé à travailler à The Stop, Scott MacNeil devait préparer deux fois plus d'assiettes végétariennes que d'assiettes de porc afin de satisfaire les convives ne mangeant que des produits halal ou ceux provenant des Caraïbes. Toutefois, au fur et à mesure que la population latine fréquentant la salle à manger communautaire de The Stop a augmenté, le porc est devenu de plus en plus populaire, réduisant ainsi la nécessité de préparer des plats végétariens (il est cependant difficile de savoir si cela n'est pas plutôt dû au fait que les personnes ne mangeant pas de porc ont cessé de fréquenter la salle à manger communautaire).

Parvenir à un juste compromis entre la santé et la satisfaction des convives constitue tout un défi. Pour y arriver, les CCA ont tendance à se baser sur le concept général de l'assiette équilibrée — voir l'Assiette équilibrée

« Ça me permet de manger plein de choses. Des choses que je n'aurais ou n'avais jamais mangées avant. Je ne savais pas que la menthe allait bien avec le riz jusqu'à ce que je vienne ici. »

— Une personne fréquentant le **CCA The Table**, Perth, Ontario

conçue par l'Université Harvard à la page précédente — pour établir la composition des repas qu'ils servent. Il est important de trouver le moyen d'inclure une portion suffisante de fruits et de légume, car un très grand nombre de personnes — notamment celles bénéficiant d'un faible revenu — n'en consomment pas assez. À The Stop, cela se traduit par l'ajout de toutes sortes de salade à chaque dîner, celles-ci comprenant divers ingrédients, mais autant de légumes (épinards, feuilles de laitue



Les plats préparés par la chef Judy Dempsey constituent un juste équilibre entre les ingrédients familiers et d'autres plus audacieux.

foncée, etc.) que possible. De la vinaigrette maison, ainsi que d'autres ingrédients savoureux et nutritifs comme du fromage ou des noix sont ajoutés aux salades. Les chefs s'efforcent de rendre leurs plats rassasiants sans être trop riches en gras (mais suffisamment pour plaire aux gens et pour leur donner du plaisir et de l'énergie pendant une longue période). Bien qu'il soit impossible de plaire à tous, les chefs communautaires aspirent à ce que leurs plats satisfassent autant de membres de la communauté que possible — au fil du temps, ils parviennent à trouver les bons compromis. Sur le plan du goût et de l'apparence, souvenez-vous qu'il ne s'agit pas de créer des repas ayant la qualité et l'apparence parfaite de ceux servis en restaurant, mais plutôt des plats maison que vous seriez fier de servir à votre propre table. Les membres du personnel des CCA qui prennent leur dîner sur place disent souvent que ce repas tend à être le meilleur qu'ils prennent dans toute leur journée. Il s'agit là d'un très beau témoignage quant à la qualité de la nourriture.

MON MEILLEUR REPAS

« C'est plus subtil quand les choses vont bien que quand elles vont mal. Si quelqu'un fait une gaffe dans la cuisine ou si un plat ne répond pas aux attentes, c'est difficile de ne pas s'en apercevoir. Mais c'est vraiment important de prendre des notes lorsque les choses se passent bien.

Les meilleurs repas se passent bien souvent quand les bénévoles travaillent comme un mécanisme bien huilé — quand ils ont le parfait mélange d'expérience et d'intérêt, qu'ils acceptent bien les nouveaux bénévoles, et fonctionnent avec juste un peu de directives et sans être trop stressés.

Quand un repas se déroule bien, je ne m'en rends habituellement pas compte avant la fin. Des fois, quand je m'y attends le moins, pendant que les participant(e)s socialisent après le repas et qu'ils commencent à s'en aller, des gens viennent me voir pour faire des compliments sur le repas. Des fois, seuls quelques-uns d'entre eux le font, mais là je sais qu'on a réussi. J'essaie toujours de transmettre ces commentaires aux bénévoles et de prendre des notes sur ce qui a été servi. Je mets cette recette de côté, et la prochaine fois qu'elle reviendra au menu, on essaiera de l'améliorer. Des fois, le commentaire d'un participant me reste dans la tête jusqu'à ce que j'arrive chez moi. Une fois, un monsieur est venu me voir après un repas qui incluait une salade de courge avec des graines de citrouille et des raisins secs,



Jordan Lassaline, ancien chef communautaire
au CCA The Local

et il m'a dit que quand il a commencé à venir aux repas, il trouvait que toutes mes salades étaient vraiment bizarres. Mais après y avoir goûté, il les a vraiment aimées, et il s'est mis à avoir hâte d'en essayer de nouvelles. La mère de deux enfants m'a aussi raconté que sa fille de sept ans avait dit qu'elle voulait se déguiser en chef pour l'Halloween cette année-là, et quand elle lui a demandé pourquoi, sa fille lui a répondu : « Comme le gars à The Local qui donne à manger à tout le monde. » C'était un moment vraiment touchant et depuis ce temps-là, je suis devenu un bon ami de sa mère, qui suivait mes cours de cuisine, et ça m'a aussi permis de connaître sa fille un peu. »

Ingrédients secrets : kale, courges, chou-fleur...

Bien que les plats réconfortants aient tendance à être les plus populaires dans tous les programmes de repas communautaires, les chefs communautaires peuvent s'efforcer de maximiser le contenu nutritif de chaque plat. Cherchez à mettre un peu le palais des gens au défi alors que vous promouvez les aliments sains. Comme l'indiquent les Règles de la bonne nourriture (Annexe H), les chefs cherchent à « trouver le juste équilibre entre délicieux et nutritif » et passent ainsi leur temps à ajuster la composition de leurs plats afin d'atteindre cet idéal.

Pour les participant(e)s qui n'ont pas pu avoir régulièrement accès à des aliments entiers nutritifs ou qui sont habitués à aliments préparés sucrés et salés, ces plats peuvent être inhabituels, étranges ou même repoussants. Parfois, il peut être nécessaire de faire preuve de ruse pour qu'ils se décident à essayer de la nourriture qu'ils ne connaissent pas. À l'été 2013, The Stop et The Table ont eu une récolte exceptionnelle de kale; les chefs ont alors dû intégrer ce légume feuillu nutritif dans autant de plats que possible. Étant donné que les convives ne sont pas tellement habitués à ce

légume et que certains le détestent tout simplement, les chefs l'ont transformé en purée et caché dans des sauces pour les pâtes et la pizza, ou l'ont haché finement pour le mélanger avec des fines herbes et des épinards. Finalement, alors que les convives s'y sont habitués — ou ont à tout le moins appris à le tolérer —, le kale a pu être servi en salade, adouci et assaisonné avec de la vinaigrette. La même ruse peut être employée pour les autres légumes mal aimés comme les courges et le chou-fleur (camouflez-les dans un macaroni au fromage!). Le but n'est pas de forcer les gens à manger des aliments qu'ils n'aiment pas, mais plutôt de leur faire connaître des aliments qu'ils n'ont jamais goûtés et de leur montrer qu'ils peuvent être délicieux.

Faire essayer de nouveaux aliments aux participant(e)s demande parfois de donner des informations légèrement inexacts. Toutes les salles à manger des CCA sont dotées d'un tableau pour inscrire ou afficher le menu, sur lequel il est possible de décrire les plats de manière attirante et accessible — et sans faire peur aux convives. Par exemple, pourquoi préciser qu'une lasagne ou un chili sans viande sont



Décoré par des artistes locaux bénévoles, un tableau à The Stop présente l'« Aliment du mois », soit un fruit ou un légume saisonnier qui, pendant un mois, se retrouvera souvent dans les repas, les paniers, les cuisines communautaires et les démonstrations culinaires.

« végétariens » si les gens ne remarquent même pas qu'ils ne contiennent pas de viande tellement ces plats sont délicieux? Pourquoi ne pas utiliser un autre nom pour désigner un ingrédient ou un plat qui semble inconfortablement inhabituel? Ou encore, décrire la portion de légumes d'un plat en indiquant « légumes rôtis et légumes » plutôt que d'attirer l'attention sur des ingrédients comme les courges ou les betteraves, qui pourraient rappeler aux gens les phobies alimentaires de leur enfance. Omettre occasionnellement de nommer certains ingrédients est la stratégie la plus sûre — il pourrait y avoir de la courge dans les muffins au maïs, mais les convives n'ont pas nécessairement besoin de le savoir. Enfin, le tableau présentant le menu peut être utilisé pour rassurer les gens en indiquant que le chili qui est servi « n'est pas épicé », ou en les encourageant à poser des questions sur les plats.

Il existe d'autres moyens de partager l'information nutritionnelle, souvent en tandem avec d'autres

programmes. The Local offre des cours de cuisine, alors qu'à The Stop, des dons dirigés sont utilisés pour mettre de l'argent de côté pour L'Aliment du mois. Cet aliment — disons du brocoli — est offert dans les paniers de la banque alimentaire, en plus d'être utilisé dans les repas, les cuisines communautaires et les démonstrations culinaires. Des recettes à base de brocoli sont offertes aux participant(e)s de la banque alimentaire (sur des feuilles et sur le site web) et, lors des repas, les convives peuvent apprendre de nouvelles façons de préparer et de savourer cet aliment dans leur cuisine. L'information au sujet de chaque Aliment du mois est également partagée de manière informelle, les personnes qui servent aux tables et animent les salles à manger étant toujours disponibles pour répondre aux questions.

Bien entendu, la communication doit se faire dans les deux sens. Vous devriez ainsi offrir aux participant(e)s une tribune leur permettant de faire des commentaires à l'équipe de cuisine. Les conversations avec les serveuses

et serveurs, les animatrices et animateurs ou les chefs peuvent bien sûr permettre cela, mais la bonne vieille boîte à commentaires demeure une méthode qui a fait ses preuves. À The Local, plusieurs commentaires sont diffusés publiquement, et l'équipe fournit des réponses éclairantes et adaptées à des questions comme celle-ci : « Pourquoi mettez-vous des carottes dans le pain aux bananes? » (Réponse : pour augmenter le contenu en fibres de ce dessert.) Depuis que The Local a commencé cette pratique il y a environ un an, les commentaires négatifs ont presque complètement disparu, et la quantité de nourriture non mangée retournée à la cuisine a diminué.



RESSOURCES
ASSOCIÉES

Les Règles de la bonne nourriture

(Annexe H)



A photograph showing a whole bok choy vegetable and a bowl of chopped bok choy. The bok choy is fresh, with vibrant green leaves and a white, bulbous base. The bowl is white and contains the bok choy cut into smaller pieces. The background is a dark brown, woven placemat on a wooden surface.

**PÂTE À LEVAGE LENT :
COMMENT PRÉPARER DES
REPAS PEU COÛTEUX**

PÂTE À LEVAGE LENT : COMMENT PRÉPARER DES REPAS PEU COÛTEUX

Le nombre de personnes servies par chaque programme de repas communautaires varie d'une organisation à l'autre et d'un repas à l'autre en fonction du temps du mois, de la météo et des autres sources de repas gratuits dans la communauté. Malgré ces facteurs fluctuants, le coût idéal d'une assiette est, au maximum, de 2 \$. Se limiter à ce coût n'est pas toujours évident, mais cela devient plus facile s'il y a beaucoup de restes de cuisine utilisables provenant d'un précédent repas, de nourriture provenant d'un autre programme (marché de fruits et de légumes, etc.) ou si d'importants dons ont été reçus. Un repas qui ne coûte rien à préparer permettra de compenser un autre qui engendre d'importants coûts. Acheter des viandes moins coûteuses ou utiliser davantage de légumineuses sèches ou d'ingrédients ordinaires peut également contribuer à réduire les coûts. Comme dans le cas de n'importe quel budget, il est sage d'effectuer le suivi rigoureux des dépenses. Notez toutes les choses que vous achetez et, si vous constatez que vous dépassez votre budget, ajustez la composition

des prochains repas en conséquence. Ce genre de suivi peut exiger beaucoup de temps au début, mais il demeure essentiel.

Pour la plupart des chefs (et, bien entendu, des cuisinières et cuisiniers non professionnels), en avoir le

Le coût idéal d'une assiette est, au maximum, de 2 \$.

plus possible pour son argent dans la cuisine est une seconde nature. Il s'agit là de bon sens. Si le budget ne permet de servir qu'une petite portion de viande, il est possible de compléter celle-ci avec du quinoa, des légumineuses ou des légumes riches en fer comme la bette à carde. Les chefs des CCA font tout leur possible pour servir des portions de taille suffisante sans être exagérées, et n'offrent une deuxième portion qu'après avoir servi tout le monde une première fois. À The Table, Judy Dempsey aime offrir une deuxième portion de salade aux enfants — ils sont en pleine croissance après tout! L'eau, le lait, le café et le thé sont les meilleures boissons à servir lors d'un repas; quant aux jus, ils sont moins souvent offerts en raison de leur coût élevé et de leur forte teneur en sucre. (L'équipe de The Local a pris la décision de ne pas lésiner sur le café; elle a donc retenu les services d'un fournisseur local de café équitable afin d'éviter de reproduire ailleurs les problèmes économiques qu'elle essaie de combattre à Stratford.) Voici d'autres conseils judicieux de la part de chefs de CCA :

- Au lieu de préparer 200 steaks, vous pouvez utiliser la même quantité de viande pour préparer plus de boulettes de viande et de ragoût.
- Ne commandez pas de trop grandes quantités et recherchez des prix avantageux.
- Faites des provisions de produits saisonniers en solde, et conservez-les.
- Achetez de grandes quantités d'un produit si celui-ci est en solde.
- Faites preuve de créativité pour apprêter vos restes de cuisine.



QUITTER LE MONDE DE LA HAUTE CUISINE

Comme la plupart des chefs communautaires, Grant Mitchell était déjà un vétéran de l'industrie de la restauration lorsqu'il est entré en poste au CCA NorWest Co-op à Winnipeg. Alors que ses compétences l'avaient bien préparé à gérer les aspects techniques de la cuisine de NorWest, beaucoup de choses distinguaient ce milieu communautaire de son ancien lieu de travail. Outre le fait d'avoir troqué un monde d'ego démesurés et de fins délices culinaires pour l'approche dynamique et communautaire engagée du CCA, son nouveau budget alimentaire était beaucoup plus petit que ce à quoi il avait l'habitude. Cependant, créer des plats sains et délicieux en respectant la cible de 1,50 \$ l'assiette qu'il s'était fixée est un défi qui l'enchantait.

Afin de tirer le meilleur parti de son budget, Grant demande aux fournisseurs s'ils ont des « caisses restantes » de produits qui, en raison de leur volume limité ou de leurs petites imperfections, n'auraient pas été vendus autrement. De cette façon, il a réussi à se procurer une caisse de bulbes de fenouil frais pour 8 \$ et une caisse de carottes multicolores pour 6 \$. Il s'assure également de respecter un certain équilibre dans le coût des repas tout le long de la semaine. Par exemple, le coût plus élevé d'un dîner mettant en vedette des ingrédients de première qualité comme des poivrons rouges ou du poulet peut être compensé par un repas moins coûteux et néanmoins réjouissant comprenant une soupe, une salade et du pain maison.

Dans l'ensemble, Grant se sent libéré par l'absence d'opulence du CCA. « On se sent moins obligé de faire un plat extravagant, et il y a une nouvelle sorte de liberté créative qui provient du fait de travailler très étroitement avec la communauté. »



RESSOURCES
ASSOCIÉES

Exemple de budget pour les petits articles de cuisine

(Annexe I)

A man in a blue shirt and black apron is sifting white powder through his fingers. The background is blurred, showing other people in a kitchen or workshop setting.

MARMITE À PRESSION :
COMMENT TRAVAILLER
AVEC LES BÉNÉVOLES

MARMITE À PRESSION : COMMENT TRAVAILLER AVEC LES BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont les piliers de la plupart des organisations à but non lucratif. Et cela est on ne peut plus vrai pour le programme de repas communautaires : il serait impossible de préparer des repas aussi peu coûteux si les bénévoles ne faisaient pas don de leur travail. Il est donc important d'offrir à ces personnes un environnement de travail sécuritaire, confortable et agréable.

Le nombre de bénévoles nécessaire à chaque programme de repas communautaires — qui varie entre 4 et 20 — dépend de la taille de la cuisine et du nombre de repas à préparer. À chaque quart de travail, il est indispensable d'avoir sous la main au moins un ou deux bénévoles qui possèdent une certaine expérience en cuisine et qui peuvent soutenir les autres bénévoles et partager leurs connaissances. Toutefois, le sens de l'humour, la curiosité et l'ouverture d'esprit sont des qualités plus importantes que l'expérience culinaire. Dans certains cas, une équipe de bénévoles en cuisine peut être composée de personnes qui rassemblent un vaste ensemble de compétences : deux participants en train de développer leurs compétences en cuisine; un ancien cuisinier à la chaîne; un enseignant à la retraite et un donateur qui sont de vrais pros de la côtelette de porc, mais qui sont peu doués en ce qui concerne la bette à carde; et un étudiant d'université qui se passionne pour les questions concernant la nourriture, mais qui n'est pas adroit avec un couteau. Vous comprenez maintenant pourquoi même l'équipe de bénévoles la plus dévouée constitue tout un défi à gérer. Peu importe l'expérience, les compétences ou l'origine socioéconomique de vos bénévoles, vous voulez qu'ils se sentent à l'aise, que leurs compétences soient mises à profit, et qu'ils passent du bon temps.

La plupart des bénévoles choisiront, en fonction de leurs champs d'intérêt, les tâches qui sont les plus appropriées pour eux-mêmes. À The Local, le chef sonde les bénévoles lorsqu'ils entrent en poste pour la première fois, leur expliquant quel plat ils sont en train de préparer en soulignant les tâches les plus pressantes (couper les oignons, mettre le pain aux bananes au four, etc.), puis leur permet de choisir les tâches qu'ils veulent faire. Lorsque les tâches les plus pressantes sont terminées, il reste encore une longue liste de plus petits travaux

auxquels les bénévoles peuvent encore s'attaquer une fois qu'ils sont libres. Certains bénévoles sont très contents de passer la totalité de leur quart de travail à laver la vaisselle ou à peler les pommes de terre, alors que d'autres sont plus ambitieux. Tous les bénévoles qui se serviront d'un couteau apprennent à l'utiliser correctement. La ou le chef communautaire n'a pas toujours le temps de leur enseigner adéquatement ces bonnes pratiques, alors il est possible que d'autres bénévoles déjà habiles soient invités à offrir cette formation. Si le temps le permet, il est souvent très utile de jumeler un nouveau bénévole (qui n'est pas requis pendant le quart de travail en cours) avec un autre qui possède plus d'expérience afin d'apprendre par imitation. Cette façon de procéder permet aux bénévoles d'apprendre sans sentir de pression.

Peu importe l'expérience, les compétences ou l'origine socioéconomique de vos bénévoles, vous voulez qu'ils se sentent à l'aise, que leurs compétences soient mises à profit, et qu'ils passent du bon temps.



Plusieurs des bénévoles qui travaillent à The Stop ont d'abord été des participant(e)s au programme.

Les cinq principales compétences en cuisine

Ce que toute personne travaillant en cuisine devrait maîtriser.

1. Maniement des couteaux et compétences en la matière : comment tenir un couteau; types de couteaux; techniques de coupe de base; sécurité.
2. Comment préparer une vinaigrette de base.
3. Comment préparer une mirepoix et d'autres bases pour les soupes.
4. Comment cuire les viandes (braisage, rôtissage lent, etc.).
5. Comment dépecer un poulet.

Que faire si vos bénévoles ne se présentent pas au travail

Tout d'abord, ne paniquez pas. Ensuite, espérez avoir conservé vos restes de cuisine! Considérant la variabilité de l'achalandage aux repas communautaires, vous devriez avoir un bon choix de restes. Ceux-ci peuvent servir à préparer un repas si vous êtes seul ou si vous manquez de bénévoles, si une livraison est en retard ou si vous désirez simplement prendre une journée de congé. La soupe est une autre solution simple : vous pouvez mettre presque n'importe quel légume dans un chaudron avec des oignons et de l'ail revenus et quelques pommes de terre, puis le tout se transformera en une soupe onctueuse, crémeuse et nutritive.

Autrement, lorsque vous avez du temps libre ou des bénévoles inoccupés, doublez une recette de pain ou de dessert dont vous pourrez ensuite congeler et servir les portions supplémentaires lorsque vous manquerez de temps. Vous pouvez laver et congeler des baies, rôtir de la courge ou, si vous avez un potager, cueillir des herbes pour en faire un pesto que vous congèlerez. Le chaos peut toujours s'installer dans la cuisine — les bénévoles ne sont pas toujours fiables, les dons peuvent vous être livrés à la dernière minute. Il est donc préférable d'envisager les choses et de faire des plans en cas de mauvaises surprises.

La majeure partie de cette formation, qui demeure informelle, est un baptême du feu — parfois, une ou un chef reprendra le travail d'un bénévole parce qu'une composante d'un plat doit être parfaitement conforme à certaines exigences, mais le reste du temps, si une erreur produite ne nuit pas à l'expérience des convives, elle ou il permettra aux bénévoles d'apprendre de cette erreur. Les bénévoles devraient minimalement être formés de manière à maîtriser la technique de base du lavage des mains, à savoir quel type de vêtements porter, et à connaître la manière de s'attacher les cheveux. Afin d'éviter les accidents, tous les bénévoles doivent apprendre à connaître les avertissements de sécurité de base en cuisine — « Attention derrière! », « Chaud devant! », « Coupant! », etc. Les tâches les plus dangereuses sont habituellement exécutées par la ou le chef communautaire ou par les bénévoles les plus expérimentés (par exemple, à The Table, Judy Dempsey est la seule personne autorisée à utiliser la trancheuse à viande).

Les bénévoles seront fiers d'avoir préparé un magnifique repas pour des centaines de personnes en seulement quelques heures.

Une autre bonne chose à ne pas oublier est de faire rentrer vos bénévoles au travail suffisamment tôt afin qu'ils aient assez de temps pour préparer le repas, mais pas trop, car ils pourraient s'ennuyer ou s'épuiser. Bien que chaque chef exploite sa cuisine de façon unique, vous voulez que cet endroit demeure stimulant, dynamique et inspirant. Les bénévoles seront fiers d'avoir préparé un magnifique et délicieux repas pour des centaines de personnes en seulement quelques heures. Bien qu'une approche plus professionnelle, où la ou le chef apprête à l'avance la majeure partie du repas, puisse être plus efficace, une telle efficacité fait perdre beaucoup de la spontanéité et de la créativité qui met en valeur l'imagination des bénévoles. Il peut en outre arriver que des bénévoles tombent malades ou ne se présentent tout simplement pas au travail; vous devrez alors rapidement simplifier votre repas. Si vous vous conformez à un mode de fonctionnement semblable à celui d'un restaurant, vous pourriez préparer les choses trois jours à l'avance, mais lorsque vous faites appel au travail de bénévoles, il est conseillé de ne pas apprêter les choses trop à l'avance. Les choses qui pourraient demander trop de temps à préparer juste avant le repas — la sauce à la viande et la béchamel pour la lasagne, par exemple — peuvent être apprêtées à l'avance par la ou le chef. Les oignons et les pommes de terre peuvent être pelés et hachés par les bénévoles. Essayez d'équilibrer le temps nécessaire à la préparation du prochain repas en fonction du temps nécessaire pour le nettoyage à la suite du repas qui vient de se terminer : au CCA The Table, Judy Dempsey consacre habituellement une heure pour préparer les choses seules, en plus de trois autres heures pour préparer le repas, la salle à manger et la signalisation avec les bénévoles.



Plusieurs bénévoles reviennent, tissent de nouvelles amitiés, acquièrent de nouvelles compétences et offrent un soutien inestimable aux nouveaux membres de l'équipe de cuisine.

Les bénévoles passent ensuite environ 30 minutes pour le nettoyage après chaque repas.

Le fait de préparer des repas communautaires semaine après semaine mène inévitablement au développement d'une franche camaraderie parmi les bénévoles. Comme dans n'importe quelle équipe sportive, vous ne voulez pas laisser tomber vos coéquipiers. Ainsi, afin de stimuler l'esprit d'équipe, vous pouvez inciter vos bénévoles à s'asseoir ensemble pour partager un repas une fois que les convives ont été servis. Vous pouvez également organiser des événements pour souligner votre appréciation envers vos bénévoles ou les remercier par d'autres moyens, par exemple en préparant un plat spécial.

Bien que les bénévoles puissent se faire offrir des tâches en fonction de leurs champs d'intérêt, il peut être difficile de trouver au sein de certaines équipes de cuisine une personne qui aime faire la vaisselle ou sortir les ordures. Dans un monde idéal, un budget serait consacré à l'embauche d'une personne pour laver la vaisselle. Bien que ce soit rarement le cas, la valeur relative du travail d'une personne engagée pour faire la vaisselle ne devrait pas être sous-estimée. Si la ou le chef est la locomotive d'une cuisine, la plongeuse ou le plongeur en est le wagon de queue — lorsque cette personne ne lave pas la vaisselle, elle nettoie et organise le reste de la cuisine. Si un tel budget n'est pas disponible, et même si une personne semble heureuse d'accomplir ce genre de tâches, les tâches subalternes peuvent être réparties parmi l'ensemble des bénévoles (les bénévoles se plaignent rarement de cet arrangement

s'ils comprennent que le travail constitue un effort de groupe).

Essayez de rester à l'affût pour repérer les bénévoles dotés d'habiletés ou d'ambitions particulières. Ceux-ci peuvent se voir confier plus de responsabilités (préparer un dîner, par exemple) ou des fonctions organisationnelles (comment commander les fournitures et les produits, planifier les menus, etc.), notamment s'ils sont actifs dans votre organisation depuis un certain temps. De cette façon, ils peuvent remplacer un chef ou un chef malade ou en congé. Nombre de chefs qui tissent des liens forts avec l'univers de la restauration embaucheront des chefs professionnels amis pour les remplacer lors de leurs vacances, mais de bons bénévoles dévoués et dotés d'une longue expérience



RESSOURCES ASSOCIÉES

Définir le poste de bénévole (Annexe K)

Responsabilités des membres du personnel envers les bénévoles (Annexe L)

Soutenir les bénévoles (Annexe M)

A woman with short brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and blue jeans, is smiling and holding a white plate of food. The plate contains a sandwich, a salad with tomatoes, and a side of rice. In the background, a kitchen is visible with several other people working. There are stacks of white plates on the counter to the left. A green rectangular box is overlaid on the image, containing white text.

PARTIR DE ZÉRO :
COMMENT METTRE SUR
PIED ET ENTRETENIR
UNE CUISINE

PARTIR DE ZÉRO : COMMENT METTRE SUR PIED ET ENTRETENIR UNE CUISINE

Que votre cuisine soit construite sur mesure à partir de zéro ou installée à l'étroit dans des locaux existants, un ensemble de bonnes pratiques gouverne l'aménagement d'une cuisine :

- Le plus gros n'est pas nécessairement le meilleur. Une petite cuisine bien aménagée est plus efficace et facilite davantage le travail qu'une plus grande dont les appareils sont inadéquatement ou illogiquement disposés. (Cela dit, si vous exploitez une cuisine communautaire, gardez à l'esprit qu'elle aura probablement besoin d'accommoder des groupes de 15 personnes ou plus.) Évitez de localiser la cuisine de manière à ce que les gens aient à la traverser pour accéder aux autres zones ou pièces du bâtiment.
- Bien qu'il ne s'agisse pas d'une caractéristique courante pour les cuisines commerciales, un grand îlot central peut être utile à la préparation de repas avec les bénévoles et très pratique pour les programmes de cuisine communautaire, car la ou au chef peut facilement observer les bénévoles ou les participant(e)s.
- La cuisinière devrait être le point central de la pièce, et tous les autres appareils devraient être disposés en fonction de cette dernière afin de réduire les déplacements entre celle-ci et les autres appareils, les aires de rangement, etc.
- Le poste de plonge doit être très accessible et situé à proximité de la cuisinière, sans toutefois que vous ayez à passer près de cette dernière pour y accéder.
- Si vous avez le choix, achetez des équipements usagés de haute qualité plutôt que des équipements neufs de basse qualité.
- N'achetez pas une trop grande quantité d'équipement dès le début. Achetez graduellement les équipements, au fur et à mesure que vous constatez de quoi vos programmes ont besoin — et restez à l'affût des dons pour les autres pièces d'équipement.
- Si possible, n'achetez pas de cuisinière au gaz dotée de brûleurs à flamme nue. Non seulement elles génèrent plus de chaleur, mais elles brûlent également plus facilement les mitaines de cuisine, sans compter que les casseroles et les chaudrons deviendront chauds même si la cuisinière n'est pas en marche.
- Maximiser la surface de travail.
- Des étagères ouvertes faites d'acier inoxydable permettent de garder les ingrédients bien à la vue et faciles d'accès; de plus, elles sont moins susceptibles d'abriter des insectes et d'autres organismes nuisibles.
- Des réfrigérateurs placés sous le comptoir sont très utiles pour entreposer la nourriture près de la cuisinière.

Souvenez-vous que chaque cuisine est différente, et que chaque chef a ses préférences. Malgré cela, voici certains équipements qui, idéalement, devraient se retrouver dans votre cuisine :

1. une cuisinière commerciale et un four à deux portes doté d'une grille de 6 pi;
2. un lave-vaisselle;
3. une marmite inclinable;
4. une étuve à vapeur industrielle ou un bac à vapeur;
5. un mélangeur;
6. une cafetière de grand format (pour plus de volume et de rapidité, préférez une cafetière à pression ou à gravité).

Entretien

L'entretien adéquat et régulier de la cuisine est crucial, mais considérant les contraintes de temps avec lesquelles les chefs communautaires doivent composer, ils n'ont pas toujours le temps de le faire. Plusieurs fabricants d'appareils offrent différents types de service d'entretien ou de nettoyage et, selon le temps et l'argent disponibles, les chefs trouveront le moyen de parvenir à un équilibre entre le travail effectué par une personne de l'extérieur et les membres de l'équipe. Chaque membre du personnel qui utilise la cuisine communautaire devrait recevoir une formation pour utiliser et entretenir correctement tous les équipements. (Les bénévoles ne devraient pas nettoyer ou entretenir les équipements.) Il est recommandé de former les employé(e)s en petits groupes (habituellement pas plus de deux à la fois), et les employé(e)s ainsi formés peuvent se voir confier des tâches d'entretien régulières afin de s'assurer qu'ils ont bien assimilé l'information. Un manuel de cuisine détaillé et illustré peut être remis à tous les membres du personnel qui suivent cette formation. Les chefs doivent s'attendre à devoir occasionnellement réparer eux-mêmes certains équipements ou certaines installations (notamment la plomberie). L'entretien



Dans une cuisine à aire ouverte comme celle du CCA The Local, les stations de préparation servent également d'aires de service.

périodique variera en fonction des équipements que vous possédez, de même que des calendriers d'entretien établis avec les fabricants, du nombre de repas préparés, etc. Voici toutefois quelques Règles générales en ce qui concerne l'entretien des équipements :

- **Cuisinière et four**

Démontez la cuisinière et nettoyez-la, idéalement chaque semaine. Le four doit être nettoyé à la même fréquence.

- **Hotte**

Retirez et nettoyez les volets de la hotte chaque deux semaines (ou au moins une fois par mois), et nettoyez et récurvez la hotte chaque mois. Le nettoyage des volets ne devrait exiger qu'environ 15 à 20 minutes de travail actif; il suffit de les laisser tremper, puis de les envoyer au lave-vaisselle. (Cette tâche exigera beaucoup plus de temps si vous ne respectez pas ce calendrier d'entretien.) Si vous manquez de temps, certaines entreprises offrent un service de nettoyage des volets.

- **Lave-vaisselle**

Déterminez l'appareil au moins une fois tous les trois mois (certains le font chaque mois, voir chaque semaine). Chaque mois, démontez les bras-gicleurs et assurez-vous que leurs orifices ne sont pas obstrués. Il est possible que l'entreprise qui fournit les détergents pour le lave-vaisselle offre également un service d'entretien.

- **Collecteur de graisse**

La plupart des municipalités exigent que les collecteurs de graisse soient régulièrement nettoyés (à Toronto, par exemple, un nettoyage toutes les deux semaines est demandé). Des entreprises offrent ce service.

- **Lutte antiparasitaire**

Selon le besoin, la lutte aux parasites devrait être faite toutes les semaines ou toutes les deux semaines.

- **Divers**

Il est recommandé de procéder à l'entretien périodique de tous les réfrigérateurs (mensuellement), de même que de tous les fours et toutes les cuisinières (annuellement). Si cela est nécessaire et si une personne bénévole est libre pour le faire, voir à faire laver le plancher à la vadrouille, de même qu'à faire sortir les ordures et les matières recyclables à la fin de chaque journée [de travail]. Assurez-vous que les poubelles et les bacs de matières recyclables restent propres et exempts d'organismes nuisibles. Des services de nettoyage sont offerts pour les tabliers et les torchons.

Collaborer avec la santé publique

Bien que les bureaux de santé publique des différentes municipalités procèdent de manière légèrement différente, ils ont généralement tendance à traiter les questions liées à l'innocuité alimentaire de même qu'à la santé et à la sécurité au travail de la même façon. Le bureau de santé publique est votre allié et les membres de son personnel sont là pour vous aider; faites appel à ceux-ci pour obtenir des réponses à vos questions et des consignes. Lors de l'aménagement d'une cuisine, vous devrez soumettre vos plans au bureau de santé publique afin qu'ils soient approuvés, et celui-ci vous aidera à disposer adéquatement les postes pour le lavage des mains, à séparer les éviers destinés à la préparation des aliments, à choisir les éviers appropriés pour le lavage de la vaisselle, etc. La température de chaque réfrigérateur et de chaque lave-vaisselle sera vérifiée. (Durant sa première année de fonctionnement, The Table a fait faire la saisie quotidienne de la température de ses réfrigérateurs par les membres de son équipe.) Le niveau de votre installation déterminera la fréquence à laquelle votre cuisine sera inspectée. (Par exemple, The Local est considéré comme une « installation de deuxième niveau », car ce CCA prépare de la nourriture à partir d'ingrédients de base frais.) Les bénévoles peuvent être responsables de veiller à ce que les stocks de savon à main, de serviettes de papier et de produits pour le lave-vaisselle soient suffisamment remplis. Le bureau de santé publique devrait vous fournir de la signalisation concernant les bonnes pratiques en matière de manutention de la nourriture et du nettoyage. Comme cette signalisation est généralement insuffisante, il peut être utile pour la ou le chef communautaire d'orienter les membres du personnel et les bénévoles qui sont nouveaux dans la cuisine et de surveiller les bonnes pratiques autant que possible. Tout le monde oublie à l'occasion de se laver les mains ou de faire du rangement — il est bon que quiconque (chef, membres du personnel ou bénévoles) est témoin de tels oublis fasse de respectueux rappels. Selon la taille de votre organisation, une formation complète en premiers soins peut ne pas être obligatoire, mais il est certainement utile d'avoir constamment au moins un membre du personnel sur place ayant reçu une telle formation. Un représentant attitré sur le plan de la santé et de la sécurité peut aider votre organisation à s'assurer qu'elle est conforme à tous les règlements.

REMERCIEMENTS

Nos plus sincères remerciements aux chefs communautaires qui ont généreusement partagé leurs histoires avec nous et qui ont contribué par leur savoir culinaire à la rédaction de ce manuel : Scott MacNeil (CCA The Stop), Judy Dempsey (CCA The Table), Jordan Lassaline (anciennement au CCA The Local), Grant Mitchell (CCA NorWest Co-op) et Ronald Cockburn (CCA de Regent Park).

Nous aimerions également remercier du fond du cœur Jason McBride qui a assuré la majeure partie du travail de recherche et de rédaction pour ce manuel.

D'abord issu dans l'expérience de l'équipe de The Stop, ce manuel a évolué de manière à intégrer les expériences particulières des CCA The Table et The Local. Nous avons hâte de continuer à raconter l'histoire des programmes de repas communautaires au fur et à mesure que d'autres CCA verront le jour.

RESSOURCES

Le CCA The Stop a généreusement accepté de partager les ressources suivantes avec nous : Annexe B — Dix conseils pour administrer un programme de repas communautaires; Annexe D — Modèle de journal des repas; Annexe E — Exemple de menu hebdomadaire; Annexe G — Inventaire; Annexe K — Définir le poste de bénévole; Annexe L — Exemples d'affiches pour les repas communautaires; et Annexe M — Soutenir les bénévoles. Le CCA The Local a fourni l'Annexe I — Exemple de budget pour les petits articles de cuisine.

PROVENANCE DES PHOTOS

Merci aux talentueux photographes dont les photos illustrent ce manuel :

Zoe Alexopoulos (pour le CCA The Stop)

Judy Dempsey, Sarah Edmunson et David Zimmerly (pour le CCA The Table)

Terry Manzo (pour le CCA The Local)

Emily Van Halem (pour Centres communautaires d'alimentation du Canada)

Ultima Foods (pour le CCA de Dartmouth North)

Mention des sources par page (du coin supérieur gauche au coin inférieur droit) :

Page couverture : Alexopoulos, Manzo, iogo Ultima,	18 : Manzo
Zimmerly, Alexopoulos	19 : CCA The Stop/@thestopcf
2 : Zimmerly, Zimmerly, Manzo	20 : Van Halem
4 : Alexopoulos	21 : Van Halem
5 : Alexopoulos	22 : Van Halem
8 : Manzo	23 : Alexopoulos, Alexopoulos
9 : Manzo	24 : Alexopoulos
10 : Edmunson	25 : Alexopoulos
11 : Zimmerly	27 : Edmunson
12 : Zimmerly	28 : Manzo
13 : Zimmerly	29 : Manzo
14 : Manzo	33-44 : iStock/Getty Images
15 : Alexopoulos	

RÉFÉRENCES

^{1,2} PROOF. 2014. Insécurité alimentaire des ménages au Canada, 2012.

³ Banques alimentaires Canada. 2013. Bilan-faim 2013.

⁴ Conference Board du Canada. 2010.

⁵ CCAC. 2018. 2017 annual report.

RECETTES

Bien que la plupart des chefs ne travaillent pas à partir de recettes et que le rendement de certaines d'entre elles ne peut pas nécessairement être augmenté ou diminué, il est très pratique pour les participant(e)s, les bénévoles et les membres du personnel d'avoir quelques recettes sous la main. Les recettes suivantes, qui comptent parmi les favorites, illustrent la grande variété de repas servis dans les CCA, qui utilisent tous des ingrédients peu coûteux et des techniques communes. Leur rendement peut être modifié de manière à accommoder la taille de votre programme de repas communautaires.

Soupe « Colcannon »	31
Potage de carottes au riz	32
Crêpes au chou	33
Pain de viande cajun	34
Satay de poulet	35
Boulettes de viande magiques	36
Patates douces farcies au « picadillo »	37
Pizza végétarienne avec croûte aux herbes	38
Galettes de pois chiches	39
Galettes de maïs au riz sauvage	40
Salade estivale de haricots et de légumineuses	41
Pain de maïs savoureux	42



SOUPE « COLCANNON »

SOURCE : CCA NORWEST CO-OP

RENDEMENT : 12 PORTIONS ET PLUS

Ingrédients

- 2 oignons jaunes
- 4 feuilles de laurier
- 1 branche de thym frais
- 8 pommes de terre (jaunes ou rouges) lavées ou pelées, bouillies et réduites en purée (conservez l'eau de cuisson pour la recette)
- 2 têtes de kale lavées, dépourvues de leurs nervures centrales et hachées
- ¼ de tasse de pâte d'ail rôti
- 1 botte d'oignons verts finement hachés
- 1 botte de persil finement haché
- 1 pomme coupée en dés

Préparation

1. Pour préparer la pâte d'ail, mettez deux têtes d'ail dans le four à 350°F pendant environ ½ heure, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Sortez les gousses de leur peau et écrasez-les avec le plat d'un couteau pour en faire une purée.
2. Coupez les oignons en quatre et placez les morceaux dans une casserole. Ajoutez suffisamment d'eau dans la casserole pour couvrir les oignons, ajoutez le laurier et le thym, portez à ébullition puis laissez mijoter. Lorsque les oignons sont tendres, retirez le laurier et le thym.
3. Mettez les oignons et leur eau de cuisson dans un robot culinaire et pulvérissez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse, ou égouttez les oignons (conservez l'eau de cuisson) et hachez-les finement.
4. Mélangez la purée de pommes de terre, l'eau de cuisson chaude des pommes de terre, la purée d'oignon, le kale, la purée d'ail rôti, les oignons verts et le persil jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Garnissez avec les dés de pomme.

POTAGE DE CAROTTES AU RIZ

SOURCE : CCA THE LOCAL

RENDEMENT : 70 PORTIONS

Ingrédients (potage aux carottes)

- 10 oignons tranchés
- 2 têtes d'ail hachées
- 25 lb de carottes pelées et coupées
- ½ tasse de gingembre grossièrement râpé
- 1 pincée de cumin moulu
- huile végétale
- sel et poivre, au goût

Ingrédients (yogourt à la menthe)

- 1 litre de yogourt nature
- 2 bottes de feuilles de menthe hachées
- jus de lime, au goût
- sel, au goût

Pour la garniture

- environ 4 litres de riz brun cuit (ce qui équivaut environ à 1-1 ½ litre de riz non cuit)
- quelque chose de croquant si le temps vous le permet : graines de citrouille grillées ou croûtons

Préparation

1. Dans une grande marmite, faites suer les tranches d'oignon dans l'huile végétale jusqu'à ce qu'elles deviennent sucrées et très tendres. Ajoutez ensuite l'ail, le gingembre et le cumin, puis mélangez. Faites cuire le tout encore 2 ou 3 minutes pour adoucir la saveur du gingembre et de l'ail. Ajoutez les morceaux de carottes et suffisamment d'eau pour les couvrir. Laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes deviennent très tendres. Le temps nécessaire dépendra de la taille des morceaux de carotte.
2. Lorsque les carottes sont très tendres, réduisez le tout en purée à l'aide d'un grand mélangeur à immersion. Salez au goût.
3. Préparez le yogourt à la menthe en mélangeant tous les ingrédients nécessaires dans un bol.
4. Pour le service, prélevez environ ¼ de tasse de riz brun avec une cuillère et placez-le d'un côté d'un bol. À l'aide d'une louche, remplissez l'autre côté du bol avec du potage. Versez une petite cuillerée de yogourt à la menthe près du riz sans toutefois le couvrir — c.-à-d. suffisamment près du riz pour qu'il ne se retrouve pas au milieu du potage. Peu importe ce que vous faites, si vous parvenez à garder le riz visible, ne le recouvrez pas de yogourt. Si le montage est correctement effectué, le bol devrait ressembler à un iceberg hérissé sur le point d'entrer en collision avec Hawaï dans un océan orangé. Toutefois, ne vous gênez surtout pas pour ajouter votre touche personnelle — laissez votre imagination s'exprimer. Oh, n'oubliez pas de garnir le potage avec quelque chose de croquant comme des graines de citrouille grillées.

CRÊPES AU CHOU

SOURCE : CCA THE STOP

RENDEMENT : 6 CRÊPES

Ingrédients

- 2 tasses de chou vert tranché et blanchi
- 1 tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de riz ou de fécule de maïs
- 6 oignons verts ou 1 oignon rouge finement hachés
- 1 œuf légèrement battu
- ¼ de tasse de beurre froid en lamelles
- 1 tasse d'eau glacée
- 10 ½ c. à table d'huile de canola
- sel cachère, au goût

Préparation

1. Mettez le chou, la farine tout usage, la farine de riz, les oignons verts, l'œuf battu et l'eau glacée dans un bol. Mélangez à l'aide d'un fouet, puis laissez reposer 10 minutes.
2. Procédez en préparant plusieurs crêpes à la fois : sur un feu moyen élevé, chauffez 1 ½ c. à table d'huile dans une poêle antiadhésive de 12 po; versez 4 portions de 2 c. à table de pâte à crêpe dans la poêle; aplatissez chaque portion avec le dos d'une cuillère. Faites cuire les crêpes jusqu'à ce que leur rebord devienne croustillant, soit environ 2 minutes. Retournez les crêpes; poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient prêtes, soit environ 2 minutes. Déposez les crêpes cuites sur de l'essuie-tout, et essuyez la poêle après chaque lot de crêpes. Saupoudrez les crêpes de sel et servez.

Notes

- Congelez les restes pour un futur repas santé.
- Ne vous laissez pas intimider par la liste d'ingrédients. Si vous ratez quelque chose, ce n'est pas grave. Utilisez tous les légumes et les ingrédients frais ou de saison que vous avez sous la main.
- Il s'agit d'un plat qui remporte un vif succès. Servez ces crêpes avec des saucisses, du chou braisé et du riz. Miam, du chou!

PAIN DE VIANDE CAJUN

SOURCE : CCA THE TABLE (ADAPTATION DE LA RECETTE DE PAUL PRUDHOMME)

RENDEMENT : 8 PORTIONS

Ingrédients (mélange d'assaisonnements)

- 1 c. à table de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poivre noir
- ½ c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de muscade moulue

Ingrédients (pain de viande)

- 4 c. à table de beurre non salé
- ¾ de tasse d'oignon finement haché
- ½ tasse de céleri finement haché
- ½ tasse de poivron doux vert finement haché
- ¼ de tasse d'oignons verts finement hachés
- 2 c. à thé d'ail haché
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- ½ tasse de lait concentré
- ½ tasse de ketchup
- 2 lb de viande de bœuf hachée
- 2 lb de viande de porc hachée
- 2 œufs légèrement battus
- 1 tasse de chapelure

Préparation

1. Mélangez les ingrédients du mélange d'assaisonnements dans un petit bol et réservez.
2. Faites fondre le beurre dans une poêle à fond épais sur un feu moyen.
3. Ajoutez les oignons, le céleri, le poivron doux vert, les oignons verts, l'ail, la sauce Worcestershire et le mélange d'assaisonnements, puis faites sauter jusqu'à ce que le mélange de légumes commence à devenir très collant, soit environ 6 minutes, en mélangeant à l'occasion et en grattant bien le fond de la poêle.
4. Incorporez le lait concentré et le ketchup.
5. Poursuivez la cuisson pendant environ 2 minutes, en remuant occasionnellement.
6. Retirez la poêle du feu et laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle puisse être manipulée.
7. Placez la viande de bœuf et de porc hachée dans un bol.
8. Ajoutez les œufs, le mélange de légumes cuits et la chapelure. Mélangez à la main jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
9. Faites cuire le pain de viande sans le couvrir à 350°F pendant 25 minutes, puis augmentez la température à 400°F et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit prêt, soit environ 35 minutes de plus.
10. Laissez refroidir pendant 15 minutes, et servez avec une sauce aux tomates ou une sauce crémeuse aux champignons.



SOURCE : CCA THE TABLE

RENDEMENT : 6-8 PORTIONS

Ingrédients (poulet mariné)

- 2 c. à table de cassonade
- ¼ de tasse de mélasse ou de sauce soya sucrée
- ½ tasse de sauce soya
- 1 c. à table d'ail haché
- ½ tasse de jus de citron fraîchement pressé
- 2 c. à thé de curcuma en poudre
- 1 c. à thé de cari de Madras en poudre
- 3 c. à table d'huile végétale
- 2 lb de poitrines de poulet désossées coupées en lanières

Ingrédients (sauce à l'arachide)

- 1 tasse d'oignons hachés
- 2 c. à table d'ail haché
- 4-6 c. à table de pâte de cari rouge
- 3-5 c. à table de jus de lime
- 3 tasses de lait de coco riche
- 2 tasses de beurre d'arachide croquant
- sucre de palme ou cassonade, au goût
- sauce de poisson, au goût
- 1 tasse de feuilles de coriandre finement hachées

Préparation (poulet mariné)

1. Mélangez les ingrédients de la marinade.
2. Badigeonnez les morceaux de poulet avec la marinade et laissez reposer une heure ou toute la nuit.
3. Mettre au réfrigérateur la marinade inutilisée (elle peut se conserver jusqu'à 3 semaines).
4. Enfilez les lanières de poulet sur des brochettes, faites-les griller, puis servez-les avec de la sauce à l'arachide.

Préparation (sauce à l'arachide)

1. Faites sauter l'oignon et l'ail dans une petite quantité d'huile végétale jusqu'à ce qu'ils soient cuits, sans toutefois les faire brunir.
2. Incorporez la pâte de cari rouge et faites cuire 2 minutes de plus.
3. Ajoutez le jus de lime, le lait de coco et le beurre d'arachide, puis mélangez le tout sur un feu doux.
4. Ajoutez la coriandre.
5. Ajoutez le sucre et la sauce de poisson, au goût.
6. Ajoutez de l'eau si la sauce est trop épaisse.



BOULETTES DE VIANDE MAGIQUES

SOURCE : CCA THE TABLE

RENDEMENT : 30 PETITES BOULETTES

Ingrédients

- 1 lb de viande de bœuf maigre hachée
- 1 œuf
- 2 c. à thé de sel
- 1 pincée de poivre moulu
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1 c. à thé de thym séché
- ¼ de tasse de chapelure
- 1 c. à table de persil frais haché
- 1 généreuse c. à thé d'ail haché
- 1 c. à table d'oignon vert très finement haché

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients avec vos mains propres jusqu'à l'obtention d'un mélange complètement homogène.
2. Divisez le mélange en trois parts égales.
3. Formez 10 petites boulettes à partir de chaque part, pour un total de 30 boulettes.
4. Disposez les boulettes sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
5. Faites cuire à 375°F pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient fermes.

PATATES DOUCES FARCIES AU « PICADILLO »

SOURCE : CCA THE TABLE

RENDEMENT : 4 PORTIONS

Ingrédients

- 4 patates douces lavées
- 1 lb de viande de bœuf hachée
- 1 tasse d'oignons hachés
- 1 c. à thé d'ail haché
- ¼ de tasse de raisins secs
- 1 pomme pelée, évidée et coupée
- 2 tomates moyennes hachées
- 2 c. à thé de piment vert haché (en boîte)
- 1 pincée de clou de girofle moulu ou de cannelle moulue
- sel et poivre
- fromage cheddar râpé
- yogourt nature

Préparation

1. Enveloppez les patates douces dans du papier d'aluminium, et faites-les cuire au four à 400°F pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez-les ensuite refroidir un peu.
2. Brunissez la viande dans une poêle à frire à fond épais.
3. Ajoutez les oignons et l'ail, puis faites cuire pendant 5 minutes de plus.
4. Ajoutez les raisins secs, la pomme, les tomates, le piment vert et les épices.
5. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes.
6. Salez et poivrez.
7. Coupez les patates douces en deux sur le sens de la longueur et prélevez quelques cuillerées de chair.
8. Ajoutez la chair de patate douce prélevée au mélange de viande, puis mélangez.
9. Remplissez chaque moitié de patate douce évidée avec ce mélange et garnissez-les de fromage râpé.
10. Faites cuire encore 15-30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
11. Garnissez le tout d'une cuillerée de yogourt nature et servez.

PIZZA VÉGÉTARIENNE AVEC CROÛTE AUX HERBES

SOURCE : CCA DE REGENT PARK

RENDEMENT : 8-10 PORTIONS

Ingrédients (pâte à l'ail et à la ciboulette)

- 4 tasses de farines mélangées (2 ½ tasses de farine de blé entier et 1 ½ tasse de farine tout usage)
- 1 paquet (7 ml) de levure instantanée
- 1 c. à thé de sel
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 ¼-1 ½ tasse d'eau tiède
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé de ciboulette fraîche

Ingrédients (garniture)

- 2-3 tasses de sauce à pizza, assaisonnée avec ⅓ c. à thé de thym, ⅓ c. à thé d'origan, ⅓ c. à thé de marjolaine et ⅓ c. à thé de moutarde sèche
- ¼ tasse de feuilles d'épinard
- 2-4 tasses de mélange de fromages râpés (4 parties de mozzarella, 1 partie d'asiago et 1 partie de vieux cheddar)
- ¼ tasse d'aubergine rôtie
- ¼ tasse de courgette rôtie
- ¼ tasse de champignons tranchés
- ¼ tasse de brocoli en morceaux
- ½ tasse de poivrons tricolores (jaune, orange et rouge) taillés en dés ou en lanières
- ⅓ c. à thé de sel et de poivre moulu (optionnel)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélangez et tamisez les farines et ajoutez le sel et la levure. Formez un puits au centre de la farine, ajoutez l'ail et la ciboulette hachés, puis versez doucement l'eau tiède. Mélangez à l'aide d'une cuillère de bois, ajoutez l'huile d'olive et continuez de mélanger jusqu'à former une boule de pâte. Pétrissez la pâte pendant environ 8-10 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne souple et élastique, mais pas trop collante. Ajoutez de la farine si nécessaire.
2. Placez la pâte dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique et laissez reposer dans un endroit tempéré pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
3. Préchauffez le four à 475 °F.
4. Divisez la masse de pâte en 4 boules et abaissez chacune de celles-ci en leur donnant l'épaisseur désirée. Transférez sur une ou plusieurs plaques à pâtisserie préalablement huilées.
5. Étendez uniformément la sauce tomate sur chaque pâte, puis recouvrez-les avec tous les ingrédients de la garniture, en terminant par le fromage râpé.
6. Salez et poivrez au goût si la sauce n'est pas assez assaisonnée.
7. Faites cuire les pizzas pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la croûte ait pris une couleur brune dorée.

GALETTES DE POIS CHICHES

SOURCE : CCA NORWEST CO-OP

RENDEMENT : ENVIRON 12 GALETTES

Ingrédients

- 4 boîtes de 540 ml de pois chiches
- 1 gros oignon taillé en petits dés
- 2 c. à table d'ail frais haché
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 tasse de chapelure
- 4 œufs
- 1 c. à table de sel
- 2 c. à table d'huile de sésame
- 1 c. à thé de kasoori methi (voir notes)
- ½ tasse de levure alimentaire
- ½ tasse de graines de tournesol
- huile de tournesol ou de canola pressé à froid pour frire les oignons
- ½ tasse ou plus de farine ou 1 œuf supplémentaire, au besoin
- fines herbes hachées telles que persil, thym ou coriandre (optionnel)

Préparation

1. À l'aide d'un robot culinaire, pulvérisez les pois chiches, ou écrasez-les à la main pour les briser et en faire une pâte grumeleuse.
2. Faites sauter l'oignon dans l'huile avec le poivre noir jusqu'à ce que l'oignon devienne tendre. Ajoutez l'ail et continuez de faire cuire jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement. Laissez refroidir.
3. Dans un grand bol, mettez tous les ingrédients à l'exception des fines herbes et de la farine. Mélangez bien, et ajoutez la farine ou l'œuf supplémentaire jusqu'à ce que les ingrédients collent ensemble sans toutefois que le mélange devienne pâteux.
4. Huilez une poêle à frire et chauffez-la sur un feu moyen. Faites frire une petite quantité du mélange dans la poêle afin de vérifier sa texture et son assaisonnement.
5. Ajustez l'assaisonnement au besoin, et ajoutez les fines herbes optionnelles au mélange à ce moment. Mélangez bien.
6. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 2 oz, placez 3 ou 4 boulettes de mélange à la fois dans la poêle à frire bien huilée, puis donnez aux boulettes la forme de galettes en pressant doucement leur dessus à l'aide d'une spatule à l'épreuve de la chaleur. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que le rebord des galettes prenne une coloration dorée. Lorsque le rebord est doré, retournez les galettes et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il devienne croustillant.
7. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que le mélange soit épuisé. Une fois cuites, les galettes se congèlent bien pour une utilisation future.

Notes

La plupart des ingrédients peuvent être remplacés par d'autres de même nature — par exemple, vous pouvez remplacer les pois chiches par des lentilles, l'huile au sésame par de l'huile d'olive. Pour cette recette, vous pouvez également utiliser un restant de riz, de légumineuses, d'avoine, de légumes rôtis, etc. Veuillez simplement vous assurer de respecter les proportions entre la chapelure et les œufs et le reste des ingrédients afin que le tout colle ensemble. Le nom indien « kasoori methi » désigne les feuilles de fenugrec séchées. Elles se retrouvent dans les épicerie est-indiennes et parfois chez de plus gros détaillants. Ces feuilles possèdent une merveilleuse saveur unique et intense qui rappelle l'amertume du céleri et la puissance de l'origan, avec une note qui ressemble au beurre. La sarriette des jardins constitue un bon substitut nord-américain.

GALETTES DE RIZ SAUVAGE

SOURCE : CCA NORWEST CO-OP

RENDEMENT : ENVIRON 12 GALETTES

Ingredients

- 1 c. à thé de sel
- ¼ tasse de farine de maïs
- ¼ tasse de semoule de maïs
- ½ tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 œuf
- 1 tasse de babeurre
- ½ tasse de riz sauvage cuit
- beurre et huile de tournesol pour la cuisson à la poêle

Préparation

1. Mélangez bien tous les ingrédients secs.
2. Ajoutez l'œuf, le babeurre et le riz cuit. Mélangez bien, mais pas trop.
3. Laissez la pâte reposer pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
4. Chauffez une poêle antiadhésive ou en fonte sur un feu moyen. Ajoutez 1 c. à thé de beurre et 1 c. à table d'huile de tournesol, puis attendez que le beurre cesse de mousser.
5. Versez la pâte dans la poêle de manière à former une grosse galette ou quelques petites.
6. Attendez que des bulles apparaissent et éclatent à la surface, et surveillez jusqu'à ce que la face du dessous devienne croustillante et dorée. Retournez la galette et faites-la cuire 2 minutes de plus.
7. Répétez les étapes 4 à 6 jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte.
8. Placez dans une assiette et garnissez avec les ingrédients de votre choix. Essayez des bleuets surgelés réchauffés dans la poêle avec un peu de sirop d'érable, ou du jus de fruits avec une cuillerée de fromage cottage, et recouvrez généreusement le tout de flocons d'avoine grillés et de graines de chanvre.

SALADE ESTIVALE DE HARICOTS ET DE LÉGUMINEUSES

SOURCE : CCA THE TABLE

RENDEMENT : 8 PORTIONS

Ingrédients

- 2 tasses de haricots verts parés et coupés en sections de 1 po de long
- 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte de haricots rouges rincés et égouttés
- 1 boîte de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 oignon moyen finement haché
- 1 poivron vert moyen haché
- ¼ tasse d'herbes fraîches hachées de votre choix (menthe, basilic, persil, aneth, estragon ou coriandre)
- ½ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de vinaigre blanc
- ⅓ tasse de sucre
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

Préparation

1. Faites cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Refroidissez-les sous l'eau froide et laissez-les égoutter.
2. Mélangez les haricots et toutes les légumineuses avec l'oignon, les herbes fraîches et le poivron vert.
3. Mélangez l'huile, le vinaigre et le sucre. Ajoutez à la salade et remuez.
4. Laissez la salade au réfrigérateur pendant au moins 4 heures ou durant toute la nuit.
5. Avant de servir, incorporez le sel et vérifiez l'assaisonnement.

PAIN DE MAÏS SAVOUREUX

SOURCE : CCA DE REGENT PARK

RENDEMENT : 250 PORTIONS

Ingrédients

- 25 tasses de semoule de maïs
- 22 tasses de farine
- 8 ½ tasses de sucre
- 1 ½ tasse de levure chimique
- 5 c. à table de sel
- 1 c. à thé de macis ou de muscade moulus
- 11 tasses de lait
- 10 tasses de yogourt 2%
- 20 œufs bien battus
- ¾ tasse d'huile de canola
- 4 tasses de fromage Monterey Jack
- 2-4 tasses de piments jalapenos

Préparation

1. Dans un bol à mélanger, mélangez la semoule de maïs, la farine, le sucre, la levure chimique, le sel et le macis. Faites un puits au centre du mélange sec. Réservez.
2. Dans un autre bol, mélangez le lait, le yogourt et l'huile de canola. Ajoutez les œufs battus au mélange sec, puis le fromage et les piments jalapenos. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange humide.
3. Versez la pâte dans un ou plusieurs moules graissés, et faites cuire à 425°F pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent de bois inséré au centre du pain en ressorte propre.

LES PRINCIPES DE LA BONNE NOURRITURE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

1. Agir de l'échelle individuelle à l'échelle systémique — accès à la nourriture, compétences alimentaires et engagement citoyen

La pauvreté et les problèmes alimentaires que nous observons dans les communautés à faible revenu sont caractérisés par la diversité et la complexité de leurs causes et de leurs solutions, ce qui donne un grand pouvoir à différentes échelles d'approches allant de l'individu à l'ensemble du système. Nous croyons que chaque personne a droit aux éléments fondamentaux lui assurant de vivre dignement : un revenu, un logement et un emploi décent, de même qu'un accès à la nourriture saine. Il faut nous battre ensemble pour défendre ces droits et donner la chance à ceux qui vivent ces problèmes de se faire entendre. D'ici à ce que nous atteignons ces objectifs, nous pouvons travailler pour aider ces personnes à combler leurs besoins fondamentaux à court terme, et à maximiser le nombre d'options qui s'offrent à elles en leur transmettant des compétences les rendant aptes à choisir, à cultiver et à préparer de la bonne nourriture. Offrir des programmes en matière d'accès à la nourriture, d'aptitudes alimentaires et de mobilisation par rapport à la nourriture et à la faim est une chose pertinente qui crée de nombreux points de rencontre, en plus de permettre d'atteindre une masse critique d'employé(e)s et de programmes.

2. Croire et investir dans le pouvoir de la nourriture

Nous croyons que la bonne nourriture a le pouvoir de cultiver la santé, de relier les gens et de leur donner envie de se mobiliser par rapport aux questions qui leur tiennent à cœur. Nous nous efforçons de faire de la nourriture une priorité et d'offrir, par l'entremise de nos programmes, de la nourriture savoureuse, saine, produite de manière durable et agréable à manger.

3. Aménager un environnement respectueux où les communautés exercent leur ascendant

Nous croyons que le respect — des valeurs, des atouts et du potentiel contributif propres à chaque personne — devrait être le fondement de l'ensemble de notre travail. Nous nous efforçons conséquemment d'éviter les signes, les symboles et les modes de fonctionnement qui contribuent au sentiment de rejet que vivent souvent les bénéficiaires de programmes alimentaires offerts par des organisations caritatives, et de communiquer positivement notre respect envers tous les participant(e)s par des modes de fonctionnement appropriés et en invitant la communauté à participer. Nous croyons que les gens sont plus en santé et plus heureux lorsqu'ils font leurs propres choix, répondent eux-mêmes à leurs besoins et contribuent au bien-être de leur communauté. Nous nous efforçons d'offrir aux personnes aux prises avec la pauvreté et la faim les moyens pour qu'ils puissent dénoncer ces problèmes et aider les autres membres de leur communauté touchés par ceux-ci. De plus, promouvoir la participation des communautés permet de rompre le clivage traditionnel entre les « donneurs » et les « receveurs » qui prévaut dans la plupart des programmes alimentaires d'urgence.

4. S'adapter à la situation des gens

Nous nous adaptons à la situation des participant(e)s en reconnaissant leurs différents besoins et en nous efforçant d'y répondre d'une manière qui tient compte de leurs conditions de vie. En reconnaissant que les aptitudes et les objectifs varient d'une personne à l'autre et que plusieurs d'entre elles sont en mesure de mettre à profit leurs atouts personnels, nous travaillons avec elles dans tous les domaines pour apporter les changements qu'elles souhaitent, sans les juger ou leur faire la morale. Nous travaillons pour faire en sorte que le processus menant à l'atteinte des buts individuels et communautaires soit aussi agréable et valorisant que l'atteinte des résultats escomptés.

5. Avoir de hautes visées pour nos organisations et notre communauté

Afin de mener à bien leur importante tâche, nous croyons que les organisations communautaires alimentaires doivent disposer de ressources appropriées. Les bénévoles constituent un important atout pour notre travail, mais ceux-ci ne peuvent pas pourvoir à l'ensemble des besoins du secteur — les mécènes privés et le gouvernement ont également un rôle à jouer dans le soutien des organisations qui sont dotées du personnel et des fonds suffisants pour être en mesure de changer les choses. En retour, nous croyons être capables de démontrer notre valeur en respectant de hauts standards en matière de performance et de résultats.



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/CFCCMealsManual

DIX CONSEILS POUR ADMINISTRER UN PROGRAMME DE REPAS COMMUNAUTAIRES

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

Ce document donne dix conseils pour administrer un programme de repas communautaires, qu'il s'agisse de la gestion des bénévoles, du volume des approvisionnements et des ingrédients ou encore de planification.

1. Soyez flexible La flexibilité est une chose essentielle lorsque vous comptez sur des dons, tenez compte de la saisonnalité des aliments, et travaillez avec ce qu'il y a de disponible ou ce qui doit être utilisé afin d'éviter le gaspillage.

2. Prévoyez un plan de rechange. Lors de journées très achalandées, il peut parfois arriver qu'il n'y ait pas assez de portions de plat principal pour tout le monde. Le travail ne s'arrête pas une fois la cuisson terminée : surveillez constamment la quantité de nourriture et le nombre de participant(e)s, et soyez prêt à préparer de toute urgence un plat de pâtes ou de riz afin d'augmenter le nombre de portions.

3. Ayez du PLAISIR! Il est important que les bénévoles vivent une expérience positive. Si les gens ont du plaisir, ils auront envie de revenir semaine après semaine. Nous passons notre temps à jouer de la musique, à danser, à discuter et à nous raconter des potins sur les célébrités. Ça rend la nourriture encore meilleure au goût et ça rend la cuisine encore plus vivante. En plus, cette énergie se répand dans tout le CCA.

4. Ingrédients et inspiration. Choisissez un ingrédient principal ou un type de cuisine et laissez-vous inspirer pour le repas. Vous pouvez mettre l'accent sur une protéine ou un légume que vous avez en grande quantité, puis vous laisser influencer par un type de cuisine. Par exemple, si vous avez de grandes quantités de chou-fleur, de kale et de pommes de terre, et que vous vous inspirez de l'Asie du Sud-Est, vous pouvez préparer de l'aloo gobi. Bien entendu, selon vos différentes inspirations, vous auriez également pu transformer ces surplus d'ingrédients en une foule d'autres plats.

5. Mettez vos bénévoles à contribution. Certaines personnes sont peu familiarisées avec l'univers de la cuisine, mais plusieurs possèdent un impressionnant bagage d'expertise culinaire. Honorez leurs connaissances et mettez-les à contribution. Nous avons appris une tonne de choses en laissant les commandes de la cuisine entre les mains des membres de la communauté. En ce qui concerne les personnes qui ont moins d'expérience, nous profitons de moments d'apprentissage pour que nos bénévoles s'engagent davantage et les aident à aiguiser leurs compétences culinaires.

6. Faites les choses en grand. Lorsque vous avez des bras supplémentaires à la cuisine, doublez les quantités de nourriture de manière à en congeler une partie que vous pourrez utiliser les jours où l'aide se fait rare, ou ceux où vous avez envie de prendre congé.

7. Utilisez les restes de cuisine. Les restes de cuisine permettent de prendre de l'avance, car cette nourriture déjà préparée pourra être servie au prochain repas. Il faut seulement un peu de créativité pour transformer les restes de la veille de manière à ce qu'ils contribuent au succès de l'assiette d'aujourd'hui.

8. Déléguez et participez Cuisiner pour 200 personnes n'est pas une besogne que vous devriez accomplir seul. C'est pour une bonne raison que vous avez de l'aide, alors rappelez-vous de déléguer certaines tâches. Cela dit, c'est votre participation qui donne le ton; elle montre aux bénévoles l'importance d'une tâche donnée, tout en leur indiquant comment la réaliser.

9. Faites attention aux épices. Certains d'entre nous aiment les mets épicés, mais lorsque vous cuisinez pour un grand groupe, vous devez tenir compte des goûts de tous. Cela signifie parfois d'y aller mollo avec les épices.

10. Légumes. Incorporez autant de légumes que possible dans tout ce que vous cuisinez. Notre travail consiste à offrir à nos participant(e)s des repas aussi sains et nutritifs que possible. Or, servir de généreuses portions de légumes est un moyen d'y parvenir.

MODÈLE DE DESCRIPTION POUR LE POSTE DE CHEF COMMUNAUTAIRE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Résumé du poste

[Quelques mots au sujet de votre organisation]

[Nom de l'organisation] est à la recherche d'une personne talentueuse et motivée pour occuper le poste de chef. Cette personne se joindra à l'équipe de notre CCA afin de diriger notre cuisine. La candidate ou le candidat idéal est quelqu'un de passionné par la bonne nourriture, qui désire contribuer à faire en sorte que tout le monde y a accès. Elle ou il comprend le pouvoir de la nourriture et ses nombreux impacts positifs, qu'il s'agisse de soutenir la santé et le bien-être collectif des membres de notre communauté ou de tisser des liens sociaux afin de soutenir les agricultrices et agriculteurs locaux. La ou le chef communautaire fait une excellente cuisine, et ses plats tiennent compte du principe selon lequel la nourriture saine peut également être délicieuse. Elle ou il possède de solides aptitudes à diriger le personnel, auxquelles s'ajoute la capacité à faire de la cuisine un environnement convivial pour une équipe diversifiée de bénévoles, leur permettant ainsi de parfaire leurs propres compétences alimentaires et aptitudes à diriger d'autres personnes.

Responsabilités

Superviser la préparation des repas dans le cadre de notre programme de repas communautaires

- Planifier des menus pour le programme de repas communautaires qui reflètent notre philosophie et notre engagement envers la bonne nourriture.
- Soutenir et superviser les équipes d'employé(e)s et de bénévoles.
- Assurer la direction de la préparation des repas communautaires.
- Offrir aux bénévoles la formation et les instructions de base.
- Veillez à la santé et à la sécurité dans la cuisine.

Coordonner la cuisine

- Voir à l'approvisionnement et aux commandes de nourriture, de même qu'à la gestion des stocks de nourriture pour les repas communautaires et des fournitures de base pour la cuisine.
- Donner un coup de main pour l'approvisionnement en nourriture des autres programmes communautaires au besoin.
- Assurer de hautes normes en matière de santé et de sécurité dans la cuisine.
- Superviser l'entretien des équipements et des autres ressources de la cuisine.
- Coopérer avec les autres utilisateurs de notre cuisine afin de s'assurer que les normes et les bonnes pratiques sont partagées.

Favoriser le développement de connaissances culinaires et nutritionnelles

- Aider les membres des équipes des autres programmes à développer leurs compétences culinaires.
- Entreprendre des démonstrations culinaires.
- Promouvoir la bonne nourriture dans notre communauté.

Se comporter comme un membre de l'équipe de [nom de l'organisation]

- Assister aux rencontres du personnel, aux formations et aux événements selon les besoins.
- Adopter un comportement professionnel et communiquer de façon positive avec les participant(e)s, les bénévoles et les partenaires.
- Promouvoir une culture en matière de santé et de sécurité dans nos locaux.
- Représenter [nom de l'organisation] dans la communauté.
- Passer en entrevue, sélectionner et former les étudiants en stage affectés à la cuisine.

Qualifications et expérience requises

- Trois années d'expérience dans la préparation de grandes quantités de nourriture et la gestion d'une cuisine.
- Un diplôme dans un champ d'études pertinent (cuisine, nutrition, travail social) est considéré comme un atout.
- Capacité démontrée à planifier et à préparer de délicieux repas sains pour 150-250 personnes.
- Expérience en matière d'établissement de budgets, d'approvisionnement alimentaire et de relations avec les fournisseurs.
- Expérience de travail avec des bénévoles, les compétences en matière de supervision étant considérées comme un atout.
- Expérience en matière de planification et d'évaluation des programmes.

Connaissances et compétences requises

- Connaissance des questions liées à la sécurité alimentaire et responsabilisation en regard de celle-ci; connaissances en nutrition.
- Capacité à travailler en harmonie avec des gens de différentes origines qui vivent la pauvreté et la discrimination.
- Une expérience au sein du secteur des services communautaires ou sociaux par l'entremise d'une implication professionnelle ou bénévole est considérée comme un atout.
- Patience, bon sens de l'humour et capacité à inspirer et à motiver les autres.

Organisation :

Localisation :

Type de poste [permanent, temporaire, contractuel] :

Heures de travail :

Superviseur(e) :

Salaire :

MODÈLE DE JOURNAL DES REPAS

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

Nom de l'employé(e) :		Date :		
Nombre de participant(e)s :				
Nombre de bénévoles :		Nombre d'heures de bénévolat :		
Description du menu :		Fruits et légumes provenant du jardin :		
Principaux ingrédients :	Quantité :	Local (O/N) :	Biologique (O/N) :	Provenance :
	% de repas :			
Provenance des aliments :		Coût :		
Total :				
Compétences culinaires transmises :				
Anecdotes et commentaires :				



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/CFCCMealsManual

EXEMPLE DE MENU HEBDOMADAIRE

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

24 févr. 2014	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner	Œufs durs Rôties Fromage Yogourt Pommes, oranges, poires	<i>Molletes</i> : haricots noirs frits, salsa et fromage servis sur un muffin anglais Œufs durs Salade de fruits		Banane royale au granola avec yogourt et confiture de pêches Salade de fruits Rôties Fromage	Gros déjeuner Œufs brouillés avec oignons, poivrons et fromage Frites maison croustillantes rôties Saucisse de poulet Rôties Fruit
Dîner	Gratin de kale et de patate douce Purée de haricots blancs au romarin Haricots verts ou brocoli/chou- fleur (ail, thym, chili) Salade	Ragoût de saucisses de gibier dans une sauce aux oignons et à la moutarde à l'ancienne avec lentilles et pommes de terre pilées Plat végétarien : saucisses de tofu et champignons Salade aux pois chiches et au concombre	Frites de patate douce au four Salade grecque Houmous Croustilles de pita Tsatsiki	Soupe sénégalaise aux patates douces et au beurre d'arachide	Vider le frigo
Autres programmes					
Événements					
Liste de tâches	Préparer la salsa Sortir le cheddar râpé du congélateur Faire cuire le pain aux bananes Sortir les saucisses de gibier du congélateur	Peler les patates douces		Mettre les pommes de terre en dés (pas de cuisson à la vapeur) Écailler les œufs Trancher les poivrons et les oignons Mettre les saucisses sur une plaque si du porc est utilisé	
Commandes	No Frills : Hilite : Gasparos : Reliable :	100KM Foods : Achats habituels Lait Reliable : Lait de coco	No Frills : Hilite : Gasparos:	Hilite : Bananes Melons Oranges	



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et les autres à partir du site
suivant : www.tinyurl.com/CFCCMealsManual

GUIDE D'APPROVISIONNEMENT POUR LES ALIMENTS LOCAUX

PASSER DE LA PAROLE AUX ACTES

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Ce guide a été conçu à l'attention de toute personne chargée de l'approvisionnement en aliments pour les programmes alimentaires, qu'il s'agisse de repas communautaires, de marchés alimentaires ou de cuisines communautaires. Soutenir l'agriculture locale constitue une importante facette du modèle des CCA. Nous avons donc conçu ce guide afin d'aider les membres du personnel à maîtriser la procédure d'approvisionnement et de commande, de même que les communications nécessaires à l'établissement de liens durables avec les agricultrices et agriculteurs locaux.

Afin de prospérer, les systèmes alimentaires locaux et durables nécessitent un engagement local et un investissement financier durable. De plus en plus de consommateurs ont compris cela en fréquentant les marchés paysans, en adhérant aux programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC) et en exigeant la mise en place de politiques qui soutiennent l'agriculture écologiquement durable pratiquée à petite échelle.

Cependant, les aliments locaux de haute qualité ne sont pas à la portée du portefeuille des personnes et des familles à faible revenu. Nous n'affirmons pas que les aliments locaux sont trop chers; en fait, nous croyons que le prix des aliments doit se traduire par un investissement destiné à soutenir la terre, en plus de refléter le temps consacré aux soins des animaux et le salaire versé aux travailleurs. Les faibles prix auxquels se vendent généralement les denrées issues du système alimentaire ne sont possibles qu'en raison de pratiques agricoles dommageables pour l'environnement, de l'agriculture industrielle et de la sous-rémunération de la main-d'œuvre. Bien qu'il s'agisse là de problèmes à grande échelle qui, à bien des égards, nécessitent des solutions politiques à grande échelle, les consommateurs et les acheteurs commerciaux ont néanmoins un rôle important à jouer dans le soutien des systèmes alimentaires locaux. Pour jouer ce rôle, il faut passer de la parole aux actes.

Les centres communautaires d'alimentation (CCA) et les Organisations pour la bonne nourriture (OBN) peuvent favoriser l'accès aux aliments frais locaux par l'entremise de leurs paniers de provisions, leurs repas communautaires et leurs autres programmes. Bien que les personnes qui bénéficient d'un faible revenu ou vivent de l'aide sociale n'ont pas la capacité de se procurer quotidiennement ces aliments, l'accès à ceux-ci que leur offre un programme communautaire d'alimentation traduit l'engagement de l'organisation à fournir de la nourriture saine à tous, peu importe leur revenu.

L'implantation de pratiques en matière d'approvisionnement local au sein des CCA et des OBN contribuera à s'attaquer aux problèmes d'accessibilité et d'approvisionnement qui affectent la chaîne alimentaire locale. Cela permettra également de s'assurer que les personnes qui utilisent les services de ces organisations reçoivent des repas ou des paniers de plus haute qualité et plus nutritifs. Puisque l'approvisionnement local est parfois compliqué par l'état des infrastructures de distribution destinées aux petites fermes observant des pratiques durables, ce document vise principalement à aider les organisations à accélérer leur apprentissage afin qu'elles puissent anticiper les défis et s'y adapter.

Les CCA et les OBN peuvent également prêter main-forte en prenant part à la promotion des aliments locaux et en aidant les autres à comprendre que la valeur d'un aliment tient à autre chose que son seul bas prix. Ceux qui peuvent se permettre de consacrer une plus grande part de leur budget à des aliments qui profitent aux agricultrices et agriculteurs, à l'environnement et à notre sécurité alimentaire font un investissement valable (qui leur offre en plus l'avantage d'accéder à des produits plus délicieux et plus sains).

Étant donné le prix plus élevé des aliments locaux produits selon des pratiques durables, il peut être nécessaire de collecter des fonds exclusivement destinés à leur achat. Aux yeux de certaines personnes et entreprises donatrices, il s'agit d'une chose qui mérite d'être soutenue. Selon nous, *Share the Health*, une activité-bénéfice phare qui fait la promotion des aliments locaux et met en vedette des chefs de même que des agricultrices et agriculteurs locaux, constitue un moyen efficace de collecter des fonds destinés à l'achat d'aliments locaux produits selon des pratiques durables.



TÉLÉCHARGEMENT

Téléchargez cette annexe et en Anglais les autres à partir du site suivant : www.tinyurl.com/CFCCMealsManual

INVENTAIRE

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

N° d'inventaire	Nom	Description	Prix unitaire	Quantité en stock	Seuil de réapprovisionnement	Temps de réapprovisionnement (jours)	Quantité réapprovisionnée
	Farines	Tout usage		3 × 20 kg	10 kg	2	3 × 20 kg
		Épeautre		1 × 20 kg	5 kg	2	1 × 20 kg
		Sarrasin		1 × 20 kg	5 kg	2	1 × 20 kg
		Atta de blé dur		1 × 10 kg	10 kg	2	1 × 10 kg
		Semoule de maïs		2 × 20 kg	10 kg	2	2 × 20 kg
		Avoine à cuisson rapide		2 × 20 kg	10 kg	1	2 × 20 kg
	Riz	Étuvé		1 × 40 kg	10 kg	1	1 × 40 kg
		Brun		2 × 10 kg	10 kg	1	2 × 10 kg
	Céréales	Quinoa		2 × 10 kg	0	2	2 × 10 kg
		Son		6 × 5 kg	0	2	6 × 5 kg
		Couscous		2 caisses	½ boîte	1	2 caisses
		Boulgour		1 × 20 kg	5 kg	1	1 × 20 kg
	Conserves	Tomates		2 caisses	3 boîtes	1	2 caisses
		Pois chiches		1 caisse	3 boîtes	1	1 caisse
		Haricots noirs		1 caisse	3 boîtes	1	1 caisse
		Lait de coco		1 caisse	5 boîtes	1	1 caisse
	Légumineuses sèches	Lentilles vertes		1 × 10 kg	0	1	1 × 10 kg
		Lentilles vertes du Puy		2 caisses	¼ boîte	1	2 caisses
		Lentilles rouges		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
		Pois chiches		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
		Petits haricots blancs		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
		Pois cassés jaunes		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
		Haricots rouges		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
		Haricots noirs		1 × 10 kg	¼ boîte	1	1 × 10 kg
	Pâtes	Rigatoni		2 caisses	0	1	2 caisses
		Nouilles de riz		1 caisse	0	1	1 caisse
		Nouilles frites		1 caisse	0	1	1 caisse
	Agents de levage	Levure sèche active		6 paquets	2 paquets	1	6 paquets
		Levure chimique		1 grosse boîte	¼ boîte	1	1 grosse boîte
		Bicarbonate de soude		1 pot	¼ pot	1	1 pot
	Aromatisants	Extrait de vanille		1 bouteille	¼ bouteille	1	1 bouteille
	Édulcorants	Cassonade		1 caisse	3 sacs	1	1 caisse
		Sucre blanc granulé		6 × 20 kg	1 sac	1	6 × 20 kg
		Miel liquide		12 × 500 ml	3 pots	1	12 × 500 ml
	Produits à tartiner	Moutarde à l'ancienne		1 × 5 kg	¼ sac	1	1 × 5 kg
		Moutarde de Dijon		1 × 5 kg	¼ sac	1	1 × 5 kg
		Moutarde de spécialité		1 × 5 kg	¼ sac	1	1 × 5 kg
		Beurre d'arachide		1 × 10 kg	¼ pot	1	1 × 10 kg

Nom	Description	Prix unitaire	Quantité en stock	Seuil de réapprovisionnement	Temps de réapprovisionnement (jours)	Quantité réapprovisionnée
Sels Épices	Cachère		1 caisse	3 boîtes	1	1 caisse
	Graines de coriandre entières		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de coriandre moulue		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de fenouil		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de cumin		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Cumin moulu		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Grains de poivre entiers		1 pot		1	1 pot
	Fenugrec		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Flocons de chili		1 pot		1	1 pot
	Graines de sésame		1 pot		1	1 pot
	Graines de céleri		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de moutarde jaunes		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de moutarde brunes		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Graines de moutarde noires		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Flocons de riz		Optionnel		1	Optionnel
	Poudre de chili		1 pot		1	1 pot
	Moutarde sèche		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Origan séché		1 pot		1	1 pot
	Cardamome moulue		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Cardamome verte		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Cardamome noire		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Paprika doux		1 pot		1	1 pot
	Paprika fumé		1 sac		1	1 sac
	Feuilles de combava		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Anis étoilé		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Curcuma moulu		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Cinq-épices		Plus jamais		1	Plus jamais
	Bâtons de cannelle		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse
	Cannelle moulue		1 saupoudreuse		1	1 saupoudreuse

LES RÈGLES DE LA BONNE NOURRITURE

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D'ALIMENTATION DU CANADA

Au fil des années, nous avons conçu quelques approches directes en regard de nourriture et de l'alimentation saines. Celles-ci visent à avoir un effet positif sur la santé physique et mentale des gens auprès de qui nous travaillons, sur notre environnement et sur les autres acteurs du système alimentaire. Nous comprenons qu'il existe de sérieuses limites aux choix que peuvent faire bon nombre de personnes, mais nous essayons de leur donner les moyens de repousser ces limites pour leur donner le plus possible l'occasion de prendre le contrôle de leur propre alimentation. Bien que la nourriture nous tienne énormément à cœur, nous ne cherchons pas à agir comme des fanatiques et tentons de nous rappeler que la nourriture doit avant tout renforcer la communauté et demeurer une source de plaisir.

1. LA BONNE NOURRITURE EST GAGE DE BIENFAITS

Nous accordons la priorité à la bonne nourriture dans tout ce que nous entreprenons. Nous croyons que la bonne nourriture est essentielle, non pas une chose accessoire, et que tous y ont droit, sans égard pour leurs revenus. Nous croyons que la bonne nourriture cultive la santé, la culture et le moral, et qu'un bon repas peut être le point de départ de plusieurs grands changements.

2. EN CAS DE DOUTE, JETEZ-LA

La nourriture que nous distribuons et servons est le reflet de notre respect pour les membres de notre communauté. Ainsi, nous ne distribuons pas de nourriture fanée, meurtrie, de mauvaise qualité ou qui ne contribue pas à la santé, et préférons la jeter. Nous faisons en sorte de nous assurer que nous avons suffisamment de ressources pour offrir de la nourriture bonne pour la santé dans tous nos programmes.

3. LA PROVENANCE IMPORTE

Nous reconnaissons que nos choix alimentaires ont des répercussions qui vont au-delà de notre bien-être individuel — ils ont également des effets sur notre environnement, notre économie, les agricultrices et agriculteurs, etc. Chaque fois que cela est possible, nous passons de la parole aux actes en achetant de la nourriture locale produite de manière durable, et nous encourageons les autres à faire la même chose.

4. LA NOURRITURE SAINÉ N'A PAS BESOIN D'ÊTRE COMPLIQUÉE

Pas besoin de souffrir ou de se casser la tête pour bien manger. Pour la majorité d'entre nous, il suffit de manger une nourriture diversifiée avec modération, en faisant une grande place aux fruits et aux légumes, et en limitant les aliments fortement transformés. Lorsqu'il est question de manger sainement, nous préconisons

une approche fondée sur le bon sens, ce qui implique de faire les meilleurs choix possible la majeure partie du temps, tout en laissant de la place à la joie et au plaisir.

5. LA NOURRITURE EST SOURCE DE POUVOIR

Cultiver et cuisiner votre propre nourriture, c'est génial! Cela vous permet de choisir vos ingrédients, d'économiser de l'argent et de subvenir à vos besoins ainsi qu'à ceux de votre famille et de vos ami(e)s. Nous nous efforçons d'organiser des activités pratiques inspirantes où les gens peuvent cultiver et cuisiner de la bonne nourriture, en plus de la partager en savourant le plaisir et le sentiment de pouvoir que leur procure le fait de savoir comment subvenir à leurs propres besoins alimentaires et à ceux des autres.

6. LA NOURRITURE DEVRAIT AVOIR BON GOÛT

Nos préférences alimentaires comptent. Voilà pourquoi nous nous efforçons de respecter les préférences personnelles et culturelles en matière de nourriture, et de trouver le juste équilibre entre délicieux et nutritif. Nous croyons qu'il est bon d'essayer de nouveaux aliments, mais nous essayons de tenir compte des goûts des gens plutôt que de leur dicter ou de leur imposer des choix alimentaires.

7. LA NOURRITURE NOUS RASSEMBLE

Nous sommes constamment à la recherche d'occasions de nous rassembler autour de la nourriture. Se retrouver ensemble dans la cuisine, la salle à manger ou le potager nous permet de faire tomber les barrières en nous concentrant sur un besoin humain universel et en misant sur les expériences, les goûts et les aptitudes que chaque personne apporte à la table.

EXEMPLE DE BUDGET POUR LES PETITS ARTICLES DE CUISINE

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE LOCAL, STRATFORD

<i>Catégorie</i>	<i>Quantité</i>	<i>Article</i>	<i>Prix</i>
Casseroles et poêles			
	3	Grosses marmites	300 \$
	4	Poêles à frire	240 \$
	3	Poêlons	45 \$
Petits appareils électriques de cuisine			
		Mélangeur commercial de marque Hobart	1 000 \$
		Petit batteur	400 \$
		Grand mélangeur à immersion	1 000 \$
		Étuve à vapeur	700 \$
		Grille-pain commercial	1 000 \$
		Four à micro-ondes	600 \$
Plats et plaques			
	10	Plats d'hôtel	200 \$
	10	Bacs à débarrasser	100 \$
	20	Plaques à pâtisserie	160 \$
	1	Chariot	130 \$
	8	Paniers à lave-vaisselle	120 \$
Contenant pour rangement et ordures			
	20	Contenants de rangement en plastique	150 \$
	4	Poubelles	120 \$
Couteaux de cuisine			
	10	Couteaux de chef	400 \$
	5	Couteaux à pain	100 \$
	10	Couteaux d'office	150 \$
Ustensiles divers			
		Spatules, fouets, cuillères, etc.	300 \$
Total			7 215 \$

EXEMPLES D’AFFICHES POUR LES REPAS COMMUNAUTAIRES

SOURCE : CENTRES COMMUNAUTAIRES D’ALIMENTATION THE LOCAL ET THE TABLE


60+ Midweek Lunch Out

at *The Local Community Food Centre*

Every Wednesday

Lunch is served at 11:30
followed by a light program at 12:30.

No cost or by donation.



The Local
Community Food Centre

The Local Community Food Centre
612 Erie St., Stratford
www.thelocalcfc.org
519-508-3663

United Way
FoodBank

community food centres

free FAMILY* DINNER



*Family: any combo of children/youth and adult

at
the Table Community Food Centre

4:30-6:30, Saturday, March 22

Kid-friendly food and fun

Originales et concises, ces affiches annonçant les repas communautaires transmettent une note positive.

DÉFINIR LE POSTE DE BÉNÉVOLE

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

Bien définir le poste de bénévole bénéficiera autant aux bénévoles impliqués dans un aspect particulier du programme qu'à la personne chargée de les coordonner. Ce document décrit la façon de penser qui préside à la définition des différents aspects du poste de bénévole : durée des quarts de travail, liste de tâches, assistance, supervision et dynamique de travail avec les autres bénévoles.

Au CCA The Stop, les postes de bénévoles ont été conçus afin d'offrir les caractéristiques et les soutiens suivants :

- des quarts de travail d'une durée variant entre deux et quatre heures;
- une liste de tâches clairement définies;
- une charge de travail raisonnable ainsi que des équipes comptant suffisamment de bénévoles pour accomplir les tâches;
- une personne chargée de superviser et de diriger les bénévoles;
- la présence d'autres bénévoles avec qui partager l'expérience de travail.

Durée des quarts de travail

La plupart des postes que nous offrons exigent de travailler durant des quarts de travail de quatre heures, généralement à raison d'une fois par semaine. Si les bénévoles doivent travailler sur une plus longue période, divisez celle-ci en deux quarts de travail plus courts.

Liste de tâches claires

Tenez compte des points suivants lorsque vous préparez une liste de tâches :

- Dressez la liste de toutes les tâches qu'un bénévole est censé faire. Si la liste paraît trop longue, faites appel à un second bénévole et divisez les tâches.
- Demandez-vous si cet emploi est intéressant. Vaut-il la peine qu'une personne décide de s'y investir semaine après semaine? Comment cet emploi procure-t-il de la satisfaction?

Charge de travail raisonnable et assistance

Tenez compte du nombre de personnes dont vous aurez besoin pour accomplir les tâches à exécuter. Une charge de travail trop faible démotivera autant un bénévole qu'une charge de travail trop importante. Réservez certains projets pour les journées où le travail habituel ne suffit pas à occuper tous les bénévoles. Réduisez la charge de travail lors des journées chargées en faisant appel à de l'aide supplémentaire, ou réduisez vos attentes pour cette journée (sans toutefois que cela compromette les exigences du programme).

Supervision

Même des bénévoles expérimentés ont besoin de la présence d'une ou d'un membre du personnel sur les lieux de leur travail au cas où ils auraient des questions, ou tout simplement pour reconnaître le dur labeur qu'ils fournissent. Cette dernière marque d'attention leur démontre que nous apprécions ce qu'ils font. La personne chargée de superviser les bénévoles est davantage appréciée lorsqu'elle donne un coup de main (même petit) pour accomplir les tâches qui doivent être faites. Ne faites pas que donner des ordres aux bénévoles autour de vous.

Dynamique de travail avec les autres bénévoles

Certaines personnes aiment travailler seules, mais la plupart d'entre nous tirent de la satisfaction à côtoyer leurs collègues. Il est possible d'apprendre beaucoup de choses sur la manière de composer avec les personnes différentes de nous-mêmes et de travailler en équipe. Afin que les bénévoles puissent profiter de ces bénéfices, organisez leur travail de manière à ce que d'autres bénévoles soient également présents (même s'ils n'accomplissent pas les mêmes tâches). Lorsque la situation le permet, donnez l'occasion aux bénévoles de socialiser entre eux en prévoyant du temps pour qu'ils puissent s'asseoir ensemble et partager une collation, une boisson ou un repas.

RESPONSABILITÉS DES MEMBRES DU PERSONNEL ENVERS LES BÉNÉVOLES

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

Alors que les personnes chargées de coordonner les bénévoles aident à l'orientation et à l'intégration des nouveaux bénévoles, les membres du personnel du programme doivent composer avec une importante responsabilité afin de superviser, de soutenir et de guider les bénévoles. Ce document décrit le rôle que doivent jouer les membres du personnel du programme afin de faire en sorte que les bénévoles vivent une expérience positive.

Formation du personnel

Il est de la responsabilité de la personne chargée de la coordination du programme de former tous les membres du personnel du programme afin qu'ils puissent diriger les bénévoles de façon appropriée. Cela implique les responsabilités suivantes :

- s'assurer que la politique en matière de respect s'applique aux bénévoles comme à toutes les autres personnes qui évoluent au sein de l'organisation (les bénévoles doivent respecter les membres du personnel et les participant(e)s, tout comme les membres du personnel et les participant(e)s doivent respecter les bénévoles);
- donner des instructions claires;
- offrir de la formation pendant le travail;
- Répartir efficacement les tâches afin de s'assurer que les bénévoles sont occupés, sans toutefois être surchargés;
- résoudre les problèmes liés à la charge de travail des bénévoles;
- résoudre les conflits et les autres problèmes.

Accueil et intégration des bénévoles

Il est très important d'accueillir et d'intégrer les nouveaux bénévoles. Cela comprend, dès le début de votre relation de travail, une présentation des lieux, de l'équipe et des aspects de santé et de sécurité.

- Intégration : accueillez les bénévoles au sein de votre programme et organisez une visite guidée de vos locaux, de même qu'une rencontre avec les membres de votre personnel et les autres bénévoles afin qu'ils se présentent les uns aux autres.
- Santé et sécurité : dès leur admission, les bénévoles doivent se familiariser avec les aspects de santé et de sécurité liés à leur emploi. Avant que les nouveaux bénévoles commencent leur premier quart de travail, veillez à leur remettre de la documentation sur les Règles en matière de santé et de sécurité qui s'appliquent dans le cadre de votre programme, ou à les jumeler à des bénévoles plus anciens qui réviseront ces aspects avec eux.
- Établir une relation de travail : apprenez le nom de vos bénévoles et intéressez-vous à eux. Décrivez-leur les différents aspects du programme pendant que vous travaillez avec eux, et dites-leur de venir vous voir ou d'aller voir une ou un autre membre du personnel s'ils ont des questions ou des commentaires sur le programme.

Attribution des tâches

Attribuez les tâches aux personnes en fonction de leurs compétences et de leurs champs d'intérêt. Tenez compte du temps qu'ils ont passé au sein du programme, de leur aptitude à se familiariser avec de nouvelles tâches (selon votre capacité à évaluer cette dernière), de leur capacité physique à effectuer les différentes tâches et de la difficulté des tâches. Vérifiez souvent auprès d'eux si tout va bien jusqu'à ce que vous les connaissiez mieux. Envisagez de les faire commencer par des tâches simples, pour ensuite leur en attribuer de plus complexes. Enfin, jumelez-les à une personne plus expérimentée qui pourra leur expliquer les différentes tâches à accomplir et leur transmettre leurs connaissances sur le programme.

Formation durant le travail

La formation des bénévoles durant le travail peut être donnée par le personnel ou à l'aide d'un système de compagnonnage, c'est-à-dire en les jumelant avec d'autres bénévoles plus expérimentés. Afin de donner la formation durant le travail, suivez les étapes indiquées dans le tableau ci-dessous.

Étape	Action
1	Décrivez l'emploi à la nouvelle personne bénévole.
2	Montrez-lui comment exécuter la tâche en l'effectuant vous-même.
3	Observez-la pendant qu'elle exécute la tâche et faites-lui des commentaires.
4	Demandez-lui si : <ul style="list-style-type: none"> •elle a compris la nature de la tâche et la manière de l'exécuter; •elle se sent à l'aise dans l'exécution de cette tâche; •elle a des questions.
5	Dites-lui : <ul style="list-style-type: none"> •à quel moment arrêter (par exemple, lorsqu'il ne reste plus d'œufs, lorsque vous êtes fatigué); •qui aller voir si elle a besoin d'aide; •ce qu'il faut faire ensuite.

SOUTENIR LES BÉNÉVOLES

SOURCE : CENTRE COMMUNAUTAIRE D'ALIMENTATION THE STOP, TORONTO

Bien que les bénévoles ne sont pas payés pour faire leur travail, leur apport au CCA est inestimable. Au fil des années, nous avons développé différentes manières de soutenir, de reconnaître et d'honorer l'extraordinaire travail qu'effectuent nos bénévoles. À The Stop, nous soutenons nos bénévoles de différentes façons, notamment en leur offrant un environnement de travail accueillant et convivial. Nous leur offrons également les choses suivantes :

Lettres d'attestation pour indemnisation des frais de transport en commun

Les personnes qui reçoivent des prestations d'Ontario au travail ont droit à une indemnisation pour leurs frais de transport en commun si elles sont bénévoles. Il nous est souvent demandé de préparer une lettre pour attester que les bénévoles se sont engagés à rester en poste pour six mois; ou de remplir le formulaire de renseignements remis aux bénévoles par Ontario au travail. Certains bénévoles bénéficiaires du Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées peuvent également obtenir une indemnisation pour leurs frais de transport en commun, mais ce programme prendra bientôt fin.

Nous rédigeons des lettres ou remplissons des formulaires en moyenne cinq fois par mois. Un travailleur social peut nous appeler afin de vérifier l'authenticité des lettres d'attestation. Les bénévoles se font parfois dire qu'ils ne sont pas admissibles indéfiniment aux indemnités s'ils continuent d'être bénévoles chez nous, et qu'ils doivent conséquemment trouver un emploi bénévole ailleurs. Cette règle désorganise notre programme parce que nous devons alors embaucher un nouveau bénévole, sans compter le fait qu'elle compromet les relations que le bénévole a tissées au cours de son implication. Nous faisons tout en notre pouvoir afin d'assurer aux bénévoles une certaine mobilité parmi nos programmes de manière à ce qu'ils puissent continuer de recevoir leurs indemnités et d'agir comme bénévoles au sein de notre communauté.

Un certain nombre de nos bénévoles ont fini par quitter notre organisation pour trouver un autre emploi afin de pouvoir continuer de bénéficier de leurs indemnités de déplacement en transport en commun. The Stop est de plus en plus sollicité pour démontrer que le poste de bénévole permet à la personne qui l'occupe d'acquérir des compétences professionnelles.

Références pour l'immigration, l'emploi ou le nombre d'heures consacrées au travail communautaire

Des bénévoles nous ont demandé et ont obtenu des lettres de recommandation pour l'immigration, pour trouver d'autres emplois, ou pour attester le nombre d'heures qu'ils ont consacrées au travail communautaire ou à titre d'étudiant faisant du bénévolat. Pour obtenir une référence pour l'immigration ou l'emploi, un bénévole doit avoir effectué entre quatre et six mois de travail bénévole au sein de notre organisation.

Formation

Selon les tâches qui leur ont été assignées, nous offrons plusieurs formations aux bénévoles qui travaillent dans nos programmes.

- Une formation menant à l'obtention d'un **certificat pour la manipulation sécuritaire des aliments** est donnée.
- Le **cours « Créer la santé » du Collège George Brown** est donné quatre fois par année à nos bénévoles qui travaillent dans la cuisine et la salle à manger communautaire.
- Les **formations internes ponctuelles** sont spécifiques aux programmes et abordent, entre autres choses, la lutte contre l'oppression et les préjugés.
- Nos **ateliers de jardinage** sont ouverts à tous les bénévoles.
- Nous offrons une **formation sur l'utilisation du four** selon les besoins.
- Le **programme éducatif** comprend une formation répondant aux besoins de ce programme.
- Tous les bénévoles reçoivent enfin une formation particulière en fonction du programme auquel ils sont rattachés et des tâches qu'ils doivent accomplir.

Accès aux services

Les bénévoles sont invités à utiliser les services offerts au CCA au même titre que les autres membres de la communauté. Ces services comprennent :

- Une banque alimentaire : tous les bénévoles sont autorisés à utiliser les services de la banque alimentaire une fois par mois. Les bénévoles n'ont pas besoin d'habiter dans la zone desservie par notre CCA.
- Une salle à manger communautaire : tous les bénévoles peuvent y prendre un déjeuner ou un dîner après leur quart de travail.
- Le programme Healthy Beginnings : les bénévoles peuvent utiliser le service de garde durant leur quart de travail.

Jetons de transport en commun

Des jetons sont offerts à tous les bénévoles qui en ont besoin pour se rendre à leur travail (c.-à-d. ceux qui vivent loin et doivent prendre les transports en commun, ou ceux souffrant d'un handicap).

Adhésion à titre de membre de notre marché

Tous les bénévoles peuvent devenir membres de notre marché de bonne nourriture. Ils se voient alors remettre une carte de membre. Chaque fois qu'un bénévole termine un quart de travail, un tampon est apposé sur sa carte. Lorsqu'il a obtenu quatre tampons, le bénévole a droit à 10 \$ de produits au marché.

SECRETS DE CUISINE

COMMENT DÉMARRER UN PROGRAMME DE REPAS COMMUNAUTAIRES

a été produit par Centres communautaires d'alimentation du Canada.



centres communautaires d'alimentation

du CANADA la bonne nourriture n'est qu'un début

Par le pouvoir de la nourriture, nous cultivons la santé,
l'esprit d'appartenance et la justice sociale dans les communautés à faible
revenu à travers le Canada.





Produite par Centres communautaires d'alimentation du Canada (2019),
*Secrets de cuisine — Comment démarrer un programme de repas
communautaire* est une œuvre mise à disposition selon les termes de
licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale -
Partage dans les mêmes conditions 4.0 International. Toutes les photos
dans ce document demeurent la propriété intellectuelle des photographes
et, conséquemment, la licence Creative Commons décrite ci-dessus ne
s'applique qu'au texte contenu dans celui-ci.

Communiquez avec nous

80, rue Ward, bureau 100, Toronto, Ontario, M6H 4A6

Tél. : 416-531-8826 - www.cfccanada.ca/fr - info@cfccanada.ca

 @aplaceforfood  Community Food Centres Canada

Numéro de charité : 83391 4484 RR0001