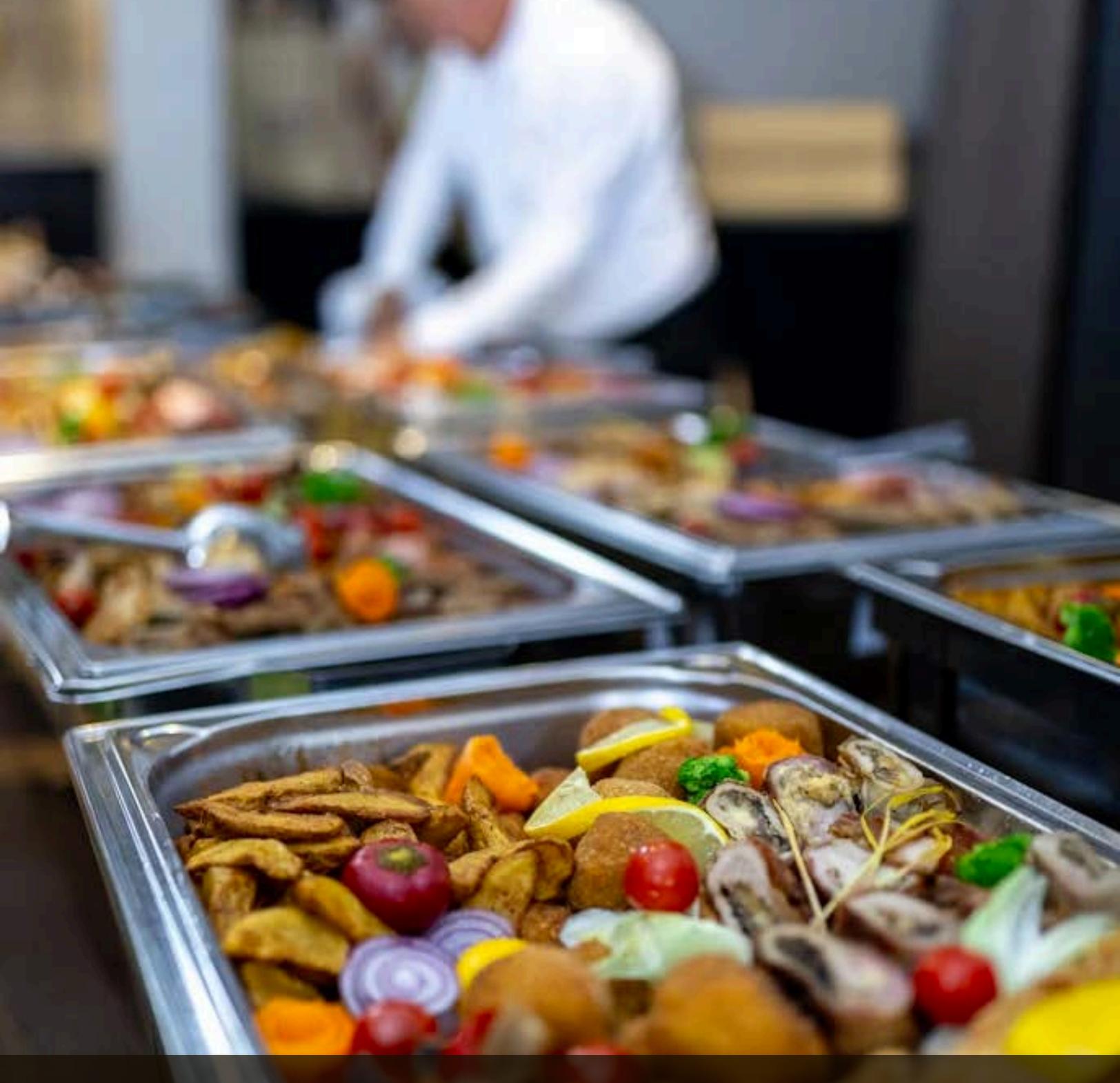


*Manger local dans les
établissements
scolaires du
Bas-Saint-Laurent*

**TROUSSE
D'INSPIRATION**

SEPTEMBRE 2025



Comité de concertation sur la mise en marché institutionnelle du Bas-Saint-Laurent



Table de concertation
bioalimentaire
du Bas-Saint-Laurent



Agriculture, Pêcheries
et Alimentation
Québec
Direction régionale BSL

UPA L'Union
des producteurs
agricoles
Bas-Saint-Laurent



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent
Québec

Sommaire

1. Introduction
2. Produits vedettes
3. Recettes
4. Témoignages
5. Achat local pourquoi
6. Répertoire des produits régionaux
7. Accompagnement
8. Annexes



Introduction



OBJECTIFS DE LA TROUSSE

Susciter l'intérêt envers l'achat d'aliments locaux et régionaux par les personnes impliquées de près ou de loin dans l'offre de services alimentaires en milieu scolaire au Bas-Saint-Laurent.



APPROVISIONNEMENT LOCAL EN MILIEU SCOLAIRE, POURQUOI?

S'approvisionner localement, c'est choisir des aliments près de chez soi, ou du lieu de préparation et de distribution.

C'est aussi combiner les bienfaits du local à ceux d'une saine alimentation, en choisissant des fruits et légumes frais et des protéines végétales, qui sont des aliments nutritifs, en plus d'être économiques.

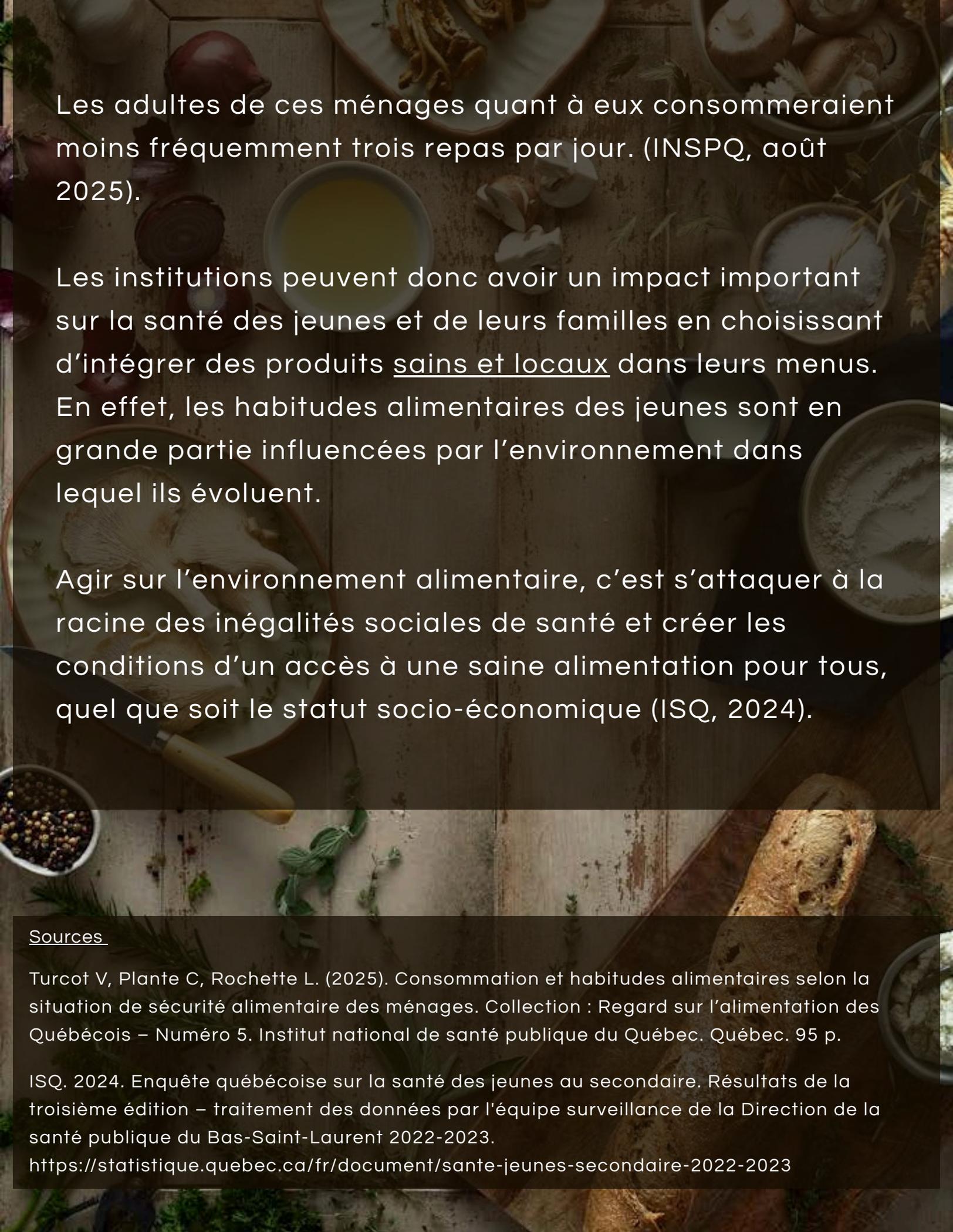


Les plus récentes données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023 démontrent des constats préoccupants, mais sur lequel nous avons le pouvoir d'agir :

- La majorité des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent ne consomme pas suffisamment de fruits et légumes, et cette proportion est en baisse continue (53% des jeunes en 2010-2011, 46% en 2016-2017 et 36% en 2022-2023) ;
- Environ le quart des élèves du secondaire au Bas-St-Laurent consomment respectivement des aliments à grains entiers et des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.

Malheureusement, les familles les plus vulnérables peuvent vivre des situations d'insécurité alimentaire.

L'insécurité alimentaire modérée ou grave dans les ménages du Québec en 2015 était associée à une plus faible consommation d'aliments sains (fruits et légumes, protéines végétales, grains entiers, etc.) et à une consommation plus importante d'aliments transformés (boissons sucrées, grignotines, etc.).



Les adultes de ces ménages quant à eux consommeraient moins fréquemment trois repas par jour. (INSPQ, août 2025).

Les institutions peuvent donc avoir un impact important sur la santé des jeunes et de leurs familles en choisissant d'intégrer des produits sains et locaux dans leurs menus. En effet, les habitudes alimentaires des jeunes sont en grande partie influencées par l'environnement dans lequel ils évoluent.

Agir sur l'environnement alimentaire, c'est s'attaquer à la racine des inégalités sociales de santé et créer les conditions d'un accès à une saine alimentation pour tous, quel que soit le statut socio-économique (ISQ, 2024).

Sources

Turcot V, Plante C, Rochette L. (2025). Consommation et habitudes alimentaires selon la situation de sécurité alimentaire des ménages. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois – Numéro 5. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 95 p.

ISQ. 2024. Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire. Résultats de la troisième édition – traitement des données par l'équipe surveillance de la Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent 2022-2023.

<https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>

POUR QUI?

- Gestionnaires et personnel de cuisine
- Traiteurs
- Travailleurs autonomes
- Responsables des approvisionnements
- Parents
- Enseignants
- Dirigeants
- Milieux scolaires

1. Primaire
2. Secondaire
3. Collégial
4. Universitaire



*Produits vedettes
et
Tableaux des
disponibilités*

PRODUITS VEDETTES DU BAS-SAINT-LAURENT

- Bleuets, camerises, courges, carottes, pommes de terre
- Bœuf et porc haché
- Miel, érable

TABLEAUX DES DISPONIBILITÉS:

- Pommes de terre
- Légumes cultivés
- Fruits cultivés
- Poissons et fruits de mer pêchés



Répertoire de recettes

RECETTES SIMPLES ET ACCESSIBLES

Des idées culinaires faciles à réaliser, économiques et adaptées au quotidien, préparées avec des ingrédients locaux et de saison.

Les produits sont abordables, disponibles à proximité et permettent de cuisiner des repas nutritifs, savoureux et variés, tout en favorisant l'achat local.

Entrée



SOUPE TOMATES ORGE

Ingrédients:

- bouillon de légumes
- oignon en cubes
- carottes en cubes
- céleri en cubes
- tomates broyées
- huile de canola
- origan en flocons
- ail en poudre
- basilic en flocons
- laurier moulu
- poivre noir
- sel

La recette en annexe



SALADE DE CAROTTES

Ingrédients:

- carottes en julienne
- huile de canola
- jus de citron
- jus d'orange
- miel liquide
- sel
- poivre noir
- moutarde
- vinaigre
- persil



La recette en annexe

Plats principaux



DHAL AUX LENTILLES BÉLUGA

Ingrédients:

- lentilles béluga
- oignon
- carottes
- courgette
- poudre de cari
- cumin en poudre
- graine de coriandre
- gousse d'ail
- sauce piquante
- pommes de terre
- bouillon de légume
- lait de coco
- verdure
- sauce soya

La recette en annexe



SAUCE CRÉMEUSE À LA COURGE ET AUX TOMATES SÉCHÉES

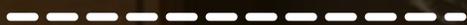
Ingrédients:

- oignons en cubes
- huile de canola
- ail haché
- courge musquée
surgelée
- tomates broyées
- pesto tomates
séchées
- pâtes sans gluten
gogoquinoa



La recette en annexe

Collation



SMOOTHIE AVOINE ÉRABLE

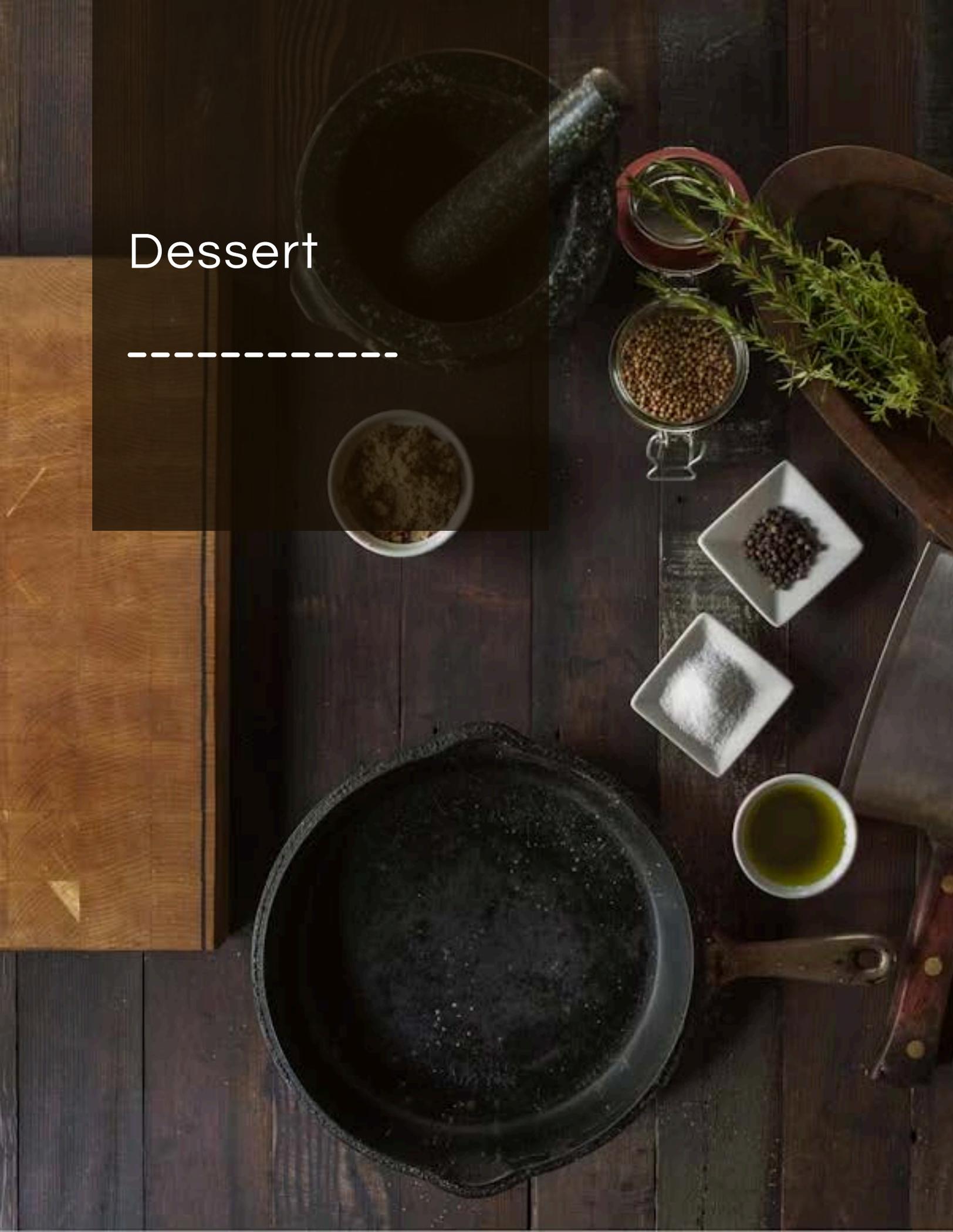
Ingrédients:

- fraises ou petits fruits surgelés
- yogourt grec 0 % m.g.
- banane congelée, coupée en morceaux
- eau froide
- flocons d'avoine à cuisson rapide
- sirop d'érable (de préférence doré pour son goût délicat)

La recette en annexe



Dessert



CARRÉS AUX CAMERISES

Ingrédients:

- camerises
décongelées
- fécule de maïs
- jus des camerises ou
eau froide)
- flocons d'avoine
- farine
- sucré d'érable non
tassée
- sel
- beurre froid en petits
cubes

La recette en annexe



*Témoignages
inspirants*



“Nourrir les clientèles d'institution en utilisant des aliments locaux de qualité et des recettes de chez nous, avec l'aide de mes équipes talentueuses et de la signature de Conception Gourmande. Producteurs, fournisseurs, travailleurs, nous sommes ouverts à des partenariats durables pour assurer un approvisionnement continu local. La demande est là”.

Conception gourmande - Gaspésie (tiré de Facebook)



'Projet scones avoine bleuets fait avec 93% des produits provenant d'ici:

"Les élèves ont vraiment apprécié connaître les marques québécoises. Ils m'ont dit qu'ils étaient pour porter attention à leurs futurs achats à l'épicerie. Ils ont évidemment adoré la recette"

École des Cascades pavillon Saint-Louis,
Lanaudière



Pourquoi acheter local ou régional?

- Produits frais, savoureux, abordables et de qualité.
- Moins de transport = moins d'émissions et d'impact environnemental.
- Soutien aux producteurs : savoir-faire, diversification, relève.
- Retombées économiques directes dans la communauté.
- Plus de traçabilité et de transparence.
- Fierté et sentiment d'appartenance renforcés.

Répertoire des produits régionaux



Vous cherchez un outil pour repérer les produits régionaux?
Consultez le répertoire des entreprises bioalimentaires bas-laurentiennes destiné aux acheteurs professionnels.

Géré et mis à jour par Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent, c'est par là qu'il faut commencer.

[Répertoire](#) | [Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent](#)

Accompagnements

Vous cherchez à vous approvisionner localement et souhaitez être accompagné ?
Voici les différentes ressources à votre disposition:

LES SAVEURS DU BAS-SAINT-LAURENT

L'association couvre les huit MRC du Bas-Saint-Laurent et accompagne les responsables d'approvisionnement pour intégrer davantage de produits locaux et créer des liens d'affaires avec les acteurs régionaux.

Contact:

Tél. 418 724-9068

www.saveursbsl.com

info@saveursbsl.com



LA FÉDÉRATION DE L'UPA DU BAS-SAINT- LAURENT

Représente plus de 1 940 entreprises agricoles de toutes tailles et productions. La région compte dix groupes spécialisés, dont les éleveurs de porcs, producteurs de grains, producteurs de lait, acériculteurs et bovins, ainsi que les Agricultrices du Bas-Saint-Laurent.

Contact

Tél. 1 800 463-8001 poste #4112

www.bas-saint-laurent.upa.qc.ca



L'Union
des producteurs
agricoles

Bas-Saint-Laurent

L'ITHQ

Le MAPAQ encourage les institutions publiques à se fixer des cibles d'achats locaux. En collaboration avec l'ITHQ, un service d'accompagnement gratuit est offert aux équipes de services alimentaires, approvisionnement et développement durable.

Institutions admissibles

- Écoles primaires et secondaires
- Cégeps et universités
- CISSS et CIUSSS
- Centres hospitaliers
- Centres de réadaptation
- CHSLD

Contact

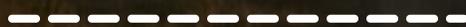
Tél. 514 282-5115, option 3, ou, sans frais,
1 800 361-5111, poste 5115

<https://www.ithq.qc.ca/>





Merci



Contenu élaboré par les membres du comité de concertation sur la mise en marché institutionnelle au Bas-Saint-Laurent.

Crédits photos et mise en page : Saveurs du Bas-Saint-Laurent.

Annexes



Annexe 1

SOUPE TOMATES ORGE

Rendement : 100 portions de 120 ml, Texture régulière

Ingrédients

- 256 g Orge perlé *
- 666 g Eau bouillante

- 8,5 L Eau froide
- 200 g Base de bouillon de légumes
- 850 g Carottes en cubes
- 900 g Oignons en cubes 3/8
- 850 g Céleri en cubes
- 3 kg Tomates broyées
- 40 g Huile de canola
- 8 g Origan en flocons
- 15 g Ail en poudre
- 2 g Basilic en flocons
- 75 g Sucre blanc granulé fin
- 1 g Laurier moulu
- 4 g Poivre noir moulu
- 18 g Sel de table

Préparation

1. Cuire l'orge

Ajouter l'orge à l'eau et porter à ébullition
Réduire le feu et laisser mijoter 15 à 20 min.
Vérifier le rendement et réserver 850g pour cette recette

2. Mijoter

Mélanger tous les ingrédients.
Porter à ébullition et mijoter jusqu'à tendreté des légumes.
Ajouter l'orge cuit.

* Les restes de légumes et d'orge perlé cuits peuvent être utilisés dans cette recette

Sources: CIUSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Annexe 2

SALADE DE CAROTTES

Rendement : 100 portions de 60 ml, Texture régulière

Ingrédients

- 383 g Huile de canola
 - 147 g Jus de citron
 - 147 g Jus d'orange
 - 133 g Miel liquide pasteurisé
 - 29 g Sel de table
 - 3 g Poivre noir moulu
 - 29 g Moutarde préparée
 - 44 g Vinaigre de riz
 - 44g Persil frais, haché
-
- 3,26 kg Carottes en julienne fraîches

Préparation

1. Vinaigrette

Mélanger tous les ingrédients.
Réserver au froid.

2. Assembler

Mélanger les carottes et la vinaigrette.
Laisser reposer 24 heures avant de portionner.

Sources: CIUSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Annexe 3

DHAL AUX LENTILLES BÉLUGA

Ingrédients

125 ml (1/2 t.)	Lentilles béluga
1	Gros oignon haché
1	Grosse carotte en dés
1	Poivron rouge en dés
1	Courgette en dés
30 ml (2 c. à soupe)	Poudre de cari
2,5 ml (1/2 c. à thé)	Cumin en poudre
2,5 ml (1/2 c. à thé)	Graines de coriandre légèrement écrasées
3	Gousses d' ail , hachées
5 ml (1 c. à thé)	Sriracha ou autre sauce piquante
3	Pommes de terre , en cubes
750 ml (3 t.)	Bouillon de légumes et ou poulet
1 boîte de 400 ml	Lait de coco
125 ml (1/2 t.)	Verdure (bok choï, épinards, etc.)
15 ml (1 c. à soupe)	Sauce soya

Tous les ingrédients indiqués en **gras** se retrouvent au ***Bas-Saint-Laurent!***

Préparation

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition 1,5 l d'eau et y faire cuire les lentilles béluga durant 20 à 30 minutes. Égoutter et réserver.
2. Dans une grande casserole, faire revenir oignons, carottes, poivrons, courgettes 3 ou 4 minutes à feu moyen-élevé.
3. Ajouter curry, cumin, graines de coriandre, gousses d'ail, sauce piquante et pommes de terre et saisir pendant 2 minutes.
4. Incorporer le lait de coco et le bouillon de légumes; porter à ébullition.
5. Réduire à feu doux, ajouter les lentilles cuites et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
6. Ajouter la verdure de votre choix et la sauce soya. Mélanger et servir.



Les légumes que vous ajoutez au Dhal peuvent changer selon les saisons; essayez la courge Butternut qui donne un goût sucré dont les enfants raffolent!

Annexe 4

SAUCE CRÉMEUSE À LA COURGE ET AUX TOMATES SÉCHÉES (POUR PÂTES)

Rendement : 100 portions de 120 ml, Texture régulière, molle

Ingrédients

- 1,67 kg Oignons en cubes 3/8
- 334 g Huile de Canola
- 134 g Ail haché en huile

- 4,44 kg Courge musqués en cubes
- 25 g Sel de table
- 112 g Base de bouillon de légumes
- 22 g Chili en poudre
- 372 g Sauce chili
- 2,11 kg Eau froide
- 512 g Pesto tomates séchées surgelé
- 12 g Poivre noir moulu
- 370 g Tomates broyées

- 8,64 kg Lait 2 %

- 556 g Lait écrémé instant en poudre
- 20 g Fécule de maïs
- 20 g Eau froide

- 3,44 kg Pâtes sans gluten Gogoquinoa

Préparation

- 1. Cuire**
Suer les oignons dans l'huile avec l'ail.

- 2. Ajouter**
Ajouter le reste des ingrédients.
Cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre.

- 3. Faire la sauce**
Ajouter le lait.
Mijoter à feu doux.

- 4. Purée**
Ajouter le lait écrémé.
Réduire en purée avec le Bermixer.
Lier.

- 5. Cuisson pâtes**
Cuire les pâtes.
Servir avec la sauce.

Annexe 5

SMOOTHIE AVOINE ÉRABLE

2 PORTIONS

Ingrédients

- **1 tasse** de fraises ou petits fruits surgelés
- **3/4 tasse** de yogourt grec 0 % m.g.
- **1/2** banane congelée, coupée en morceaux
- **1/2 tasse** d'eau froide
- **1/4 tasse** de flocons d'avoine à cuisson rapide
- **1/4 tasse** de sirop d'érable (de préférence doré pour son goût délicat)

Préparation

1. Verser tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Servir froid.

Sources: *Érable du Québec, 2025.*

Annexe 6

CARRÉS AUX CAMERISES

Ingrédients

750 ml (3 t.)	Camerises décongelées
125 ml (1/2 t.)	Sucre
20 ml (4 c. à thé)	Fécule de maïs
30 ml (2 c. soupe)	Jus des camerises ou eau froide
625ml (2 1/2 t.)	Flocons d'avoine
375 ml (1 1/4 t.)	Farine
250 ml (1 t.)	Cassonade non tassée
1 pincée	Sel
250 ml (1 t.)	Beurre froid en petits cubes

Tous les ingrédients indiqués en **gras** se retrouvent au ***Bas-Saint-Laurent!***

Préparation

1. Dans un chaudron, à feu moyen vif, mélanger les camerises et leur jus avec le sucre et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.

2. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau ou le jus réservé. Ajouter le mélange au chaudron. Bien mélanger et laisser bouillir jusqu'à ce que la garniture épaississe.

Préparation (suite)

3. Verser dans un bol et laisser refroidir quelques minutes. Refroidir au réfrigérateur au moins 1 heure.

4. Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et le sel. Ajouter le beurre et écraser le tout pour obtenir une texture de chapelure grossière.

5. Presser la moitié de la préparation dans un moule carré (20 cm) tapissé de papier parchemin.

6. Couvrir de la garniture aux camerises et ajouter le reste de la préparation d'avoine.

7. Cuire au four environ 45 minutes à 180°C (350°F)



Vous pouvez remplacer les bleuets par les camerises dans diverses recettes, comme des muffins ou des smoothies, pour plus de variété.