MASKI EN FORME

GUIDE DE RÉCOLTE ET DE TRANSFORMATION

Transformer le gaspillage alimentaire en culture de partage

Projet initié et porté par Maski en forme

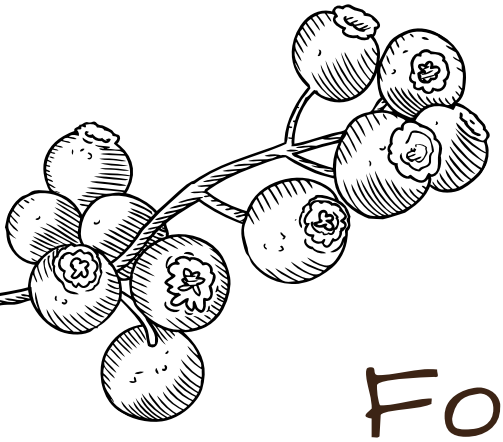
Consultez le site internet maskirecolte.com pour plus d'informations

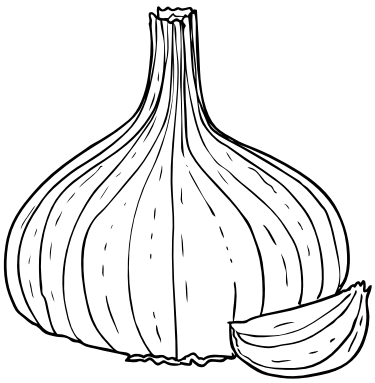
Maski Récolte, c'est quoi ?

La mission est de faciliter la cueillette et la transformation des surplus de fruits et légumes d'entreprises maraichères, de potagers privés et d'arbres fruitiers dans la MRC de Maskinongé en Mauricie.

Objectifs :

- ***Réduire le gaspillage alimentaire***
- ***Améliorer l'accessibilité à des aliments sains***
- ***Sensibiliser la population à la consommation d'aliments locaux***





Fonctionnement

Les citoyens sont invités à participer à des activités de glanage, soit la récupération après récolte, des produits végétaux au sol ou sur pied et non ramassés par le producteur ou citoyen donateur.

Par la suite, les récoltes sont divisées de manière égale entre les participants, les producteurs et des organismes et institutions du territoire.

Il s'agit d'une formule gagnant-gagnant, où tout le monde repart avec de bons aliments à se mettre sous la dent.

ÉTAPE 1
Récupération des denrées

Fournisseurs locaux 100%

- Potagers et arbres fruitiers de particuliers
- Fonds de champs de producteurs fruitiers et maraichers
- Arbres fruitiers sur terrains publics

ÉTAPE 2
Partage des denrées

1/3
aux producteurs

1/3
aux organismes ciblés

1/3
aux bénévoles cueilleurs

ÉTAPE 3
Distribution des denrées

4 milieux ciblés dans la MRC de Maskinongé

- Écoles primaires et secondaires
- Centres de la petite enfance
- Évènements municipaux
- Camps de jour

ÉTAPE 4
Ateliers de transformation et de conservation

SAISON 2018

1396 KG
DE FRUITS ET LÉGUMES SAUVÉS

ÉQUIVALENT À LA CONSOMMATION ANNUELLE DE 20 QUÉBÉCOIS !

9 CUEILLETTES RÉALISÉES

7 PRODUCTEURS ET CITOYENS DONATEURS

48 BÉNÉVOLES-CUEILLEURS

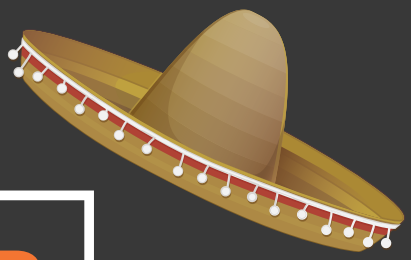
ÊTRE BÉNÉVOLE-CUEILLEUR

AVANTAGES

- Repartir avec une partie des récoltes
- Participer à un mouvement collectif
- Découvrir des producteurs locaux
- Rencontrer et échanger dans l'harmonie et le plaisir avec les autres cueilleurs
- Réduire les distances que parcourent les aliments et donc réduire son impact écologique.
- Découvrir de nouveaux aliments
- Diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

IMPLIQUE QUOI ?

- Désirer participer à une ou des cueillettes réalisées par Maski Récolte
- Aucune obligation, participation aux cueillettes et activités qui vous intéressent



ÉQUIPEMENT ET TENUE

QUOI AMENER LORS D'UNE CUEILLETTE ?

Pantalons longs (évite les blessures au genoux et égratignures)

souliers de travail fermés, confortables et stable pour marcher dans la terre

Chapeau et crème solaire, même si c'est nuageux

Vêtements imperméables en cas de risque de pluie

Bouteille D'eau réutilisable

Contenants et/ou sacs réutilisables pour repartir avec vos légumes et fruits

Gants et protège-genoux : l'équipe de Maski Récolte en a à votre disposition

ÊTRE DONATEUR

Vous avez des arbres fruitiers ou encore un jardin

vous êtes une entreprise en production maraîchère

NOUS POUVONS ORGANISER UNE RÉCOLTE CHEZ VOUS !

AVANTAGES

- Faites connaitre votre entreprise
- Réduisez votre impact écologique
- Favorisez la santé de la collectivité
- Diminuer votre stress par un allègement de la charge de travail

IMPLIQUE QUOI ?

- Contacter le responsable de Maski Récolte lors de surplus de produits dans les champs ou déjà récoltés pour éviter le gaspillage agroalimentaire.
- Collaborer avec Maski Récolte pour la cueillette, en indiquant le moment propice et les zones de cueillette.

ÊTRE INSTITUTIONS OU ORGANISME BÉNÉFICIAIRE

Vous travaillez au sein d'une institution ou organismes ayant des besoins en légumes et fruits frais

NOUS POUVONS VOUS CONTACTER LORS DE SURPLUS AGROLIMENTAIRES DISPONIBLES !

AVANTAGES

- Recevez gratuitement des aliments frais de la région
- Améliorer votre offre alimentaire
- Valorisez les légumes moches en nourrissant la communauté

IMPLIQUE QUOI ?

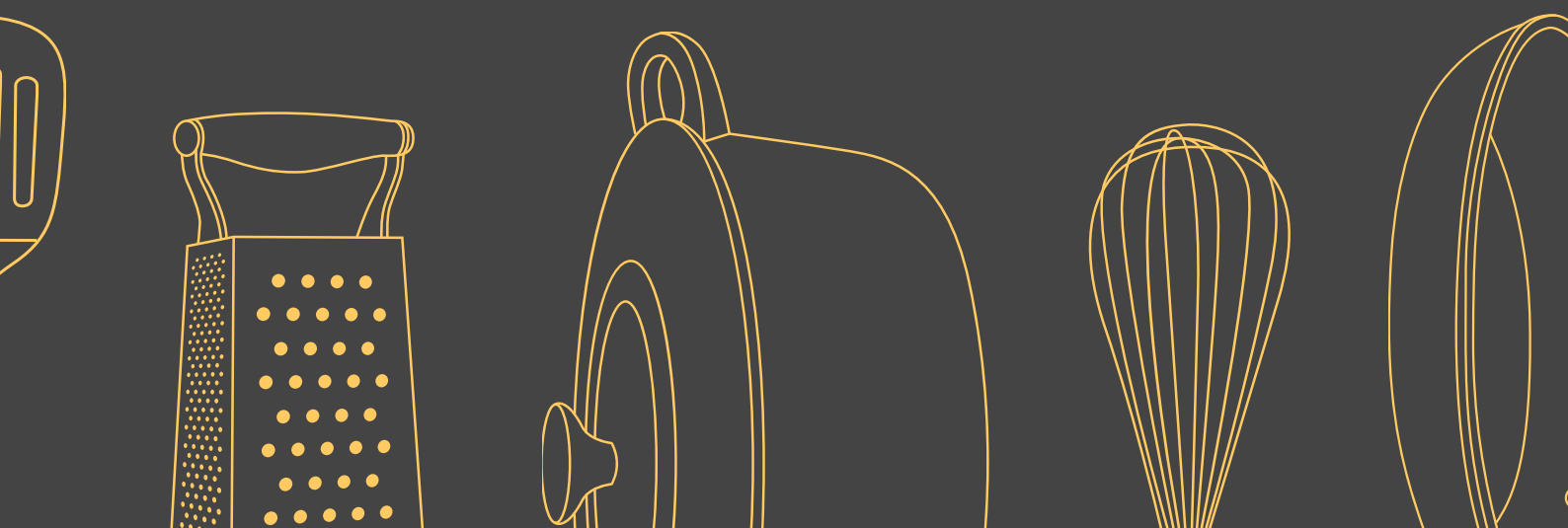
- Avoir un responsable rejoignable durant la semaine
- Ëtre présent au point de chute déterminé avec la responsable de projet
- Accepter la bonne quantité de produits afin d'éviter le gaspillage, sinon recontacter la responsable de projet en cas de surplus.

De l'aliment au repas

QUELS SONT LES AVANTAGES DE CUISINER MAISON ?

- Augmenter la durée de conservation d'aliments locaux et saisonniers en éliminant les micro-organismes nuisibles.
- Réduire les coûts d'épicerie.
- Transformer les aliments pour obtenir différentes saveurs et textures.
- Contrôler l'ajout de sucre, de sel et de gras, contrairement aux aliments transformés par l'industrie.

Source : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS), 2018



De l'aliment au repas

COMMENT CONSERVER NOS RÉCOLTES ?

CONSERVATION PAR LE FROID

- Réfrigérateur
- Congélateur
- Chambre froide et caveau

CONSERVATION PAR TRAITEMENT À LA CHALEUR

- Conserves (traitées à l'eau bouillante ou stérilisées à haute pression avec un autoclave)

CONSERVATION PAR ÉLIMINATION D'EAU

- Séchage au four
- Séchage avec un déshydrateur
- Séchage au soleil

AUTRES MÉTHODES DE CONSERVATION DES ALIMENTS

- Lactofermentation
- Salage et fumage des viandes et des poissons

Source : CIUSSS, 2018

De l'aliment au repas

COMMENT CONSERVER NOS RÉCOLTES ?

fruit	température ambiante	réfrigérateur	congélateur	séchage	Par chaleur	huile	vinaigre	sucre	alcool	sel	Lactoferment ation
bleuet		■	■	■	■		■	■	■		■
cerise de terre		■		■	■		■	■	■		
fraise			■		■		■	■	■		
framboise			■		■		■	■	■		
poire			■	■	■		■	■	■		
pomme (aout-janvier)			■	■	■		■	■			
rhubarbe			■		■		■	■			

légume	température ambiante	réfrigérateur	congélateur	séchage	Par chaleur	Huile	vinaigre	sucre	alcool	sel	Lactoferment ation
ail	■		■	■	■	■	■				■
asperge		■	■				■				
aubergine		■	■	■	■	■	■	■			■
bette à carde		■	■		■						
betterave			■	■	■		■	■			■
brocoli		■	■		■		■				■
carotte		■	■	■	■		■				■
chou-fleur		■	■		■		■				■
Citrouille et courges					■	■	■	■			
concombre					■		■	■			
courgette					■	■	■	■			
épinard		■	■		■						
fines herbes		■	■	■	■	■	■		■	■	
haricot		■	■		■		■			■	■
laitues		■									
pomme de terre	■				■						
tomate			■	■	■	■	■	■		■	■
topinambour			■	■	■			■			■

Source : Ecoconso, 2015

Méthodes de conservations

CONSERVATION PAR LE FROID

fruit	température ambiante	réfrigérateur	congélateur	préparation
bleuet		3-5 jours	1 an	
cerise de terre		2 jours		
fraise		2-3 jours	1 an	
framboise		1-2 jours	1 an	
poire	jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an	Morceaux ou purée
pomme (aout-janvier)	jusqu'à maturité	jusqu'à 6 mois	1 an	Morceaux ou purée
rhubarbe		5 jours	1 an	Morceaux ou purée
légume	**température ambiante**	**réfrigérateur**	**congélateur**	**préparation**
ail	quelques semaines	non recommandé	6 mois	peler
asperge		2-3 jours	1 an	Blanchir 2 min.
aubergine		1 semaine	6-8 mois	Tranches ou morceaux, Blanchir 3 min.
bette à carde		4 jours	1 an	Feuilles seulement, blanchir 2 min.
betterave		3-4 semaines	1 an	Cuire jusqu'à tendreté et couper en tranches
brocoli		5 jours	1 an	Séparer en bouquet, blanchir 2 min.
carotte		3 mois, nettoyer, retirer le feuillages (laisser environ 1cm) et emballer dans un sac avec trous	1 an	Tranches ou morceaux, blanchir 2 min. possibilité de réduire en purée
chou-fleur		1 semaine	6 mois	Séparer en bouquet, blanchir 2 mins.
Citrouille et courges	quelques semaines	non recommandé	1 an	Morceaux, râpée ou purée, retirer les graines et la pelure, cuire
concombre		1 semaine		
courgette		1 semaine	1 an	Tranches ou morceaux, blanchir 3 min.
épinard		4-5 jours	1 an	Feuilles seulement, blanchir 2 min.
fines herbes		4 jours jusqu'à une semaine en coupant la base des tiges et les mettre dans un contenant le pieds dans l'eau au	1 an	Broyées, hachées, entières, possibilité de les mettre dans l'huile

source : MAPAQ, 2018

Méthodes de conservations

CONSERVATION PAR LE FROID

Réfrigération (0 à 4 °C) ou en chambre froide

- s'assurer de faire une rotation des aliments
- se fier au tableau de la page précédente pour la durée de conservation de chaque aliment

Congélation (< -18 °C)

1. Préparer et laver les légumes et les fruits (tel qu'indiqué dans le dernier tableau)
2. Égoutter et assécher les légumes et les fruits avant la congélation.
3. Étaler les légumes ou les fruits sur une plaque et les faire congeler.
4. Transférer les légumes et les fruits dans un sac de congélation réutilisable et lavable ou encore dans un contenant de congélation et y inscrire la date de préparation et son contenu.

source : CIUSSS, 2018

CONSERVATION PAR TRAITEMENT À LA CHALEUR

Mise en conserve

1. Choisir une recette provenant d'une source fiable (ex.: Bernardin ou Ricardo) et éviter d'improviser.
2. Laver et rincer le nombre de pots Mason requis par la recette.
3. Chauffer les pots Mason propres, préalablement déposés sur un support dans une marmite remplie d'eau afin d'éviter un choc thermique lorsqu'ils seront remplis d'aliments chauds.
4. Laver et rincer les couvercles requis pour la recette. Tremper les couvercles dans de l'eau chaude non bouillante (82°C/180°F) et les conserver au chaud jusqu'à leur utilisation.
5. Remplir les pots.
6. Une fois remplis, s'assurer d'enlever les bulles d'air avec outil non métallique (ex.: glisser une spatule le long des parois et entre les aliments).
7. S'assurer de laisser le bon espace vide entre le couvercle et la surface des aliments (la hauteur de cet espace vide est variable selon la recette).

source : CIUSSS, 2018

CONSERVATION PAR TRAITEMENT À LA CHALEUR

Mise en conserve

8. Nettoyer le rebord des pots avec un linge propre afin d'éviter les contaminations et ainsi compromettre le scellage.
9. Visser juste assez la bague du couvercle (s'arrêter au point de résistance).
10. Les aliments à faible acidité (légumes, viandes, bouillons, sauce à spaghetti et ragoût) nécessitent l'utilisation d'un autoclave pour stériliser sous pression, car on doit atteindre 116 degré Celsius pour détruire tous les microorganismes potentiels.
11. Déposer les bocaux sur une double épaisseur de linge à vaisselle (pour éviter un choc thermique) et laisser refroidir. Ne pas visser la bague, car cette action peut desceller le pot.
12. Vérifier que les couvercles soient bien enfoncés (on doit entendre le son « poc »). Après 24 h, vérifier si les couvercles sont bien enfoncés et serrer la bague.
13. Entreposer les pots à l'abri de la lumière. Cette étape évite l'oxydation des aliments par la lumière. Il est conseillé de consommer les bocaux dans l'année suivant leur préparation.

source : CIUSSS, 2018

MÉTHODE DE CONSERVATION

CONSERVATION PAR ÉLIMINATION D'EAU

Séchage au four :

1. Régler la température du four :
   - Four conventionnel : 71°C (160°F)
   - Four à convection : 67°C (152 °F)
2. Couper finement les fruits et les légumes à déshydrater et les déposer sur une plaque.
3. Laisser la porte du four entrouverte à l'aide d'un bloc de bois de 2 cm d'épaisseur.
4. Le temps de séchage varie selon l'aliment et la recette.

Séchage au déshydrateur :
attention, certains légumes nécessitent d'être cuits ou blanchis avant d'être tranchés et placés dans le déshydrateur.

Conserver les aliments séchés dans un plat hermétique afin d'éviter qu'ils prennent l'humidité.

SOURCE : CIUSSS, 2018

Méthode de conservation

Conservation par lactofermentation

Ingrédients de base :

- Légumes
- Eau filtrée, sources ou du robinet qui a été laissé reposé pendant 12h
- sel de mer, fleur de sel ou rose de l'himalaya

Étapes :

1. Découper vos légumes.
2. Ajouter le sel et laisser dégorger.
3. Mettre en pot et limiter l'oxygène.
4. Laisser fermenter quelques semaines sur le comptoir.
5. Savourer !

Consultez la page suivante pour plus d'informations techniques

source : Jessica Lemieux, 2019

Le saviez-vous ?

Les aliments lacto-fermentés sont une bonne source de probiotiques, des bonnes bactéries pour la santé intestinale

Méthode de conservation

Conservation par lactofermentation

QUANTITÉ DE SEL

Plus il y a de sel, plus lente sera la fermentation et plus les légumes resteront croquants longtemps. Le sel est un conservateur naturel qui ralenti les processus biologiques. Inversement, moins il y aura de sel, plus rapide sera la fermentation. Une lacto-fermentation à 2% de sel conviendra donc pour des légumes qu'on consommera en moins de 3 mois et une lacto à 4% convient bien pour les légumes qu'on souhaite conserver plus de 6 mois.Le pourcentage de sel s'applique au poids des légumes, ou de l'eau (dans le cas de la saumure).

Ainsi, pour une recette de choucroute à 2%, vous pesez votre choux et vous ajoutez 2% de sel par rapport à ce poids.Par exemple, 2% de sel dans 1000 g de choux = 20 g de sel. Idem, 1 litre de saumure à 4% se fait par l'ajout de 40 g de sel dans 1 litre d'eau (1 litre d'eau pesant 1000 g).

LES PARAMÈTRES

PAS D'OXYGÈNE! Une lacto-fermentation est une fermentation anaérobique, ce qui signifie qu'elle ne nécessite pas d'oxygène. Une fermentation lactique pourrait fonctionner en présence d'oxygène, toutefois elle ne sera pas optimale, car il pourrait y avoir développement de levures et de moisissure. Donc, si on souhaite faire une lacto-fermentation super bonne et sans moisissure, alors on doit trouver une stratégie pour limiter la présence d'oxygène, comme s'assurer que les légumes soient sous le liquide en tout temps, car ainsi ils ne seront pas en contact direct avec l'oxygène (même s'il y en a dans votre pot).

LA TEMPÉRATURE

Plus c'est chaud, plus la fermentation sera rapide. Sous les 15°C, la fermentation sera très lente. Au dessus de 30°C, la fermentation ne sera pas optimale (donc c'est déconseillé). Dans un frigo, entre 0 et 4°C, la fermentation s'arrêtera totalement (ou presque).DURÉE DE LA FERMENTATIONLa durée de la fermentation dépendra de la température et du taux de sel. Une fermentation à 28°C, avec 2% de sel se fera en l'espace d'une semaine, tandis qu'une fermentation à 15°C, avec 4% de sel méritera d'être laissé tranquille pendant 6 semaines, ou plus. Lorsque la fermentation est terminée, on peut conserver les pots au réfrigérateur. Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

source : Jessica Lemieux, 2019

Méthodes de conservation

CUISINONS ENSEMBLE !

Pour des idées de conserves :

- Coup de pouce, “5 légumes du Québec à mettre en conserve”
- Pour des idées originales : Le parfait, “Recettes de conserve”
- Recettes du Québec, “Les conserves”
- Ricardo, “Petit guide de la mise en conserve”

Pour des idées de marinades :

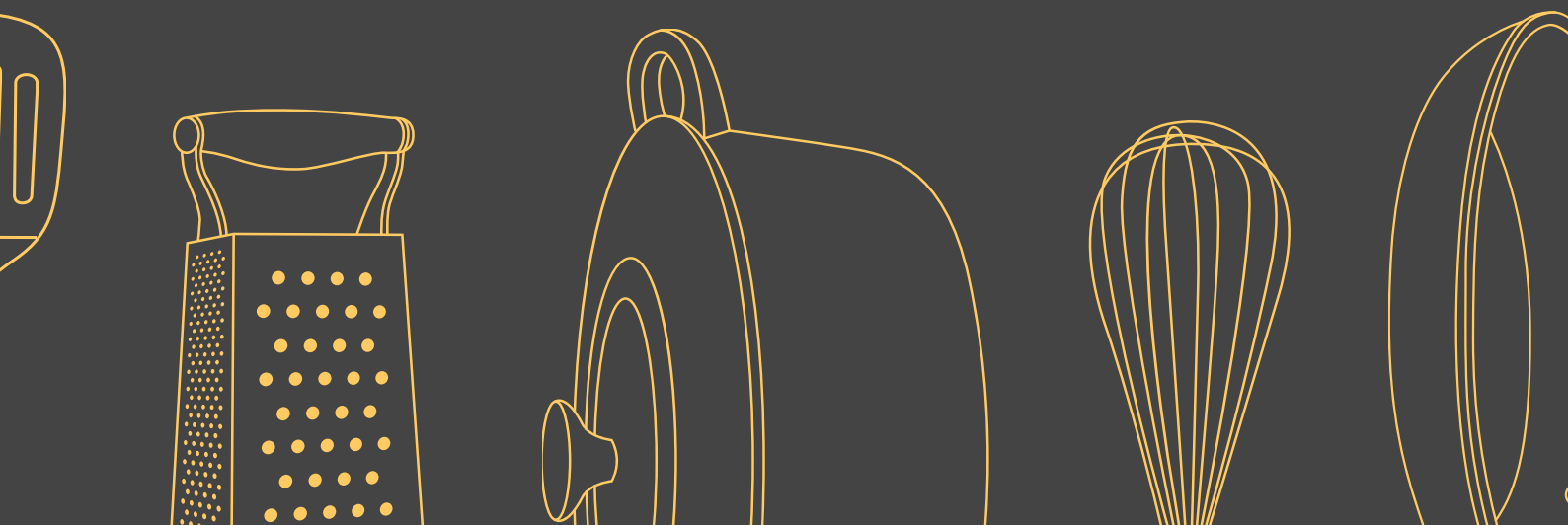
- Fraîchement pressé, “Comment faire des marinades express”,
- Le Must, “Faire ses propres légumes marinés”
- Recettes du Québec, “Légumes marinés sans cuisson”

Guide pour séchage des aliments :

- Déshydrateur, ''Fiches pratiques d'aliments à sécher''

Guide pour la fermentation :

- Révolution fermentation - David Côté et Sébastien bureau
- Fermentation mode d'emploi -Adam Elabd



TOUS ENSEMBLE POUR LE PARTAGE

La Ferme du Garde-Manger
Paniers de Légumes
819-227-1908

Les Jardins du Petit-Trompe-Souris
Vos Jardiniers-Maraîchers de Maskinongé

Les Potagers sauvages

Jardins Ricard inc.

Les Couleurs De la Terre

LES JARDINS DE LA POINTE

Ferme La Cueille
535-3015

Ferme Éthier
ENTREPRISE FAMILIALE

La petite terre maraîchère

La Charrette

BUFFET FRIGON
Service de traiteur

Desjardins
Caisse de l'Ouest de la Mauricie

Québec EN FORME

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec

MRC MASKINONGÉ

SADC
Société d'aide au développement des collectivités
DE LA MRC DE MASKINONGÉ

MERCI À NOS PARTENAIRES !

MASKI en forme

MASKI RÉCOLTE

PROJET RÉALISÉ EN PARTENARIAT AVEC LA MRC DE MASKINONGÉ, LA SADC DE LA MRC DE MASKINONGÉ, LE CIUSSS MCQ ET LES CAISSES DE L'OUEST DE LA MAURICIE

SUIVEZ-NOUS !

FACEBOOK
SITE INTERNET - MASKIRECOLTE.COM

RÉDIGÉ PAR:
LAURENCE BÉDARD, CHARGÉE DE PROJET MASKI RÉCOLTE