



Le Sain, Bio, z

Volume 1, Numéro 2 - août 2002

Sommes-nous certains d'acheter "bio"?

Des produits étiquetés "biologiques", "biodynamiques" ou "organiques", il en existe de plus en plus sur les tablettes. Mais comment différencier les vrais produits des imposteurs?

Depuis le 1er février 2001, un nouveau procédé de certification nous permet d'être un peu plus confiants dans nos achats. La certification comprend trois niveaux :

1) Le producteur qui veut obtenir l'appellation réservée "biologique" pour ses produits doit faire appel à un organisme de certification. Le producteur doit respecter dans sa manière de cultiver les normes du cahier des charges de l'organisme certificateur. Ce cahier est lui-même basé sur "les directives sur l'agriculture biologique" du Codex Alimentarius, un organisme international de normalisation alimentaire. Le cultivateur doit essentiellement s'abstenir d'utiliser des pesticides, herbicides et fertilisants de synthèse. Ses semences ne doivent pas non plus avoir été manipulées génétiquement.

2) L'organisme de certification est chargé d'inspecter la façon de cultiver de l'entreprise ou du cultivateur qui souhaite recevoir l'appellation contrôlée. L'organisme de certification s'assure que celui-ci respecte les conditions de son cahier des charges.

3) Le conseil d'accréditation du Québec (CAQ) s'assure de la conformité de l'organisme de certification et de son cahier des charges. En date du 6 juin 2002, il y avait 6 organismes accrédités par le CAQ : Garantie-Bio/Ecocert; Québec-Vrai; OCCP/Pro-Cert; OCIA-Québec; International Certification Services et QAI inc. OCIA-International est en cours d'évaluation.

Comment le consommateur est-il informé?

Tout produit qui a reçu la certification d'un des six organismes cités plus haut doit mentionner le nom de son certificateur. Le logo seul de la compagnie de certification ne suffit pas.

Le CAQ n'a pas les ressources nécessaires pour faire le tour de tous les produits disposés sur les tablettes qui utilisent l'appellation "biologique" réservée sans avoir été certifiés. Si vous rencontrez des produits qui sont affichés comme étant " bio ", " organique ", etc. sans préciser le nom de l'organisme qui les a inspectés, vous pouvez les signaler au CAQ. Le conseil a en effet mis en place un système de gestion des plaintes pour démasquer les fraudeurs. Il peut exercer une action en justice contre toute personne qui utilise une appellation réservée pour des produits qui n'ont pas été certifiés.

Pour en savoir plus : site du CAQ : www.caqbio.org

Nathalie Boels

Index

Sommes-nous certain d'acheter bio?	1
Assiettes-santé	2
Recette: kale ou chou frisé	3
Union paysanne	4
Terre verte	5
Fête du fermier	6
Nouvelles du quartier	7
La ferme	8

Assiettes-santé

Nous sommes déjà tous et toutes sensibilisés aux bienfaits d'une alimentation biologique sur l'environnement et sur notre santé. En faisant le choix d'être partenaires de la Ferme Cadet Roussel, nous avons les meilleurs légumes et nous respectons aussi le rythme des saisons.

La nutrithérapie nous éduque vers une alimentation santé. Les aliments ont des qualités et des vertus thérapeutiques. En choisissant adéquatement nos aliments, nous fournissons à l'organisme les nutriments dont il a besoin pour son métabolisme, variable selon chaque saison. Cependant, la notion d'individualité est importante également, notre alimentation doit toujours correspondre à nos besoins selon notre situation (enfance, adolescence, 3-4e âge, grossesse allaitement, sexe, travail sédentaire ou travail manuel, sportif) en fonction desquels les proportions varieront. La diversité crée l'équilibre et la monotonie crée les carences souligne le Docteur Jean-Claude Rodet, spécialiste de renommée internationale en alimentation, santé et agriculture environnementale.

Si l'on se réfère à la théorie de l'équilibre alimentaire réactualisée par le Docteur André Passebecq, l'assiette pour un adulte sédentaire en climat tempéré moyen sur l'ensemble de la journée serait: 60/20/20.

60 % de fruits et légumes (incluant les germinations, algues)aliments nettoyants, source de fibres, vitamines, minéraux et enzymes (gris moyen)

20 % de protéines (poissons, viandes, produits laitiers, protéagineux) aliments constructeurs. Source d'acides aminés, de minéraux (gris foncé)

20 % d'hydrate de carbone (céréales, pain, pâtes, tubercules) aliments énergétiques. Source de glucides, fibres, minéraux. (gris pâle)

Les lipides (huiles vierges, beurre cru)sont compris avec la portion des hydrates de carbones et protéines à hauteur de 5%.

Règle qui n'est pas immuable car l'assiette varie selon les saisons et notre condition :

Graphismes ENFANCE 3-4 AGE GROSSESSE

Notre alimentation l'été est plus rafraîchissante et légère, c'est la saison idéale pour augmenter nos portions de fruits et légumes (65 %, 20 % de protéines et 15 d'hydrates de carbone). Pour corriger notre assiette parfois trop abondante en protéines, il suffit de changer les proportions. Prenons moins de viande et davantage de légumes verts (concombre, laitue, haricot vert, courgette). Les céréales seraient à consommer en plus faible quantité (orge, sarrasin, seigle, riz). Choisissons de préférence du yogourt et

kéfir maigre, du vin blanc car le vin rouge est plus réchauffant, de l'huile d'olive (la reine des huiles à condition qu'elle soit de première pression pressée à froid et de préférence biologique), de l'huile de carthame ou de tournesol.

En saison froide nous avons besoin de 40 % de fruits et légumes, 30 % de protéines et 30% hydrates de carbone. Des aliments avec davantage de protéines (par exemple les viandes de bœuf, bison, caille, canard, porc), du fromage et des yaourts entiers. L'huile de sésame, de noix, d'olive, de soya...Des céréales telles que l'épeautre, avoine, le sarrasin, le quinoa. Des légumes racines, des tubercules, des poireaux, choux, endives...

Ainsi une alimentation variée, diversifiée en fonction des saisons est garante de magnifiques assiettes-santé pour toute la famille selon quelques proportions différentes.

Marie-Andrée Devynck

En savoir plus : Le guide alimentaire anti-âge, l'équilibre 60-20-20, sous l'initiative du Docteur Rodet rassemble plusieurs spécialistes avec des infos claires et précises sur l'équilibre alimentaire, publié par la Fondation pour l'avancement de la recherche anti-âge, 2000.

Graphismes issus du matériel éducatif de I.I.R.H.B www.iirhb.org

ENFANCE
50-25-25



GROSSESSE
ALLAITEMENT

50-30-20



RECETTE DU MOIS

Nom : **Kale / Chou frisé**



Brassica oleracea
Var. acephala f. Sabellica, crucifères

Généralités:

- l'un des plus résistants de la famille des choux
- feuilles fibreuses, très frisées, de saveur prononcée
- la couleur varie du vert pâle au vert foncé, parfois même au vert bleuté

Préparation :

- séparer les feuilles du pourtour (tige), couper le trognon
- séparer chaque feuille
- laver à l'eau courante ou à l'eau vinaigrée

Utilisation :

- rarement consommé cru car il est coriace, frais, il peut ajouter une note piquante aux salades
- transmet une saveur aux soupes et aux ragoûts
- atténuer sa saveur en le blanchissant quelques minutes à l'eau bouillante salée
- délicieux nappé de sauce et gratiné, ou en purée tel quel, ou encore ajouté à une purée de pommes de terre

Cuisson :

- on le cuit à l'eau ou à la vapeur de 20 à 30 min., braisé en cocotte, farci ou sauté à la chinoise

Conservation :

- placer les feuilles bien serrées au réfrigérateur, non lavées, dans un sac de plastique perforé (5 à 10 jours)
- plus savoureux et moins amer si consommé rapidement
- peut se congeler après avoir été blanchi 2 à 3 min.

Valeur nutritive :

- cru, excellente source de vitamine C, A et potassium, vitamine B6, cuivre, d'acide folique, calcium, fer, thiamine, riboflavine, niacine et zinc.
- cuit, excellente source de vitamine A et C, potassium, cuivre, vitamine B6, calcium, fer, acide folique

Source : Jacques Fortin éd., Encyclopédie visuelle des aliments, Montréal, Éditions Québec/Amérique, 1996, p.102



MutanDanse

**Danse d'expression libre
à tous les deux samedis
sans fumée, sans alcool**

Musique du monde et Créations des gens d'ici!

24 mont-Royal O, #207 ,Entrée: 8\$, bar à jus
14,28 sept., 12 oct., etc...

Info: Claude (514) 843-8965
Gaston (514) 526-1565
Chantal (514) 522-1060

L'Union Paysanne ou "La modération a bien meilleur goût !"

Tant les intérêts que les préoccupations des citoyens et des agriculteurs québécois n'ont jamais autant convergé qu'en ce début de siècle qui semble avoir réveillé les consciences endormies. Fer de lance de ce mouvement, l'Union Paysanne (UP) fondée, il y a seulement 15 mois, est devenue un acteur de premier plan que ni le gouvernement ni le tout puissant syndicat corporatif des producteurs agricoles, l'Union des Producteurs Agricoles (UPA), ne peuvent désormais ignorer. À la différence de ce dernier qui n'accepte comme membres que des agriculteurs, l'Union Paysanne regroupe au sein de ce syndicat citoyen une majorité d'individus qui n'ont aucun lien direct avec l'agriculture mais qui n'en sont pas moins impliqués dans la défense d'un type de production respectueux de la nature et de la communauté. Établi à Saint-Germain-de-Kamouraska, ce regroupement peut se vanter d'avoir su tresser en si peu de temps un réseau de conseils régionaux et d'équipes locales capables de transcender les barrières sociologiques entre le monde paysan et celui des villes. Il compte aujourd'hui plus de 3000 membres, dont environ 1/3 de producteurs, la majorité d'entre eux résidant dans de grands centres urbains, ce qui traduit une réelle prise de conscience collective envers tous les événements qui secouent le monde agricole québécois.

Prônant une agriculture à figure humaine, non plus axée vers l'exportation et la production industrielle mais vers le respect des ressources naturelles, une occupation du territoire plus équitable, le retour à la polyculture, le bannissement des OGM et des produits de synthèse, l'UP ne pouvait forcément que rencontrer l'UPA sur sa route. Que ce soit au niveau des méga-porcheries, de la production laitière ou de la liberté d'association des producteurs, les visions de ces deux syndicats, au-delà d'une guerre de communiqués, questionnent tout un chacun sur ce que sera le monde agricole québécois de demain et sur le contexte dans lequel seront produits les aliments.

La vision de l'UPne doit cependant pas être résumée à un retour vers un type d'exploitation traditionnelle qui favoriserait un certain renfermement du Québec sur lui-même. Son association à "Via Campesina", mouvement paysan international, et sa présence lors de rencontres internationales, font en sorte que ces échanges, tout en refusant l'industrialisation, ne rejettent pas le phénomène de modernisation auquel on ne peut échapper mais que la prise de conscience collective peut cependant influencer. Face aux diverses interventions de l'Union Paysanne dans

les dossiers précédemment cités, et à l'appui dont elle bénéficie de la part des citoyens concernés, l'UPA, à travers son nouveau discours, reconnaît implicitement qu'elle ne pourra plus mener une politique ignorant totalement les inquiétudes du public. À preuve ce communiqué du 5 mai 2002, qui suivit la manifestation organisée par l'UP, la veille à Québec, et où le président de l'UPA invitait les citoyens québécois à visiter les campagnes et annonçait que : " Je m'en remets au bon jugement des Québécois et Québécoises. Ils pourront constater et ils verront que l'agriculture n'a rien d'industriel " avant de poursuivre : " Les agriculteurs et agricultrices sont sensibles aux préoccupations de leurs concitoyens et concitoyennes en rapport avec la qualité de leur environnement ".

Ce discours démagogique ne doit cependant pas cacher les impératifs économiques auxquels est vouée l'UPA et surtout ne pas faire lâcher prise à l'UP, qui se doit de continuer d'avoir une vision globale de toute la problématique découlant de l'agriculture industrielle, et de critiquer la récupération, par les grosses chaînes de distribution alimentaire, du nouveau "marché biologique" à des fins mercantiles.

Didier Airaud

Août 2002

Terre verte

De là-haut, on dit la voir bleue. Un peu plus bas, on la voudrait plus verte. Encore plus bas, elle est probablement grise ou noire. Oui, notre mère la Terre est en bien piteux état depuis plusieurs décennies déjà. La révolution industrielle, on le sait, ne se contente pas de révolutionner nos mœurs mais également notre environnement- Un environnement qui nous étonne par sa résistance! Solidaires, nous résistons aussi et nous marchons dans les rues pour inciter les décideurs à plus de mansuétude, plus de pitié : pitié pour nos arbres, pitié pour notre terre, pitié pour nous, pitié pour nos enfants...

On marche pour protester contre les gaz polluants, contre les voitures, contre l'utilisation abusive des pesticides, contre l'expansion de l'élevage des porcs!

Ah! nous y voilà! En voudrait-on par hasard à d'autres créatures vivantes? On pourrait le penser. En fait, ce cri de désespoir est lancé non contre ces braves petites bêtes, mais contre leur surpopulation. Une surpopulation obtenue par le biais de méthodes donnant le goût de devenir végétarien. Nul ne l'ignore, les conditions de vie dans ces "usines porcines" sont lamentables, odieuses et honteuses! Une vie de cochons peu enviable!

Serrés les uns contre les autres- Maintenus dans l'impossibilité physique de bouger- Gavés de nourriture cochonne à souhait- Chouchoutés à grands renforts d'antibiotiques (promiscuité excessive et maladies font en général assez bon ménage)- Certains pourraient voir dans tout cela des propos d'âmes hypersensibles et conclure par un haussement d'épaules et le classique "C'est la vie". Pas si vite! La surpopulation des porcs n'est pas seulement un problème existentiel pour oisifs en mal d'une cause à défendre. Ces milliers de petites créatures ont, tout comme nous d'ailleurs, des besoins, on ne peut plus naturels. Résultat : des tonnes et des tonnes de purin et lisier dont il faut se débarrasser.

Oui, là nous sommes tous d'accord! La nappe phréatique québécoise en prend un sérieux coup. Et, croyez-moi, le problème est devenu extrêmement critique! Alors, on marche au Québec pour forcer les décideurs à décider dans le bon sens. Et les décideurs qui n'en finissent pas d'hésiter à se décider. Et tout le monde tourne en rond. Le problème est grave et la solution qui conviendrait à tous n'existe pas.

N'existe pas, avez-vous dit? Pardon! Ne semble pas exister. Comment cela, direz-vous? Aurait-on sous la manche LA SOLUTION? Pas seulement sous la manche! Sur un plateau- Oui. On sait comment éliminer la pollu-

tion de notre eau tout en économisant des dollars et en continuant à élever des cochons. Eh oui! Au Québec, des chercheurs ont trouvé le moyen de recycler ces "ignobles matières" en éléments nobles. Purin et lisier peuvent être transformés pour produire de l'énergie non polluant. La machine existe. Qu'attend-on pour la mettre en production? La question reste posée.

Avec un tout petit peu de bonne volonté, le problème de la pollution des nappes phréatiques ne sera plus qu'un mauvais souvenir. Nos porcs pourront faire ce qu'ils ont à faire sans gêner quiconque. La transformation du purin pourra même permettre à plus d'un de gagner de coquettes sommes grâce à l'énergie récupérée. Mieux encore, le crottin de cheval aussi peut devenir une manne d'argent. Et pourquoi pas, nos bols de toilette pourraient bientôt être convertis en tirelire.

Mais revenons à nos cochons. La vie sera-t-elle plus dorée pour eux? Encore une autre question qui reste posée!

Amalia Derberkia

Covoiturage

Responsable:

Fromantier: Marie-Françoise Lalanne
524-0663

Café Rico: Jacinthe Larocque
jacinthelarocque@hotmail.com

La Mission: Thérèse Lavoie
948-0381

Marie-Michelle: Jacques Favreau
385-1206
alexis_vez@sympatico.ca

Responsables: points de chutes

Fromantier: René Harvey 525-3593

Café Rico: Chantal Garceau 522-1060

Mission: Louise Lacroix 495-3482

Marie-Michelle: Jacques Favreau 385-1206

Retour sur la fête du fermier

Le 21 juillet dernier, c'était la fête de notre fermier, Jean Roussel. Comme plusieurs autres partenaires, je suis venue passer la journée à la ferme avec ma petite famille. Rien ne vaut l'expérience en personne d'une journée à la ferme. En effet, le soleil (qui était très présent ce jour-là), les grands espaces verts si inhabituels pour nous, citadins, et, surtout, la chaleur des gens qu'on rencontre à la ferme sont peu descriptibles. Malgré tout, je me risque à un bref résumé pour ceux qui n'auraient pu se joindre à nous.

Lorsque nous sommes arrivés, en début d'après-midi, quelques partenaires, venus faire du désherbage en matinée, étaient déjà présents. Nous avons eu le plaisir de manger à l'extérieur avec eux et avec les gens de la ferme. Par la suite, nous avons pris le temps de revisiter les lieux. Nous avons vu les serres où poussent, entre autres, les tomates et le basilic, l'enclos où les poules et les coqs gambadent librement, une partie des champs... Nous avons été impressionnés par le nouveau bâtiment en construction. Madeleine, visiblement bien enthousiaste, nous en a fait une visite guidée. Il comprendra une cuisine d'été améliorée, un petit atelier de boulangerie, une salle pour les stagiaires...

Par la suite, nous sommes entrés dans un autre bâtiment où sont préparés les paniers. Les quelque 300 sacs et bacs s'y trouvaient, n'attendant que nos légumes. Fait insolite, c'est dans les poutres du toit au-dessus que plusieurs hirondelles ont élu domicile! C'était agréable de les observer de si près.

La plupart des visiteurs sont arrivés vers 16h. Les tables de pique-nique avaient été converties en kiosques pour l'occasion. Il était alors possible de rencontrer des intervenants agro-touristiques et biologiques de la région. Tout comme nous, les gens ont semblé bien apprécier les diverses dégustations. Il y avait le Vignoble de la sablière, dont la propriétaire, Sandra Moreau, nous a fait goûter ses bons vins bio. L'auteure de ces lignes a particulièrement apprécié le vin liquoreux La Bernache. Carmen Loïselle, des Champignons des frontières, nous a expliqué le procédé de culture de ses pleurotes biologiques. Nous avons dégusté avec plaisir l'excellente crème de pleurotes et une savoureuse entrée, joliment nommée "champignons à l'escalope". Tous ont pu aussi goûter aux fromages bio et artisanaux de la ferme Au gré des champs. Leurs deux fromages de lait cru, très appréciés également, se nomment le

D'Iberville et le Gre des champs. Ces fromages, ainsi que les pleurotes et les vins sont disponibles aux points de chute s'ils sont commandés à l'avance. Frédéric Fournier, un partenaire de la ferme, nous a présenté un atelier sur le processus de fabrication de la bière. C'était bien instructif. Les Jardins de Versailles, producteur de fleurs destinées à la confection de bouquets séchés, se sont fait représenter par leurs bouquets. À les admirer, ça donnait bien envie de se rendre faire de l'auto-cueillette dans leurs champs. Finalement, des dépliants décrivant le Verger des cerfs étaient disponibles. Il s'agit d'un verger, jumelé à une ferme bio, où l'on élève des cerfs. Plusieurs activités intéressantes pour toute la famille y sont possibles.

Au courant de la journée, certains ont profité de temps libre pour s'adonner au volley-ball et à la jonglerie. Malheureusement, votre humble reporter a dû quitter assez tôt puisque sa fille, une jeune partenaire de 3 mois, montrait de grands signes de fatigue. Elle a tout de même appris que la journée s'était terminée en beauté, à la manière des albums d'Astérix : un souper communautaire à l'extérieur. Ce fut l'occasion de partager des plats et d'échanger entre partenaires et gens de la ferme. Puis fut servi le gâteau de fête de Jean, à qui les partenaires ont souhaité un joyeux anniversaire. L'histoire ne dit pas s'il y avait un barde et s'il fut attaché à un arbre! Comme je vous disais, pour vraiment savoir ce qui se passe à la ferme, au fond, il faut y être... Au plaisir de vous y rencontrer peut-être, à désherber aux champs ou lors d'une fête à venir.

Éliane St-Pierre

P.S. Je vous laisse les coordonnées des intervenants présents. Pourquoi ne pas profiter d'une journée à la ferme pour les visiter? Veuillez s.v.p. téléphoner pour prendre rendez-vous.

Vignoble de la sablière

1050, ch. Dutch (route 235)
St-Armand
(450) 248-2634
lasablière@acbm.net

Au gré des champs

400, rang St-Édouard
St-Jean-sur-Richelieu (secteur St-Athanase)
(450) 346-8732
gredeschamps@qc.aira.com

VOIR PAGE 7: **Retoursurla fête du fermier**

Nouvelles des quartier

Tout le monde connaît ce petit immeuble situé au coin de Lorimier et Masson. Non vous ne connaissez pas. ÉQUITERRE - Ça vous dit quelque chose? Eh bien! Dans cet immeuble précisément, Équiterre a une nouvelle voisine. Elle est arrivée en mars dernier, je crois. Elle a fait grand tapage : des artistes et des vedettes de la télé se sont déplacés juste pour lui faire une petite visite. Mais il faut dire que cela en valait le coup, d'après ce que l'on en dit. J'ai finalement réussi à connaître son nom. Joli nom, ma foi! Qui pourrait être celui d'une déesse de la Grèce antique. Écoutez et retenez : TerraSculpt. C'est-y pas beau ça!!

Ma curiosité étant piquée au vif, je me jette sur le bottin pour trouver son numéro de téléphone. Rien - Suis-je sotté! Elle n'est dans la ville que depuis quatre mois! Elle ne peut donc être dans le bottin! J'essaie alors le bottin virtuel - Euh! Pardon! le bottin électronique. Internet, ça a du bon pour les nouvelles fraîches ou les numéros de téléphone des nouveaux venus... 523-4333 - Pas trop dur à retenir...

Je ne suis pas une vedette, mais je lui ai rendu visite aussi et j'ai été très bien accueillie par les parents. J'ai d'abord rencontré Serge, artiste sculpteur, qui donne des cours de sculpture dans des centres socioculturels depuis 6 ans déjà et expose régulièrement. Puis Carole est venue me saluer. Elle, c'est une conseillère en nouvelles technologies informatiques, gestionnaire et, bien sûr sculpteur amateur. (Avez-vous remarqué que beaucoup d'informaticiens ont un petit côté artiste bien sympathique? !). Je la reconnais immédiatement - Elle va aussi chercher ses paniers au Fromentier! Leur bébé s'appelle TerraSculpt - Plus précisément les " Ateliers TerraSculpt inc. ", "terre à sculpter".

Et là, j'ai eu le fin mot de l'histoire.

Délai d'inscription : mi-septembre

Carole et Serge se sont associés pour fonder TerraSculpt.

Et je sais, maintenant, que TerraSculpt est un espace dédié à la pratique libre, ou dirigée, de la sculpture.

Les amateurs peuvent y pratiquer la sculpture sur argile et le travail du plâtre. Les sculpteurs débutants peuvent suivre une formation d'initiation à la sculpture. L'ambiance est on ne peut plus "sympa" : étudiants, travailleurs en quête de détente (horaires flexibles), personnes retraitées cherchant à développer de nouvelles activités...

L'atelier est tout équipé et répond aux besoins d'espace sécuritaire, d'approvisionnement en matériaux et de serv-

ice de cuisson.

Encadrement par un artiste pour formation - Séances de modèles vivants - Perfectionnement grâce aux journées "coup de pouce". Emballée, je voulais commencer tout de suite. Amusée, Carole me répond : "inscris-toi d'abord"! Cela commence début septembre pour qui s'inscrit maintenant.

Je me suis pourtant laissée tenter par un superbe buste - C'est comme ça que M. Cardinal s'est retrouvé trônant sur mon bureau!

J'ai aimé l'idée d'avoir, pas loin de chez moi, un endroit comme celui-ci, lieu de partage culturel, stimulant, propice à une synergie culturelle et à prix modiques.

Une fois de plus, la preuve est faite : la Terre nourrit. Elle nourrit le corps et l'esprit. Et comme Einstein l'a dit : "L'éternel mystère de cette Terre est son incroyable capacité à nous comprendre".

Ajoutons...et à nous pardonner.

Psst! Saviez-vous que la sculpture est le deuxième choix de loisir dans les arts plastiques, juste après la peinture?

Amalia Derberkia

Retour sur la fête du fermier

suite de la page 6

Champignons des frontières

1000, rang de l'Église
St-Ignace-de-Stanbridge
(450)296-4444
champignons@netc.net

Les Jardins de Versailles

399, rang Versailles
Mont-Saint-Grégoire
(450) 346-6775

Le Vergerdes Cerfs

568, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire
(450) 347-24307

Un dépliant annonçait aussi l'événement familial "Culture et nature en fête" qui aura lieu à Mont-Saint-Grégoire la fin de semaine du 28 et 29 septembre. Pour informations : (450) 347-0647 ou (514) 771-0647, prod-mavtabel@iquebec.com, <http://mondeculturel.trip.ca>



Venez aider Jean et Madeleine

Ferme Cadet-Roussel

730, Rang Chartier (ou route 104)
Mont-Saint-Grégoire (Québec) J0J 1K0

Téléphone : (450) 346-4993

Pour vous y rendre (de Montréal, compter environ 50 mn) :

- _ Pont Champlain, autoroute 10
- _ Sur la 10 prendre la sortie 37 : Mont-Saint-Grégoire.
- _ On arrive sur la route 227. Tourner à gauche vers le Mont-Saint-Grégoire.
- _ Aller jusqu'à la route 104 (3e route sur la droite).
- _ Prendre la 104 ouest en tournant à droite.
- _ La ferme est située environ 4 km plus loin, au 730, Rang Chartier (ou route 104).

Activités à la ferme

Samedi 14 septembre: journée intensive de cueillette, travail en cuisine, etc.

Samedi 5 octobre: journée de cueillette des carottes

Samedi 2 novembre: journée de cueillette des poireaux

Début novembre (date à confirmer): repas communautaire des partenaires

ERRATUM

Dans l'article: Covoiturage, du numéro 1 du journal, il y a eu une erreur dans le numéro de René Harvey. Il aurait fallu lire: **525-3593** au lieu de 525-3503.