



Croque-notes

Journal du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)



RCCQ

Regroupement
des cuisines collectives
du Québec

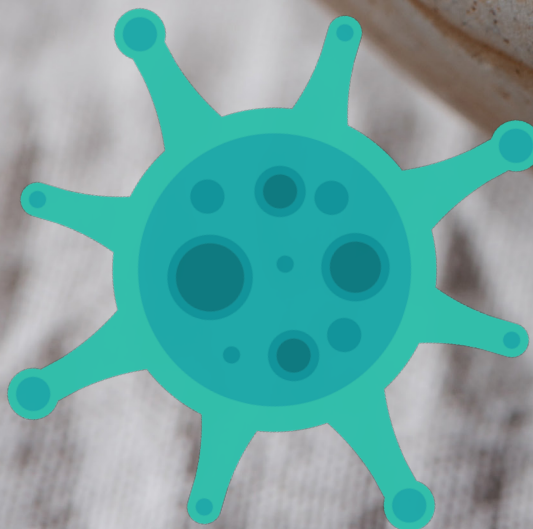
Février 2022
Volume 25, Numéro 1

Hiver 2022

.....

Mot de la présidente.....	p.4
Mot de la coordonnatrice.....	p.6
Croque-sondage.....	p.8
Croque-international.....	p.10
Croque-enjeux.....	p.18
La recette à Thérèse.....	p.22
Croque-région.....	p.24
Croque-média.....	p.26
Croque-rural.....	p.28
Des nouvelles.....	p.32
Événements à venir.....	p.34

.....





RCCQ

Le Croque-notes

Regroupement des cuisines collectives du Québec

.....

1605, rue de Champlain

Montréal (Québec) H2L 2S5

Téléphone : (514) 529-3448

Sans frais : 1 866 529-3448

Télécopieur : (514) 529-1359

Courriel : info@rccq.org

Site internet : www.rccq.org

Facebook : facebook.com/RCCQ.org/

Ont participé à la réalisation

Josée di Tomasso

Stéphanie Dubois

Sylvie Sarrasin

Jocelyne Gamache

Mélanie Cassandre Lamoureux

Oumou Diallo

Alexandra Sochnikoff

Georges April

Cet organisme est subventionné par



Centraide
du Grand Montréal

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec 2022

ISSN 1703-9614

Croque-notes (Imprimé)

ISSN 1703-9622

Croque-notes (En ligne)

Mot de la **PRESIDENTE**

Salut les membres!

Quel hiver nous vivons! L'an dernier, à pareille date, nous rêvions à un tout autre scénario pour ce premier trimestre de 2022. Naïvement, nous le savons maintenant, nous avons l'impression que la normalité aurait doucement et définitivement repris ses droits, que la pandémie aurait courbé l'échine et qu'elle aurait quitté la scène.

Et pourtant.

Il faut bien l'avouer, tout ne s'est pas déroulé comme imaginé.

Je pourrais énumérer l'ensemble des éléments que la COVID-19 et ses nombreux variants ont cruellement bousculé, mais à quoi bon faire tourner un disque rayé? Vous connaissez déjà trop bien la chanson.

Qu'à cela ne tienne, les cuisines collectives savent faire fi des tempêtes. Même si la situation est rude et ressemble à un éternel jour de la marmotte, les membres du RCCQ continuent. En effet, elles continuent, même dans le flou, à trouver des so-

lutions novatrices qui permettent le maintien des activités de cuisine, des activités incontournables tenues à bout de bras par le monde qui aide le monde.

Certes, le « présentiel » tant espéré doit attendre encore un peu. Les options alternatives rôdent toujours dans les parages. Et si la pandémie avait aussi laissé de belles traces? N'avons-nous pas réinventé le concept? N'avons-nous pas su nous adapter à un tout nouvel univers technologique en y dénichant des avantages, grands et petits? La pandémie aura permis d'aiguiser les sens et de nous propulser dans le changement.

Il est essentiel de le reconnaître, ne serait-ce que pour s'apaiser et pour se donner un petit élan supplémentaire.

Si nous sommes toujours aussi présentes et inspirantes, c'est bien grâce à la résilience de notre mouvement. Au cours des derniers mois, tout n'a pas été ni rose, ni fa-



cile. L'essoufflement des travailleuses et une bonne dose de morosité sont venus miner les plus optimistes. Tels les roseaux, nous avons plié à maintes reprises, mais jamais nous ne nous sommes cassées. « Toujours debout », comme le chantait Jerry.

Le dictionnaire Larousse définit la résilience ainsi :

« Psychologie

2. Aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques. »

À lire cette définition, on pourrait presque croire que le Larousse a su capter l'essence des cuisines collectives. Une personne résiliente ne nie pas les obstacles ou les traumatismes, une personne résiliente analyse la situation et se débrouille pour continuer malgré tout. Si la nécessité est la mère de l'invention, la débrouillardise et la créativité

sont les tantes préférées des membres.

Jamais nous ne perdrons le droit de rêver et d'imaginer. À court, à moyen ou à long terme, nous nous sortirons de cette crise. Elle aura laissé des cicatrices. Toutefois, je sais qu'elle aura également solidifié notre mouvement. Il le faudra, car des défis de taille se dressent à l'horizon.

Pour le RCCQ, les défis sont autant d'opportunités de changements. Les mois à venir résonneront au rythme des casseroles et du droit à l'alimentation.

Soyez-en convaincues, ensemble, on ne rate pas la recette!

Solidairement et en toute résilience,

Sylvie Sarrasin
Présidente du conseil d'administration
RCCQ

Mot de la

COORDONNATRICE

La pandémie n'aura pas laissé que des conséquences négatives. Tout au long de cette période, vous avez prouvé l'importance des cuisines collectives malgré les embûches, malgré les règles sanitaires qui vous ont empêchées de vous réunir, qui vous ont contraintes à réduire la taille des groupes ou encore, dans certains cas, à fermer vos locaux. Des membres de vos équipes de travail ont quitté et, malgré tout cela, vous avez gardé le cap. Vous avez démontré votre très grande capacité à vous adapter avec professionnalisme et à affronter toutes sortes de situations pour soutenir vos participantes en ces temps inhabituels. J'en veux pour preuve tout le travail effectué pour rejoindre les membres qui ne pouvaient pas se rendre dans vos locaux : livraison de repas ou d'aliments, cuisine en zoom ou au téléphone, appels téléphoniques aux membres, etc. Bref, durant la pandémie, vous avez été inspirantes.

La pandémie et les fermetures de restaurants qu'elle a entraînées semblent aussi avoir eu pour effet de raviver l'intérêt pour la cuisine (cuisiner son pain, cuisiner végétal ou végétarien). Du côté du RCCQ, nous avons aussi noté que l'intérêt pour le démarrage de groupes de cui-

sine collective ne s'essouffle pas : des organismes de toutes sortes nous ont contactées et nous avons même reçu des appels en provenance d'organismes de France ou de Belgique!

Nos comités de travail ont été très actifs durant cette période. Ils se sont rencontrés régulièrement grâce à des technologies nous permettant de réunir des personnes éloignées les unes des autres sans perte de temps liée au transport. Nul doute que les rencontres virtuelles des comités se maintiendront après la pandémie. Ce sera aussi le cas des espaces virtuels de rencontre et d'échange avec vous. Ces rencontres nous ont animées : elles nous ont permis de garder contact avec vous, avec vos préoccupations et elles nous ont mises sur la voie de différentes pistes d'action. On souhaite que ces Espaces cuisine vous aient nourries vous aussi.

Avec la pandémie est apparue une flambée du prix des aliments, du prix des logements et une plus grande mobilité de la main-d'œuvre qui ont affecté négativement nos organismes et, par ricochet, les personnes que nous rejoignons. Sur le prix des aliments, un rapport des



Banques alimentaires du Québec note qu'en 2021, plus de 600 000 personnes ont eu recours à l'aide alimentaire mensuellement, avec une augmentation de 37 % de la distribution de paniers de provisions par rapport à 2019. Quant au prix des logements, le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLAQ) établit qu'entre 2020 et 2021, le prix des logements à louer a bondi dans l'ensemble des régions du Québec et que la plupart des grandes villes vivent actuellement une grave pénurie de logements.

Même si les organismes et les groupes de cuisine collective tentent de contrer l'augmentation du prix des aliments en mettant en place des groupes d'achat, en cuisinant avec les aliments en spécial ou en diminuant la quantité de viande dans les recettes, la solution pour résoudre cet enjeu passe par des actions sur les causes structurelles qui sont à la base de cette situation. Les différents paliers de gouvernement peuvent agir sur ces questions en mettant en place des lois ou des règlements pour contrer l'augmentation fulgurante du coût du logement, pour

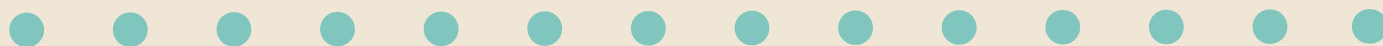
augmenter le salaire minimum, les prestations d'aide sociale ou celles versées aux familles, pour revoir la fiscalité, etc. Des solutions existent mais, pour qu'elles soient adoptées, elles doivent être portées par un mouvement citoyen fort.

Une stratégie globale doit être élaborée pour assurer à tous et à toutes le droit à l'alimentation. Le RCCQ, par l'entremise du comité droit à l'alimentation, du conseil d'administration, du comité formation et de la table des régions, y travaillent activement.

Dès l'automne, nous déploierons une vaste consultation sur cette question. Le RCCQ souhaite vous entendre sur les composantes du droit à l'alimentation et sur les solutions que le gouvernement du Québec devrait mettre en place pour que l'ensemble de sa population puisse se nourrir dignement.

Jocelyne Gamache
Coordonnatrice générale
RCCQ

Croque-SONDAGE



Il faut beaucoup de résilience et un soupçon de naïveté pour débiter l'année 2022 avec optimisme. Alors que nous avons l'impression que la situation semblait s'alléger, un obstacle de taille pour le maintien des activités de cuisine collective s'est pointé le bout du nez. En effet, la fulgurance du variant Omicron a perturbé le retour des groupes partout au Québec et a bouleversé la rentrée qui avait été prévue. Afin de mieux connaître la réaction et la position des membres, le RCCQ a lancé une enquête maison.

L'échantillon inclut presque toutes les régions. En effet, douze régions administratives sur dix-sept ont répondu à l'appel. L'analyse de ces questionnaires permet donc de prendre le pouls de la situation des membres un peu partout sur le territoire québécois.

La méthodologie utilisée par le RCCQ est l'envoi, le 10 janvier dernier, d'un « Google Forms » comportant neuf questions; trois à choix multiples et six à développement. En tout, ce sont quarante-deux questionnaires qui ont été remplis. Bravo et merci de votre implication.

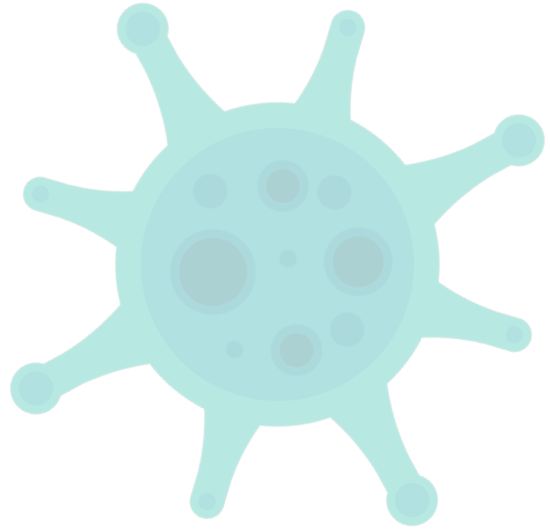
En se basant sur les résultats obtenus, 73,8 %

des répondants (31) ont dit ne pas avoir repris les activités de cuisine en date du 10 janvier 2022. Sur les onze membres qui ont repris leurs activités, 72,7 % (8) d'entre eux le font en mode présentiel et les autres (3) ont plutôt opté pour le mode hybride.

À la sous-question : « Si vos cuisines sont en présence (ou hybrides), avez-vous instauré des mesures particulières, dans le contexte d'Omicron? », deux membres affirment avoir réduit considérablement le nombre de participantes par groupe afin de poursuivre les activités.

Selon les membres, voici les principales raisons qui nuisent au recommencement des cuisines. Celles-ci ont été nommées par trente-quatre membres et regroupées selon les thématiques :

- La peur face au variant Omicron, tant de la part des participantes que des animatrices.
- Le nombre de cas.
- La zone floue qui entoure le retour en classe et les mesures sanitaires.
- La difficulté de faire appliquer les me-



sures sanitaires et de distanciation physique dans les locaux.

- Le recrutement de personnel.
- La nécessité de prendre un pas de recul et de connaître les nouvelles mesures de la santé publique.

Concernant la date de reprise des activités, voici les réponses citées par les membres (également regroupées).

- Le plus tôt possible.
- La semaine du 17 janvier.
- La semaine du 24 janvier.
- La fin janvier.

Après les restrictions imposées par la COVID-19.

En ce qui concerne l'imposition du passeport vaccinal par les organismes, la tendance est claire, 87,8 % (trente-six) affirment ne pas l'imposer si le gouvernement ne les oblige pas.

À la fin du questionnaire, le RCCQ a demandé aux membres de partager leur réalité avec le Regroupement. En vrac, voici ce que certains organismes ont partagé :

- L'essoufflement est causé par la succession de vagues.
- Les ressources humaines sont un enjeu important.
- Le passeport vaccinal obligatoire permettrait de rassurer les participantes.
- Les groupes sont réduits et les mesures sanitaires sont maintenues.

Malgré cet étrange retour et le flou qui l'entoure, les groupes se disent encore motivés et ont hâte de recommencer, lorsque la santé de toutes les participantes et de toutes les animatrices sera assurée. Pour vrai et pour de bon!

Croque- **INTERNATIONAL**



bienvenue en **BELGIQUE**

Nous sommes les Cuisines de quartier de Bruxelles, soit l'équivalent belge du RCCQ, et nous allons vous présenter comment les cuisines collectives fonctionnent chez nous, en Belgique. Nous profitons de ces quelques lignes pour remercier le RCCQ, pour nous avoir proposé d'écrire cet article. Bonne lecture!

Il était une fois les Cuisines de quartier...

par Alexandra Sochnikoff

Chargée de communication et de l'animation du mouvement

Commençons par le début. Les Cuisines de quartier ont été créées officiellement en 2019, mais l'idée du projet était dans la tête de son équipe créatrice depuis quelque temps déjà. En effet, lors d'une recherche-action participative de trois ans qui s'intéressait à l'accès à une alimentation de qualité pour toutes, divers freins ont été identifiés dans l'accès à une alimentation de qualité tels que le manque de temps, d'envie, de savoir-faire, l'isolement, le manque d'accès à une cuisine et à des équipements adéquats, le manque de connaissance des produits, etc. Une solution pour lever la plupart de ces freins est apparue : revaloriser la cuisine maison de produits non transformés. L'équipe de recherche s'est alors intéressée à ce maillon de la chaîne alimentaire qu'est la cuisine, et, plus précisément, la cuisine collective.

C'est là qu'ils ont découvert le Regroupement des cuisines collectives du Québec et qu'ils

ont décidé de s'informer pour découvrir comment ça fonctionnait!

En 2018, treize personnes de notre équipe se sont rendues à Montréal pour rencontrer l'équipe du RCCQ et plusieurs groupes de cuisine, dont celui du Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles - qui, d'ailleurs, nous a bien aidé par la suite en répondant à nos nombreuses questions - et celui d'Hochelaga-Maisonneuve, véritable source d'inspiration avec toutes ses cuisines, ses abeilles et son potager sur le toit!

L'équipe est rentrée convaincue de la pertinence du projet et de la nécessité de l'implanter en Belgique. Une vidéo de ce périple est disponible sur notre page YouTube : Cuisines de quartier.

Dès notre retour à Bruxelles, nous avons mis toute notre énergie à trouver des aides





financières et les Cuisines de quartier ont officiellement démarré le 15 novembre 2019!

Les membres des groupes et nos partenaires se sont retrouvés pour notre événement de lancement, autour des bons petits plats cuisinés par le groupe Mosaïques de saveurs.

Alors, comment fonctionnent les Cuisines de quartier en Belgique?

Le fonctionnement des Cuisines de quartier belges est similaire à celui des membres du RCCQ. Nous avons repris votre super modèle en quatre étapes. Nous avons aussi des groupes liés à des associations et d'autres qui sont autonomes. Une grosse différence en Belgique est qu'il n'y a pas de centres communautaires comme au Québec et que, pour le moment, nos cuisines sont souvent utilisées par un groupe seulement. Mais c'est le début, et ça changera probablement. Par exemple, nous venons d'installer notre premier espace Cuisines de quartier dans le bâtiment où il y a nos bureaux et cet espace servira à plusieurs groupes de voisins du quartier.

Pour le moment, nous avons une dizaine d'espaces de cuisine à notre disposition où une dizaine de groupes de cuistots préparent des repas. Et nous venons de dépasser les deux mille

portions cuisinées.

Le projet est le même, il s'agit de remettre la citoyenne au centre de son alimentation.

Les Cuisines de quartier n'imposent rien, ce sont les citoyennes qui décident des recettes qu'elles vont cuisiner, où elles vont faire les courses, à quelle fréquence elles se retrouvent, etc. L'association Cuisines de quartier est un soutien pour répondre aux besoins des groupes dans la recherche d'espaces de cuisine, de bons plans pour l'approvisionnement ou l'achat de matériel, pour assurer les échanges entre les groupes, etc.

Nous créons aussi des outils avec les groupes qui visent à faciliter au maximum leurs sessions de cuisine (comme les vôtres). Ces outils couvrent des sujets variés tels que l'hygiène et la sécurité en cuisine, la répartition des tâches, le calcul des portions, le cycle en quatre étapes, etc.

Il y a des fiches et des vidéos, et nous avons l'idée d'enregistrer des podcasts dans un futur plus ou moins proche. Ces outils sont disponibles sur notre site (www.cuisinesdequartier.be) et sur notre page YouTube, si vous voulez y jeter un œil.

On parle du Mouvement des Cuisines de quartier (écho au Regroupement des Cuisines collectives du Québec) car un objectif primordial du

idées, les rires et les expériences partagés entre les groupes ce jour-là ne font pas de doute : les Cuisines de quartier rassemblent!



Et la COVID-19 dans tout ça?

On ne pouvait pas parler de ces deux ans d'existence sans parler de la COVID-19, car, comme chez vous, elle a eu une influence sur notre fonctionnement. Ce virus a perturbé nos vies et les activités de cuisine collective. Le premier confinement en Belgique est arrivé en mars 2020, soit trois mois après la création

projet est de développer des dynamiques fortes entre les groupes et dans les quartiers. L'idée, c'est que les groupes fassent mouvement et deviennent une réelle force de représentation.

Comme nous l'avons déjà dit, ce n'est que le début et tout cela prend son temps mais nous ne nous privons pas de rêver! Notre première rencontre annuelle a eu lieu le 18 novembre passé et nous a confortées dans ce sens : les

officielle des Cuisines de quartier : les associations où cuisinaient les premiers groupes ont fermé, les membres des groupes ne pouvaient plus se voir, certains partenariats n'étaient pas encore lancés et n'ont donc pas pu démarrer...

Bref, la situation a été compliquée mais le mouvement des Cuisines de quartier a résisté et s'est développé malgré tout!





Près de 80 personnes étaient présentes à notre rencontre annuelle, dont la quasi totalité des membres des groupes de cuisine : un super moment d'échanges.



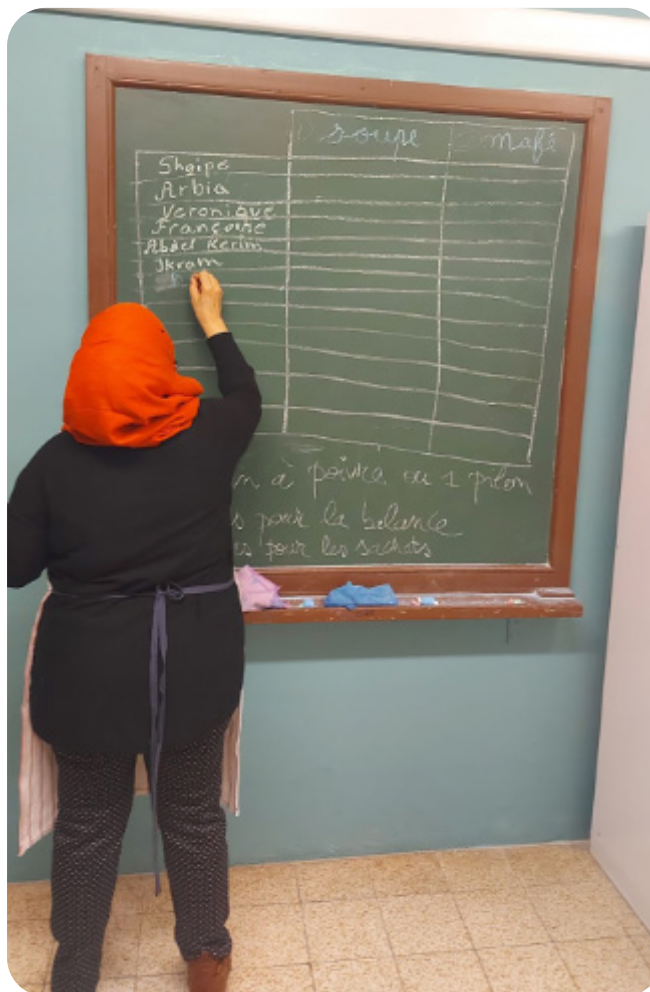
Le groupe des Mosaïques de saveurs a, par exemple, continué à cuisiner à distance, via Whatsapp. Les participantes se retrouvaient régulièrement et cuisinaient en même temps, chacune dans leur cuisine.

Malgré la COVID-19, l'année 2021 a été une année bien chargée pour les Cuisines de quartier : dès le début de la reprise, les groupes se sont multipliés, le réseau des Cuisines de quartier s'est agrandi, et les échanges entre groupes ont repris. L'équipe a maintenant des bureaux dans un bel espace en occupation temporaire partagé avec douze autres associations et où on a installé la cuisine partagée dont il a été question plus haut.

On sent que l'intérêt pour le projet grandit, même au-delà des frontières de Bruxelles et les Cuisines de quartier ont encore de beaux jours devant elles!

Merci le RCCQ!

Depuis notre voyage au Québec, en 2018, nos liens avec les membres et les salariés du RCCQ continuent et nos échanges nous nourrissent. Nous avons gardé contact avec Marcella du Carrefour d'éducation populaire de Pointe-Saint-Charles qui accompagne le groupe de cuisine Alpha et qui répond depuis 2018, avec une



grande patience, à toutes les questions de Fanny.

En 2021, Fanny et sa collègue Alexandra ont suivi une formation avec Georges April et Josée di Tomasso sur le démarrage d'une cuisine collective, afin de s'enrichir de la longue expérience québécoise, de découvrir leurs outils et, ainsi, de renforcer l'accompagnement des Cuisines de quartier. Ils nous ont beaucoup aidés à concevoir notre tout premier module de formation que nous proposons ici à Bruxelles pour le lancement de groupes de cuisine. Et nous avons partagé quelques outils avec nos groupes. Depuis, nous utilisons un outil de calcul de portions basé sur celui proposé par le RCCQ et Georges et Josée présentent notre fiche qui montre les 4 étapes que nous avons découvertes chez vous.



Nous espérons bientôt revenir au Québec avec les membres des groupes de cuisine ou de vous accueillir à Bruxelles pour vous revoir, vous rencontrer et échanger des heures entières sur nos expériences, nos envies, nos recettes, etc.

Merci à tous les membres du RCCQ dont nous avons croisé le chemin, nous vous souhaitons le meilleur et à très bientôt!

Fanny, Alexandra et Amélie



Liens utiles :

www.cuisinesdequartier.be

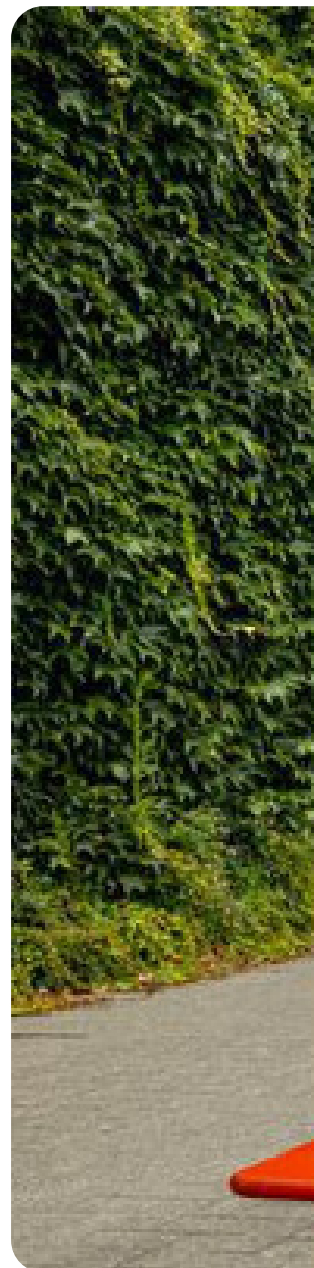
Scannez le code pour accéder
à la chaîne Youtube

Réseaux sociaux :

Facebook, Instagram, LinkedIn
Cuisines de quartier

Contact :

info@cuisinesdequartier.be





Voici l'équipe : Fanny, Catherine (qui est partie vers d'autres aventures),
Amélie et Alexandra



Croque-**ENJEUX**



Le jour d'après

Alors que les éléments bousculent, que le calme se fait attendre, que les mesures de force majeure s'imposent, quand tout est mis en place et qu'enfin la tempête semble se résorber, que reste-t-il?

par Josée di Tomasso

Il est bien malin celui qui avait prévu la crise et elle est encore plus futée celle qui a pu en dresser le parfait portrait et sa conclusion.

Les dernières années ont été marquées par le sceau de l'imprévisibilité. Toutefois, les cuisines collectives, si elles n'ont pu prévoir l'imprévisible, ont quand même trouvé mille solutions pour poursuivre leur mission.

De nombreux organismes ont dû composer avec des enjeux de ressources humaines. L'équipe change, les intervenantes sont remplacées et, parfois, ce sont les directions qui s'enchaînent. Dans tous les cas, cette instabilité représente un défi important pour les personnes qui restent fidèles à l'organisme.

Depuis de nombreux mois, Nathalie (nom fictif) endure bien plus que la COVID-19. Peu avant l'apparition de la pandémie, l'organisme qui embauche Nathalie depuis plus de treize ans a vu sa direction changer. Une première fois, le jeu de domino s'est enclenché et les départs se sont succédé. Depuis la fin de 2019, pas moins de trois directions ont tenu le phare, avec plus ou moins de succès,

et le conseil d'administration s'est vu confronté à une valse de mécontentements jamais connue auparavant.

Et puis la COVID-19 est arrivée.

Nathalie a subi ces vagues, tant humaines que covidienues, et elle est restée en poste. Malgré les déséquilibres, l'organisme de cuisine collective de Nathalie a trouvé des méthodes novatrices pour poursuivre les activités et continuer de soutenir les personnes. Rapidement, un principe de repas dans un carton s'est imposé comme la solution la plus adaptée. Le conseil d'administration a approuvé cette initiative et la direction s'est adaptée aux idées de l'équipe. Quand la houle est trop forte, le temps est à la solidarité, on réglera ce qui retrousses plus tard.

Avant la pandémie, on avait l'impression que le monde communautaire ne pouvait fonctionner qu'en présence. S'il y a bien une leçon à tirer de cette crise, c'est que d'autres modes d'interaction existent et qu'ils sont, eux aussi, efficaces. Nathalie n'était pas la plus techno et redoutait le télétravail, pourtant elle s'y est vite adaptée et elle y a trou-

vé de nombreux avantages. Il ne faut pas nier que la COVID-19 fait peur, que certaines personnes craignent d'être infectées et de transmettre la maladie. Nathalie fait partie de cette catégorie.

Contre toute attente, Nathalie s'est beaucoup plu dans ses nouvelles tâches. Le télétravail, d'abord redouté, s'est avéré très enthousiasmant. Dans sa maison, elle se sentait en sécurité et avait quand même l'impression de soutenir les participantes. Cette période lui a aussi donné l'occasion d'établir un étonnant constat : la nécessité de revoir sa vie professionnelle. Ce qui animait Nathalie il y a 13 ans s'est transformé en autre chose. En quoi? Elle ne le sait pas encore.

Pendant cette période, le roulement de personnel était intense; pendant cette période, le conseil d'administration ne savait plus où donner de la tête; pendant cette période, la surface semblait lisse, mais le fond se brouillait.

Comme si tout était parfait
auparavant et que ce
modèle est le seul valide.

Le sentiment de responsabilité et d'engagement peut être vécu fortement dans les organismes communautaires, on n'abandonne pas si vite le bateau. Nathalie est à un point de rupture, elle sent sur ses épaules la pression d'un conseil d'administration qui compte sur elle, mais qui ne l'écoute plus. Pourtant, elle veut poursuivre sa mission, sans s'oublier pour autant.

L'expérience des repas dans un carton est concluante pour Nathalie. Selon elle, c'est une activité pertinente qui s'insère bien dans l'offre de l'organisme, pas seulement une activité temporaire en attendant. Les différents retours positifs et les personnes nouvellement rejointes par cette activité sont autant de preuves éloquentes.

Cependant, la nouvelle direction n'y croit pas. Elle veut le retour des activités comme avant. Comme si tout était parfait auparavant et que ce modèle est le seul valide. Pour Nathalie, cette vision est injuste. En plus de ne pas sentir son travail reconnu, elle se sent bousculée dans ses valeurs. La pression est forte pour que les groupes se reforment et que les cuisines se réactivent. Toutefois, elle constate le relâchement des mesures sanitaires et ça lui fait peur.

En ce moment, Nathalie réfléchit à son futur, elle retarde sa décision. Pour une énième fois, l'organisme se rebâtit et l'équipe de travail continue d'accueillir de nouvelles joueuses qui amènent un vent de fraîcheur.

Est-ce suffisant pour continuer?

La normalité se définit par ce qui est conforme à la norme. Mais la norme du passé a éclaté et elle est réinventée. Le jour après la COVID-19, que restera-t-il? Bien maligne celle qui sait.

Pour Nathalie, la réflexion n'est pas terminée...

Ne manquez pas le balado du RCCQ

sur le projet inspirant
« **Du jardin à l'assiette** »
du Regroupement des
cuisines collectives
de Gatineau avec
Stéphanie Dubois
et Josée Poirier Defoy
à suivre...





Thérèse Mazerolle a été membre du conseil d'administration du RCCQ pendant plus de dix ans. Elle a aussi animé de nombreuses cuisines collectives au cours de sa carrière. Il y a trente-quatre ans, Thérèse publiait plusieurs livres de recettes et, cette année, ils sont réédités!

« **Donne-moi donc la recette** »
a même sa page Facebook,
allez y jeter un coup d'œil.



la recette à **Thérèse**

PETITS PAINS

Four 375° F

2 sachets de levure instantanée
1/2 tasse d'eau tiède
1 c. à thé de sucre

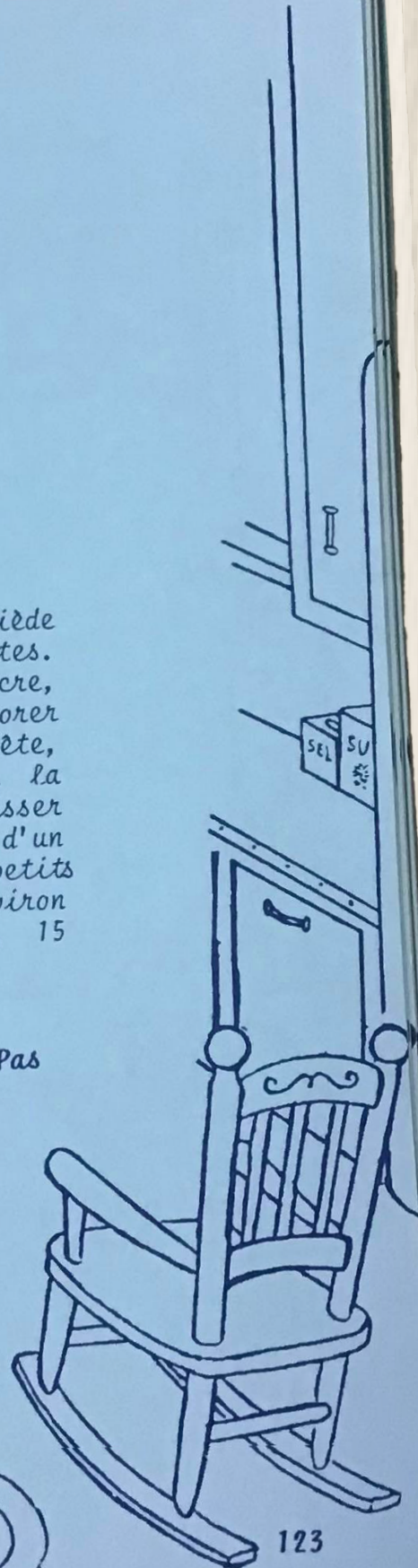
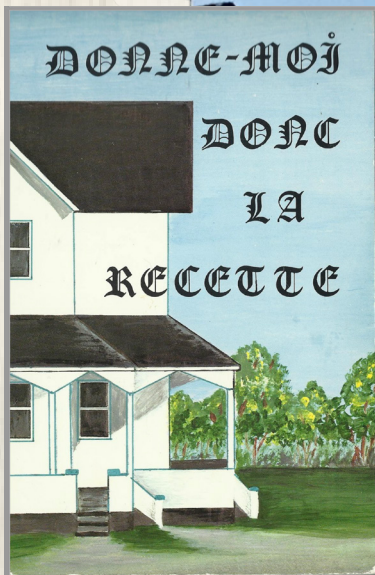
2 tasses d'eau bouillante
1/4 tasse de sucre
1 c. à thé de sel
1/4 tasse de margarine
1 oeuf

7 tasses de farine

PRÉPARATION

Saupoudrer la levure sur l'eau tiède et le sucre. Reposer 10 minutes. Mélanger l'eau bouillante, le sucre, le sel, la margarine et incorporer l'oeuf. Quand la levure est prête, ajouter la levure et incorporer la farine. Pétrir 2 minutes. Laisser lever sur le comptoir, couvert d'un linge, 30 minutes. Façonner en petits pains et laisser lever au double environ 1 1/2 heure. Cuire à 375° F, 15 minutes.

Quelqu'un s'annonce pour souper. Pas de problème, vous serez prête!



123

Croque-**RÉGION**





La relance des cuisines collectives en Outaouais

par Stéphanie Dubois

Le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG) a reçu un financement de l'ordre de quinze mille dollars du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais dans le cadre du Fonds de soutien au développement des communautés. Le projet soumis en était un de relance des activités des cuisines collectives de l'Outaouais pendant et après la pandémie COVID-19.

Une grande rencontre régionale a donc été organisée et a été tenue le mercredi 6 octobre 2021, pendant laquelle le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau a pu évaluer les besoins des organismes dans le cadre de la relance des activités de cuisine collectives. Sept organismes étaient présents lors de cette rencontre ainsi que l'équipe du RCCG et deux représentantes du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).

Certains thèmes sont revenus assez fréquemment dans la conversation. Par exemple, il a été question de financement, de recrutement de participantes aux cuisines collectives, d'application du passeport vaccinal,

d'espaces et de locaux qui ne sont pas toujours adaptés à la réalité des cuisines collectives.

À la suite de cette rencontre, l'équipe du RCCG a développé un modèle d'atelier culinaire en mode virtuel, permettant aux membres de découvrir de nouvelles méthodes et techniques de cuisine, tout en gardant une communication ouverte entre le RCCG et ses organismes membres. Ces ateliers conservent la particularité d'être anti-gaspillage, car les participantes viendront chercher des aliments invendus à être cuisinés en virtuel. À la suite des ateliers, un formulaire sera envoyé aux participantes pour leur permettre de transmettre au RCCG les nouvelles informations liées à la relance des cuisines collectives.

Le bilan du programme est important et intéressant. Outre les ateliers culinaires qui débiteront dans les prochaines semaines et la grande rencontre régionale, il y a eu quinze rencontres avec les partenaires en sécurité alimentaire de la région, dix formations ponctuelles offertes aux organismes membres ainsi que la tenue de sept cuisines collectives « portes ouverte » sur le quartier, permettant aux gens de venir vivre l'expérience d'une cuisine collective.

Le RCCG travaille à développer plusieurs projets pour aider les organismes dans leur relance post-pandémie, permettant d'affirmer que la résilience et l'adaptation sont à la base du mouvement des cuisines collectives en Outaouais.

Croque-MÉDIA

Lettre **OUVERTE**

publiée dans les médias écrits de Québec
le 24 février 2022

Qui veut la simplicité imposée?

par Sylvie Sarrasin,
présidente du conseil d'administration
Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Selon les bulletins d'informations et les données statistiques des derniers sondages auprès de la population québécoise, la peur de l'inflation semble surpasser celle de la COVID-19. Rien de moins. Qu'offre-t-on comme solution? Toujours la même: proposer inlassablement les changements individuels, solution surtout proposée aux personnes les plus vulnérables de notre société. Si l'on faisait fausse route? Malgré ses meilleures intentions, l'individu ne peut résoudre le problème à lui seul. Qu'on le veuille ou non, c'est un enjeu collectif, un enjeu gouvernemental. Madame Toutlemonde peut bien changer son alimentation et économiser un peu ici, un peu par là, l'inflation continuera de grimper et Madame continuera de s'en inquiéter.

Alors que les mesures sanitaires disparaissent peu à peu et que la situation s'améliore presque quotidiennement, voilà que l'augmentation du coût de la vie s'avère la nouvelle terreur de l'an-

née, si la courbe poursuit son ascension. Jamais nous n'avons vu une telle flambée des prix, surtout au rayon de l'alimentation.

Si tout le monde est ébranlé par cette nouvelle menace, ce sont les personnes qui vivent en situation de précarité financière, les pauvres et les personnes les plus vulnérables qui tremblent le plus.

S'il y a un pôle de dépenses qui peut se permettre le « luxe » de la compression, c'est bien celui de l'alimentation, même si c'est loin d'être le bon choix. Toutes les compressions nuisent à une alimentation adéquate et équilibrée. On peut difficilement réduire sa facture d'assurances, mais chez l'épicier, on a le contrôle, il faut faire des choix différents, souvent difficiles, et faire des efforts pour réduire sa note.

Tout le monde est confronté à cette inflation, mais ce n'est toutefois pas tout le monde qui se



Manger n'est pas un loisir, c'est un droit!

voit absorbé par la spirale de la simplicité « imposée ». Ils sont nombreux à donner des trucs pour économiser. Elles sont nombreuses à affirmer haut et fort qu'une boîte de légumineuses coûte moins cher qu'un filet mignon et que l'on n'a qu'à introduire ce subtil changement dans notre assiette pour tout régler.

Facile non?!

Avouons-le, qui ne sait pas qu'une boîte de pois chiches est plus abordable qu'une pièce de steak triple A? Franchement, tout le monde le sait. L'enjeu ne réside pas à cette adresse. La vraie question est de se demander pourquoi ce sont encore aux personnes vulnérables à faire de tels changements. Comme si la grande sagesse répétée tel un disque rayé suffisait à « éduquer » les personnes terrifiées et à résoudre leurs problèmes.

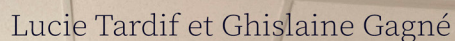
Les changements de régime alimentaire ne devraient pas être dictés par la peur des « faims » de mois, mais plutôt être faits à la suite d'une décision éclairée et volontaire. Un choix libre. Un choix collectif!

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec milite activement pour le droit à l'alimentation pour toutes et pour tous. Pour que tout le monde, nonobstant son statut socioéconomique, puisse continuer de s'alimenter selon ses propres choix, en adéquation avec ses goûts et ses valeurs, tout en continuant de payer sa facture d'assurances.

Ne tolérons plus la suggestion abusive de cette simplicité imposée aux plus vulnérables de nos collectivités, alors que les plus nantis s'invitent au grand banquet.



par Josée di Tomasso



28

Entièrement issue d'une initiative citoyenne, madame Leroux n'a pas hésité à mettre la main dans sa poche pour offrir à sa collectivité un lieu où il fait bon vivre et se rassembler (autant qu'il soit possible de le faire), pour les gens de 1 à 99 ans! Une maison toute neuve et très bien équipée prête à accueillir les Luciennoises et les Luciennois en toute bienveillance.

Toutes les personnes qui composent l'équipe de cet organisme à but non lucratif sont, sans exception, des bénévoles et sont, sans exception, des êtres exceptionnels!

Cependant, puisque la cuisine collective n'est qu'un volet à la Maison, il n'y a pas de financement particulier, ce qui s'avère un problème de taille. Les responsables sont bien à l'affût de cette situation et cherchent les meilleures solutions.

Mesdames Ghislaine Gagné et Lucie Tardif sont les principales instigatrices de la cuisine collective à la maison Francine Leroux. Bien que citoyenne engagée à Saint-Lucien depuis 2007, Ghislaine a passé la majorité de sa vie dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve, à Montréal. Elle a même connu la fondatrice du mouvement des cuisines collectives, madame Ouellette. À Montréal, le mouvement des cuisines collectives ne l'avait pas encore happée mais l'air frais de la campagne l'a fait!

Lorsque l'idée de cette activité d'entraide et de transmission des savoirs a émergé, Ghis-

laine, Lucie et dix autres personnes dévouées ont demandé la formation de démarrage d'une cuisine collective.

À la fin du mois de mars 2021, Georges April (chargé de projet à la formation et à la vie associative du RCCQ) s'est dirigé vers le centre du Québec pour offrir deux jours de formation dans une cuisine flambant neuve et équipée comme nulle autre.

Ce que Ghislaine et Lucie ont découvert peu de temps après la formation, après avoir abordé l'aspect plus théorique des cuisines, c'est la réalité spécifique de la campagne. Elles ont rapidement été confrontées aux difficultés inhérentes à la ruralité. Dans les villages, les liens entre les habitantes et les habitants sont serrés et peuvent devenir oppressants. Tout le monde se connaît et tout le monde tient à refléter la meilleure image de soi. Dans un tel contexte, il n'est pas aisé de se dévoiler et de demander de l'aide. La solidarité se teinte d'un étrange voile.

Planifier une cuisine collective peut sembler simple, mais pour qu'elle soit fonctionnelle et pérenne, il y a des règles à suivre. Comprendre et intégrer les quatre étapes s'avère crucial au succès de l'aventure. Grâce à la formation démarrage, l'équipe de la Maison Francine Leroux a intégré les notions qui sont chères au mouvement. Bien que la formation démarrage soit vivante, ancrée dans la réalité et parsemée d'exemples réels, elle n'en demeure pas moins théorique.



Lorsque Ghislaine et Lucie ont lancé la première activité, leur ballon d'essai, les enjeux de leur propre réalité a mis en lumière le vrai fonctionnement d'une cuisine collective à Saint-Lucien, avec ses bons et ses moins bons côtés.

À ceci s'ajoutent les autres enjeux imputables à la « vie en campagne ». Le principal problème en est un de transport et d'éloignement. Les déplacements utiles ne peuvent se faire qu'en voiture et l'accès aux sources d'approvisionnement alimentaire est difficile et doit être planifié. L'aller-retour à l'épicerie peut exiger plus de 60 km. Cette réalité géographique fait de Saint-Lucien une zone de marais ou de désert alimentaire.

On se rappelle qu'au printemps 2020, on avait l'impression d'entrevoir le bout du tunnel. Juste avant d'arriver nez à nez, quelques mois plus tard, avec le train Omi-

cron. Cette nouvelle phase de la pandémie a retardé le « vrai » début des groupes de cuisines.

On se trouve là, présentement, à la Maison Francine Leroux de Saint-Lucien : une cuisine rutilante à faire rêver, des responsables motivées et des participantes qui attendent le son de la cloche. Bien que très involontaire, ce moment d'arrêt a permis à Ghislaine et à Lucie de poursuivre leurs réflexions. Elles ont rencontré d'autres organismes de cuisine, elles ont participé à l'activité « Centre-du-Québec, raconte-moi tes cuisines », elles ont créé des liens avec le RCCQ, elles ont établi quelques pistes pour le financement et elles ont surtout hâte d'allumer, pour vrai et pour longtemps, leurs beaux fourneaux.

Ça sent bon chez nous!
Bienvenue en campagne!







Des nouvelles!

Déjà près de six mois que j'ai quitté la belle famille du RCLQ pour laisser ma place à la formidable Josée diTo, consœur rouquine etoureuse des communications. C'est d'ailleurs elle qui m'a demandé de partager avec vous des nouvelles de ma jeune vie d'autrice. Je prends d'abord le temps de vous dire que je suis encore à l'affût de vos travaux par la lorgnette des réseaux sociaux et je dois avouer que la nostalgie m'habite bien souvent!

Les derniers mois ont été intenses, émotifs et remplis de surprises. Je bâtis maintenant ma carrière en tant que travailleuse autonome, conciliant les contrats à la pige au métier d'autrice. Avec un premier roman si bien accueilli, j'ai très hâte de vous présenter le prochain qui paraîtra en septembre. En attendant, comme la patience n'a jamais été ma force, je travaille déjà sur une prochaine histoire!

Depuis la publication de mon livre, j'accorde fréquemment des entrevues aux médias et quand vient le temps de parler de moi, j'en arrive toujours à aborder ces belles années dans le milieu communautaire. Elles ont grandement contribué au perfectionnement de ma plume, à l'enrichissement de ma pensée critique et à mon envie de donner aux mots toute la force qui les habite.

Avec la livre de beurre maintenant à huit dollars, sachez que je défends encore haut et fort le droit à l'alimentation pour toutes et tous, même si c'est seulement en m'exclamant à l'épicerie, ou par le biais de l'éducation populaire dans mon cercle élargi.

Autrement, il est probable que mon séjour en Gaspésie avec la Table des régions m'ait inspiré quelques chapitres pour une future parution...

Je pense à vous!

Solidairement,

Marianne

Marianne Brisebois

Sauf que Sam est mort

Hurtubise



ÉVÉNEMENTS IMPORTANTS À VENIR...

SORTEZ VOS AGENDAS!

- Espace cuisine : Que faire avec tous ces surplus alimentaires? Présentation du modèle laurentien, le 10 mars 2022, de 9h à 11h.
- Journée nationale des cuisines collectives, le 26 mars 2022
- Rencontre nationale et AGA en mode virtuel, les 6, 7 et 8 juin 2022



Du coté des formations

- Démarrage d'une cuisine collective en virtuel, les 6, 7 et 8 avril 2022, de 9h30 à 12h
- Animation d'une cuisine collective en virtuel,

Pour accéder aux formations, c'est par ici!





RCCQ

Regroupement
des cuisines collectives
du Québec

