

LA FERME ÉLÉMENTERRE

VELNOR

LE VELOURS DU NORD

LES SERRES LOUISE TURCOTTE

CERF DU SAGUENAY

LES JARDINS DU CÔTEAU

LA VALINOISE

LE DOMAINE DES RATITES

# GUIDE DE L'ACHAT LOCAL

LES CAILLES DU RUISSEAU

LA FERME DES GALETS

LE CENTRE JARDIN ARBOFLORA

LES ENTREPRISES  
GÉRARD DOUCET

MIELI-MIELO

L'ÉRABLIÈRE VOLANTE

LA FERME LA CLÉ DES SOLS

L'ÉRABLIÈRE DU CAP BLEU

LES BASSINS DE PÊCHE



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-HONORÉ

**TABLE DES MATIÈRES**

PRÉSENTATION.....	2
POURQUOI UN GUIDE D'ACHAT LOCAL.....	3
10 RAISONS D'ACHETER LOCALEMENT .....	5
LES BASSINS DE PÊCHE .....	8
LES CAILLES DU RUISSEAU.....	9
LE CENTRE JARDIN ARBOFLORA .....	10
CERF DU SAGUENAY .....	11
LE DOMAINE DES RATITES .....	12
LES ENTREPRISES GÉRARD DOUCET.....	13
L'ÉRABLIÈRE DU CAP BLEU .....	14
L'ÉRABLIÈRE VOLANTE .....	15
LA FERME LA CLÉ DES SOLS .....	16
LA FERME ÉLÉMENTERRE .....	17
LA FERME DES GALETS .....	18
LES JARDINS DU CÔTEAU .....	19
MIÉLI-MIÉLO .....	20
LES SERRES LOUISE TURCOTTE.....	21
LA VALINOISE.....	22
VELNOR LE VELOURS DU NORD.....	23
RECETTES .....	24



Saint-Honoré célébrera bientôt son centième anniversaire. Tout au long de ces années, elle n'a cessé de se développer et tous ceux et celles qui se sont impliqués dans le monde municipal ont eu à cœur de travailler afin d'améliorer la qualité de vie de leurs concitoyens.

On retrouve dans notre municipalité des groupes impliqués dans une grande variété de domaines ainsi que des individus remplis de talents et de projets qui, grâce à leur vitalité, font de Saint-Honoré un endroit où il fait bon vivre.

Ce guide que nous sommes heureux de vous présenter met en lumière le travail de nos producteurs locaux. Nous vous encourageons à les visiter et à découvrir leurs produits variés et de grande qualité.

*Marie-Luce Demers-Martin*  
Maire



C'est avec plaisir que je vous présente la première édition du Guide de l'achat local de Saint-Honoré. En m'inspirant du répertoire des entreprises d'ici, j'ai décidé de monter ce guide afin de faire connaître les nombreux produits offerts localement. Je tiens à souligner que nous possédons une véritable richesse au sein même de notre municipalité. Lors de mes visites chez les producteurs et agriculteurs, j'ai rencontré des gens passionnés et passionnants. Je me suis laissée transporter dans un univers tout à fait merveilleux que je veux partager avec vous. Bonne lecture et, surtout, bonnes découvertes.

*Kate Primeau*  
Agente de développement

## **POURQUOI UN GUIDE DE L'ACHAT LOCAL À SAINT-HONORÉ ?**

Parce qu'il est urgent que nous nous préoccupions collectivement d'environnement et développement durable en vue de changer graduellement nos habitudes de vie.

Depuis quelques années, nous avons intégré à notre conscience sociale des valeurs écologiques afin de ralentir la détérioration de notre environnement. En effet, plusieurs petites actions quotidiennes écoresponsables peuvent en améliorer sa qualité. Par exemple, faire du covoiturage, prendre le transport en commun ou se déplacer en vélo ou à pied permet de réduire considérablement l'émission de gaz carbonique qui affecte directement la couche d'ozone. Des comportements écoresponsables peuvent également être adoptés au niveau de notre consommation. En ce sens, la Municipalité de Saint-Honoré veut élargir les horizons en ce qui concerne les préoccupations environnementales en vous offrant ce guide de l'achat local. Ce dernier soulèvera plusieurs enjeux principalement reliés aux différents modes de consommation agroalimentaire. Ce guide vous proposera des voies alternatives aux modes de consommation de masse parfois peu cohérente et insatisfaisante face aux normes environnementales. De par sa variété considérable de produits et de producteurs, Saint-Honoré offre une belle fenêtre pour que chacun puisse effectuer des choix écoresponsables en matière de consommation agroalimentaire, et ce, en fonction de sa situation personnelle, financière et de son mode de vie.

Plus spécifiquement, le guide de l'achat local comporte trois volets distincts. D'abord, il vous fournit de l'information pertinente en ce qui concerne plusieurs enjeux environnementaux. Au moins dix bonnes raisons d'acheter localement vous sont exposées. Ensuite, il vous informe sur nos producteurs locaux et leurs produits qui vous sont offerts à l'intérieur même du territoire de Saint-Honoré. Finalement, nous vous proposons des recettes amusantes avec des produits locaux.

## **AVONS-NOUS RÉELLEMENT LES MOYENS DE NOS AMBITIONS ?**

L'achat local peut parfois sembler être un véritable fardeau économique pour plusieurs familles, et ce, partout au Québec. Il s'avère que certains aliments sont parfois moins coûteux dans les supermarchés que ceux produits par nos fermiers ou nos agriculteurs locaux (Revue *Protégez-vous*, 2008, Le guide Acheter vert). Plusieurs facteurs peuvent expliquer cet aspect. Entre autres, il y a la loi de l'offre et de la demande qui influence la fluctuation des prix. Ainsi, la consommation de masse a comme avantage d'avoir des prix relativement bas. Mais, la qualité des produits est parfois mise de côté au profit de la quantité. En revanche, d'autres produits locaux disponibles chez nous peuvent être moins chers à l'achat en saison forte ou si l'on pratique l'auto-cueillette. Ici, les bleuets et les framboises sont une belle alternative aux

modes de consommation de masse, et s'avèrent moins dispendieux lors de leurs saisons fortes respectives. Selon la revue *Protégez-vous*, un kilo de carottes locales peut coûter jusqu'à 60 % de moins qu'en épicerie. Ainsi, il devient avantageux de comparer les prix en vue de faire les choix qui vous conviennent.

Malgré tout, il est important de souligner que le marché international offre tout de même certains agréments, dont la diversité des produits. Adieu les bananes, les mangues, les oranges, si l'on consommait simplement local. Même si l'on retrouve plusieurs producteurs et produits locaux à Saint-Honoré (miel, framboises, bleuets, produits dérivés des ratites, paniers biologiques, produits d'érable, viande de cerfs), le commerce international permet de diversifier son assiette et d'y ajouter de la variété. En somme, le but de ce guide est de vous démontrer les bienfaits de faire des choix équilibrés qui respectent votre porte-monnaie.

### **POUR SE DÉMÊLER DANS TOUT ÇA...**

**Le développement durable** : au Québec, selon le Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs (MDDEP) le développement durable signifie « un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Le développement durable s'appuie sur une vision à long terme qui prend en compte le caractère indissociable des dimensions environnementale, sociale et économique des activités de développement. »

[www.mddep.gouv.qc.ca/developpement/definition.htm](http://www.mddep.gouv.qc.ca/developpement/definition.htm)

**Le commerce responsable** : « La consommation responsable est une implication citoyenne et démocratique. Elle influence les comportements des fabricants, des distributeurs et des détaillants, et pousse les décideurs à adopter des politiques et des règlements en faveur de l'environnement et des droits des citoyens. »

[www.equiterre.org/projet/consommation-responsable](http://www.equiterre.org/projet/consommation-responsable)

**Aliments biologique, organique ou naturel ?** : un aliment dit **biologique** « est issu d'une agriculture sans pesticide, hormone de croissance, antibiotique pour animaux ou engrais chimique lors de l'élevage ou de la culture. Les produits biologiques transformés sont aussi exempts d'organismes génétiquement modifiés (OGM) et d'additifs de synthèse, tels que les colorants, les émulsifiants, les exhausteurs de goût, les arômes et les édulcorants artificiels. Cette désignation exige une certification de la part d'un organisme agréé. » (*Protégez-vous*, 2008, p. 11)

Le terme **organique** signifie « dérivé de matières animales ou végétales. Il n'implique pas le contrôle des pesticides ou des hormones de croissance, sauf s'il s'agit d'un anglicisme ; en effet, en anglais organic correspond à 'biologique'. » (*Protégez-vous*, 2008, p. 11)

Le terme **naturel** appliqué aux aliments n'est pas réglementé au Canada. Il peut donc être utilisé de manière trompeuse par certaines entreprises opportunistes.

## 10 BONNES RAISONS D'ACHETER LOCALEMENT

1. Pour une qualité et une fraîcheur : Bien que les fruits et légumes soient des sources riches en vitamines, antioxydants, ils peuvent perdre de la fraîcheur et voir leur valeur nutritive réduite par de longs voyages. Ainsi, un aliment local est souvent frais cueilli, ce qui permet de mieux préserver ses bienfaits et ses nutriments. Il est également récolté à sa maturité contrairement aux producteurs de masse qui récoltent souvent leurs produits avant qu'ils soient mûrs (principalement pour réduire l'endommagement des produits lors du transport). De plus, dans la majorité des cas, les produits locaux contiennent moins de conservateurs chimiques que les produits importés qui doivent être traités pour faire de longs trajets.

*Saviez-vous que : Selon les données de l'organisme 100-Mile Diet ([www.100milediet.org](http://www.100milediet.org)), chaque ingrédient qui se trouve dans l'assiette du Nord-Américain moyen a parcouru une distance d'au moins 2414 km de la ferme à l'assiette en plus d'être mis dans des entrepôts en attendant sa vente dans les supermarchés. Ce long trajet oblige à ajouter des produits pour mieux conserver les aliments.*

2. Le principe du « consomm-acteur » : choisir ses produits prend tout son sens. En encourageant l'achat local, non seulement vous choisissez la distance parcourue, mais vous savez aussi de qui vous achetez, comment les animaux sont traités, et la manière dont les aliments sont cultivés. Avec l'auto-cueillette, par exemple, vous avez la liberté de la quantité et de la qualité des produits. Vous devenez un acteur qui prend des décisions et qui choisit ce qu'il consomme.
3. Pour des considérations environnementales : en dépit du fait qu'un aliment soit certifié « biologique » il n'est pas toujours un produit vert. En effet, selon la revue *Protégez-vous*, «un tiers des aliments biologiques vendu au Québec provient de Chine». Un aliment qui doit parcourir des milliers de kilomètres avant de se rendre dans votre assiette n'est plus vraiment un choix écologique compte tenu des ressources gaspillées dans ce long trajet. Ainsi, s'il vous est possible d'acheter des aliments près de chez vous, vous réduirez considérablement les effets néfastes du transport et vous consommerez des produits frais.

*Saviez-vous que : « L'avion est le principal pollueur parmi les modes de transport. En 2008, les 18 000 avions commerciaux en service ont émis plus de 600 millions de tonnes de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), principal gaz responsable de l'effet de serre. Les réacteurs sont aussi sources de pollution en rejetant dans l'air des oxydes d'azote, qui contribuent à former de l'ozone à une altitude où ce gaz provoque un effet de serre [...] Depuis 1990, les émissions de CO<sub>2</sub> issues du secteur aérien, provenant principalement du kérosène, ont augmenté de 87 %» (Mémoire Online, 2011).*

4. Rapprocher les consommateurs et producteurs / transformateurs : acheter des produits locaux permet de créer des liens intéressants entre les consommateurs et les producteurs. En effet, ces derniers aiment souvent expliquer les différentes étapes de la production ou même faire visiter leur entreprise. Le client peut alors exprimer

ses besoins et faire des achats responsables en fonction de ce qui lui est offert. Prenons l'exemple de deux produits similaires dont l'un serait fabriqué à Saint-Honoré et l'autre au Mexique. Dans le premier cas, il est souvent possible de visiter l'entreprise, de discuter avec les propriétaires, de voir les différentes méthodes de production, faire des achats personnalisés. Dans le second cas, les informations nous proviennent de l'étiquette (souvent mal traduites de l'anglais) et se limitent à quelques aspects tels que les ingrédients, les valeurs nutritives, le nom de l'entreprise et le pays d'origine. Ainsi, l'achat local offre une dynamique humaine que l'on ne peut retrouver ailleurs.

5. Parce qu'aujourd'hui acheter c'est aussi voter (un choix politique) : selon un sondage récent produit par Équiterre, «les consommateurs canadiens préfèrent acheter un produit du pays, même d'une province éloignée, plutôt qu'un produit des États-Unis situé à quelques kilomètres». Selon l'organisme, il s'agit d'un réel geste politique plutôt qu'un geste environnemental. En effet, « lorsqu'on questionne les répondants sur des idées associées aux aliments locaux, 94 % d'entre eux soulignent qu'ils encouragent l'économie locale. D'ailleurs, la majorité des répondants (70 %) préfère acheter une tomate non biologique produite localement qu'une tomate biologique de la Californie ou de la Floride. » ([www.equiterre.org/sites/fichiers/resume\\_executif\\_mangezchezsoi\\_fr.pdf](http://www.equiterre.org/sites/fichiers/resume_executif_mangezchezsoi_fr.pdf))
6. Pour diminuer le suremballage : le suremballage désigne l'emballage d'un produit déjà emballé ou d'un produit qui n'a pas nécessairement de l'être. Il s'agit souvent d'un moyen de marketing utilisé par les commerçants pour vendre plus de produits, et peut également être dû au transport (pour la protection du produit). Par exemple, on peut s'appuyer sur l'exemple des fruits et légumes que nous achetons au supermarché qui n'ont pas besoin d'être emballés, mais qui le sont pourtant. En effet, dans la majorité des cas, les légumes sont vendus dans un contenant en styromousse qui est lui-même emballé dans une pellicule plastique. Certains biscuits sont même emballés dans trois emballages différents. Ainsi, une consommation écoresponsable permet de diminuer substantiellement le gaspillage lié au suremballage. L'achat local devient alors une excellente alternative.

*Saviez-vous que... Chaque année, 390 millions de contenants consignés ne sont pas rapportés chez le marchand ni placés au recyclage ? Mis bout à bout, ces contenants font trois fois le tour de la Terre !*

7. Encourager les petites fermes et les entreprises d'ici : les revenus générés par la vente de produits locaux sont directement injectés au sein de l'économie de la municipalité et de la région. Cet argent permet donc de maintenir des emplois à Saint-Honoré, et même en créer. À chaque fois que l'on opte pour un aliment ou un produit cultivé ou préparé ici, on contribue à notre économie locale, régionale et provinciale.

*Saviez-vous que... Des études ont été menées aux États-Unis démontrant que les achats de produits qui proviennent de l'extérieur de la région par les grandes chaînes se raduisent par des pertes nettes de 25 à 32% pour*

*l'économie locale. Autrement dit, pour chaque tranche de 100\$ consacrés à des produits étrangers, il y avait des pertes de 25 à 32% pour la région. (Protégez-vous, 2008, p. 16).*

8. S'harmoniser avec les saisons : il s'agit ici de vivre un véritable retour aux sources. Manger local c'est donc réapprendre à choisir des aliments en fonction de ce que nous offre dame nature. Cela signifie d'intégrer au quotidien des recettes en fonction de ce que nous avons de disponible, selon les récoltes. Mais encore, vivre aux rythmes des saisons encourage la mise en conserve et la congélation de nos trésors cultivés pour combler les mois de l'année moins productifs. De plus, vos propres conserves assaisonnées à votre goût sont sûrement meilleures pour la santé.
9. Faire de belles sorties familiales : plusieurs des producteurs de Saint-Honoré proposent des visites guidées de leur site et de leur entreprise. Il s'agit d'une belle occasion de faire vos provisions tout en profitant des plaisirs récréo-touristiques offerts par ces derniers. Toute la famille en sera ravie.
10. Faire de belles rencontres : Manger local peut devenir une belle occasion d'élargir son réseau social. En plus d'avoir l'occasion de discuter avec les producteurs, vous ferez de belles rencontres avec d'autres clients. Mais encore, vous visiterez des endroits superbes tout en faisant vos emplettes.

*Saviez-vous que : selon l'organisme 100-Mile Diet, des études démontrent que les gens qui font des achats dans les fermes ou marchés locaux, ont dix fois plus de conversations que leurs homologues au supermarché.*

### **UN CPE VERT À SAINT-HONORÉ**

*Saviez-vous que le centre de la petite enfance (CPE) la Cajolerie de Saint-Honoré comporte un volet environnemental depuis quelques années. En effet, il existe un comité vert ayant comme mission de mettre en place des outils et des moyens pour avoir un mode de vie écoresponsable. Par exemple, le recyclage est fortement encouragé chez les enfants et pour le personnel. Les enfants utilisent judicieusement le papier, on incite les parents à utiliser les couches lavables de même qu'à éteindre le moteur de leur voiture lorsqu'ils vont reconduire leurs bouts-de-choux. Cette année, en primeur, les enfants ont une parcelle de terre au jardin communautaire ce qui leur permet de s'initier au jardinage et à de saines habitudes alimentaires. Le CPE fait maintenant du compostage.*

Une belle initiative qui mérite d'être saluée !

### **UN JARDIN COMMUNAUTAIRE**

*Saviez-vous que le Groupe Aide-action gère un jardin communautaire au cœur de la municipalité ? Y participer, c'est une belle occasion de vous rapprocher de vos concitoyens.*

## LES BASSINS DE PÊCHE

Personne ressource :  
Réal Madore

Adresse : 5120 boul. Martel  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-6217

Dates et heures d'ouvertures :  
De mai à fin septembre. Sur réservation.

Produits disponibles :  
Truite mouchetée en bassin.

Comment peut-on se procurer vos produits :  
En se rendant directement aux bassins et en pêchant vous-mêmes vos poissons.

Particularités :  
Truite d'une dizaine de pouce (250 à 260 grammes).  
Les poissons sont vendus à l'unité et non au poids.  
Site accessible aux personnes à mobilité réduite = unique en région. Ce concept de pêcher son poisson à proximité de la maison est plutôt rare au Saguenay.  
Le prix est abordable et l'endroit facile d'accès pour les pêcheurs. Produit très frais. Bon rapport qualité prix.  
Tout est fourni (appâts, canne à pêche), pêche facile, poisson éviscéré sur place par notre personnel.  
Aucun permis de pêche n'est requis pour ce type de pêche. Les bassins sont situés à l'intérieur donc à l'abri des intempéries.

*Un nouveau site ouvert en 2011.*



## LES CAILLES DU RUISSEAU

Personnes ressources :  
François et Gaspard Gagnon



Adresse :  
4011 chemin des Ruisseaux  
Saint-Honoré, QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-7791

Les Cailles  
du Ruisseau

Dates et heures d'ouvertures :  
En tout temps, toutefois il est préférable d'appeler avant  
votre visite.

Produits disponibles :  
Cailles, œufs frais de cailles de même que dans le vinaigre. Vous pourrez également vous procurer des œufs bruns de poule.

Comment peut-on se procurer vos produits:  
Directement à la maison familiale et aux commerces suivants : dépanneur Maestro (angle des Ruisseaux et Madoc) et dépanneur Accommodation (route St-Marc).

Particularités :  
En opération depuis maintenant deux ans, nous sommes soucieux de la qualité de vie de nos animaux. Nous avons aménagé un poulailler aéré avec accès à la cour. Ainsi, ils ont l'espace nécessaire pour faire leur exercice quotidien. Il est également important pour nous que nos cailles et poules aient un accès illimité à de l'eau fraîche de même qu'à de la nourriture de qualité en quantité suffisante.

*Saviez-vous que... Le son de la radio aurait un effet relaxant sur les animaux de la ferme. Remarquez que très souvent, les éleveurs et fermiers utilisent ce moyen pour reconforter leurs bêtes. Un outil simple, mais efficace !*



## LE CENTRE JARDIN ARBOFLORA

Personne ressource :  
Tamara Anna Koziej,  
fondatrice et propriétaire



Adresse : 1545 boul. Martel  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-6163

Dates et heures d'ouvertures :  
En saison estivale, autrement sur rendez-vous.

Produits disponibles :  
Plantes vivaces, arbres et arbustes rustiques, plantes aquatiques, grimpantes, fines-herbes et fleurs comestibles.

Comment peut-on se procurer vos produits:  
Sur place.

Particularités :  
Depuis notre fondation (1998), notre pépinière et notre jardin sont des milieux sains, sans produit chimique. Nous travaillons dans le respect de la vie et selon une approche écologique et durable. À cet effet, il est primordial pour nous de récupérer tous les contenants de plastiques.

*Saviez-vous que... Vous pourriez en apprendre beaucoup aux sujets des plantes. En effet, nous offrons des ateliers et conférences afin de partager le savoir horticole.*



**CERF DU SAGUENAY INC.**

Propriétaires :  
André Truchon, Line Fortin

1401 chemin du Cap,  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-4481  
Fax : 418-673-4074  
Courriel :  
velnor@videotron.ca



Dates et heures d'ouverture :  
Ouvert à l'année  
Du lundi au samedi  
De 9 h à 12 h, 13 h à 17 h et sur rendez-vous.  
Visite sur réservation.

Ferme d'élevage de cerfs rouges depuis 1991.

Produits disponibles à la Ferme, dans quelques boucheries et restaurants. Vente des produits de la ferme : Venaison (viande) extra-maigre, riche en fer et en protéines, emballage sous-vide, portionnée. Quantité disponible pour groupe, méchoui.

Emballage cadeau.

Venez voir nos vidéos sur You Tube  
Recherchez : Velnor / Bois de Velours / Extrême Corn Chopping



## LE DOMAINE DES RATITES

Personnes ressources :  
Richard Dufresne et Sylvie Martin

Adresse :  
2200 Chemin du Cap,  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-3621 ou 418-673-7624  
Courriel :  
dufresnerichard@hotmail.com



Dates et heures d'ouvertures :  
Sous réservation en saison estivale.

Produits disponibles :  
Huile d'émeu, savons, œufs d'émeus et d'autruches, et produits artisanaux.

Comment peut-on se procurer vos produits :  
Directement à la ferme.

Particularités :  
Œuvrant dans le domaine depuis maintenant plus de 16 ans, nous avons une véritable passion pour ces oiseaux coureurs. Nous avons un grand respect de la nature et des animaux que nous élevons. Puisque nous sommes la seule entreprise d'élevage d'émeus au Saguenay, il nous tient à cœur de donner un maximum d'information lors des visites de l'élevage. Nous offrons divers produits tels que les œufs (pour consommation) et de l'huile. Celle-ci est pure et naturelle à 100 %. Elle possède des propriétés hydratantes et régénératrices pour maintenir la vitalité et la santé de l'épiderme. L'huile d'émeu comporte des bienfaits thérapeutiques et contient des oméga 3, 6 et 9 qui permettent une absorption en profondeur de même qu'une assimilation inégalée maximisant son action (usage externe). À partir de cette huile, nous fabriquons des savons. Ils ont donc la propriété d'hydrater en profondeur la peau. Nous avons différentes essences à vous proposer. Puis, nous offrons des produits d'artisanat (plumes, bijoux, capteurs de rêves).

*Saviez-vous que... Les ratites sont une famille d'oiseaux coureurs qui ne peuvent pas voler.  
De plus, les émeus pondent leurs œufs en hiver. Ces derniers peuvent peser jusqu'à trois livres et ont la grosseur d'un cantaloup. Cela représente environ 24 œufs de poule.*



**LES ENTREPRISES GÉRARD DOUCET**

Personne ressource :  
Gérard Doucet

Les Entreprises G.D. Itée  
Bleuetière Saguenay



Adresse :  
701 rue Léon  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-3654 / Fax : 418-673-7392

Courriel :

Dates et heures d'ouvertures :  
tous les jours à partir du 1<sup>er</sup> août jusqu'à la fête du travail,  
de 8 h à 17 h.

Produits disponibles :  
Auto-cueillette de bleuets. Nous mettrons en marché de la poudre de peau de bleuets de même que des croquettes santé pour chiens (fabriquées à partir de la poudre de peau de bleuets).

Comment peut-on se procurer vos produits:  
À la bleuetière.

Particularités :  
En opération depuis plus de 28 ans. D'abord productrice de bleuets sauvages, notre entreprise a rapidement mis en œuvre la transformation de bleuets afin de vous offrir des produits de qualité. En effet, nous avons développé de nouveaux produits comme les croquettes santé pour chiens à base d'antioxydants de bleuets.

*Saviez-vous que... La consommation de petits fruits comme le bleuet est recommandée par plusieurs experts en nutrition, et la majorité des substances actives est située dans la pelure du bleuet. Deux cuillères de pelures de bleuets équivalent à trois tasses de bleuets entiers.*



## L'ÉRABLIÈRE DU CAP BLEU

Personnes ressources :

Sylvie Blanchette et Denis Lapointe



Adresse :

1461 chemin du Cap  
Saint-Honoré QC G0V 1L0

Numéro de téléphone :

418-673-1754

Courriel :

erabliereducapbleu@sympatico.ca

Érablière du Cap Bleu

Dates et heures d'ouvertures :

Sur appel seulement.

Produits :

Assaisonnement et épice BBQ à l'érable • Beurre d'érable • Friandise à l'érable, au sucre d'érable, aux bleuets • Caramel à l'érable, au chocolat • Cornets caramel à l'érable, fudge à l'érable, sucre d'érable, tire d'érable • Fudge à l'érable • Confiture et gelée de bleuets • Pain de sucre d'érable, sucre granulé et sucre mou • Préparation à crêpes au sucre d'érable • Sirop d'érable, de bleuets, de framboises • Tire d'érable, aux bleuets, aux fraises, aux framboises • Vinaigrettes à l'érable, aux bleuets, aux framboises.

Comment peut-on se procurer vos produits :

Directement à la maison. Nos produits sont également disponibles en magasin (la majorité des marchés IGA et Métro de la région, dans les Intermarché de Saint-Honoré et St-David-de-Falardeau, à la boulangerie de Ste-Rose-du-Nord...)

Particularités :

Nous offrons depuis l'ouverture de l'entreprise en 2005 des produits du terroir uniques qui se distinguent de par leur fraîcheur et leur qualité. Par exemple, nos produits aux bleuets ou framboises sont faits à partir de notre production de petits fruits des champs. Tous les produits d'érable sont inspectés avant d'être mis sur le marché.

*Saviez-vous que... Denis Lapointe est un cuisinier de métier. C'est la raison pour laquelle l'Érablière du cap bleu offre des produits uniques. Les recettes sont entièrement conçues par le chef Lapointe.*



## L'ÉRABLIÈRE VOLANTE

Personnes ressources :  
Cécile Desbiens et Vincent Simard

Adresse :  
1750 rue Hotel-de-Ville  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-3173  
Courriel :  
erabliere.v.c@hotmail.com



Dates et heures d'ouvertures :  
Sur appel

Produits disponibles :  
Produits d'érable

Particularités :  
Notre « érablière volante » se déplace pour s'installer au cœur de vos activités extérieures, dans le temps des sucres.



## LA FERME LA CLÉ DES SOLS

Personne ressource :  
Yves Morissette

Adresse :  
1685 rang St-Marc  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-543-7404  
cell 418-812-3791  
fax 418-698-0377  
Courriel :  
flcde@live.ca



Dates et heures d'ouvertures :  
Sur appel

Produits disponibles :  
Pommes de terre fraîchement cueillies vendues au minimum de 50 lbs pour les particuliers.

Comment peut-on se procurer vos produits :  
Directement à la ferme pour les particuliers. La ferme vend ses pommes de terre aux grandes chaînes alimentaires, principalement à Montréal et aux États-Unis.

Particularités :  
Créée en 1968, la ferme est en opération depuis 2001. Notre expertise dans le domaine nous permet de produire des patates de grosseur exceptionnelle et de très bonne qualité. Lorsque vous achetez les patates directement à la ferme, nous les cueillons le matin même de votre commande. Ainsi, nous garantissons un produit frais. La ferme la Clé des sols produit également de l'avoine destinée à la transformation pour le gruau.

*Saviez-vous que... Parmi les aliments riches en sucres complexes, ou sucres lents, la patate occupe une place privilégiée. C'est un produit frais, très peu gras, riche en vitamines, en acides aminés essentiels (au contraire du riz) et en éléments minéraux. Elle contient des vitamines B1 et B6 ainsi que de la vitamine C. La destruction lors de la cuisson d'une part de ces vitamines tempère cependant la valeur nutritionnelle vitaminique. De plus, elle apporte un éventail d'acides aminés qui la rapproche de l'oeuf, référence en ce qui concerne les acides aminés. Et elle contient du fer, du potassium, du magnésium ainsi que des fibres dont il faut mentionner le rôle dans le transit intestinal. Idéale pour tous, la pomme de terre est particulièrement intéressante pour les personnes âgées grâce à un bon apport en acides aminés essentiels, pour les sportifs (index glycémique voisin de celui des pâtes) et pour les adolescents par son contenu vitaminique et minéral.*



## LA FERME ÉLÉMENTERRE

Personne ressource :  
Danielle St-Pierre



Adresse : 3300 chemin du Cap  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-7743

Dates et heures d'ouvertures :  
Sur rendez-vous

Produits disponibles :

Vente aux commerces et paniers de légumes biologiques livrés à chaque semaine (pendant environ 15 à 20 semaines). Nous offrons plus de 140 variétés de légumes durant la saison. Nous vendons également des semences ainsi que de petits plants de légumes pour les jardins.

Comment peut-on se procurer vos produits:

Vous retrouverez des produits directement à la ferme et dans des commerces d'alimentation saine (Bizz, Soleil levant, le Garde-manger). De plus, nous participons au Marché de Noël, aux foires et expositions régionales.

Particularités : Nous sommes des spécialistes des spécialités. En effet, nous offrons une vaste gamme de produits (147 produits) certifiés biologiques. Ainsi, nous nous démarquons grâce à notre offre variée et à la qualité de nos produits.



## LA FERME DES GALETS

Personnes ressources :

Julie Tremblay et Sébastien Roberge

Adresse :

3561 rue Hotel-de-Ville, Saint-Honoré QC G0V 1L0

Numéro de téléphone :

418-673-6196

Courriel :

julitremblay@sympatico.ca

Dates et heures d'ouverture :

Sur appel tout le mois d'août, selon les aléas de la température et du mûrissement des petits fruits. Nous sommes ouverts tous les jours de 9 h 30 à 16 h 30.

Produits disponibles :

L'auto-cueillette de framboises.

À venir : auto-cueillette de cerises (2012-2013)

Comment peut-on se procurer vos produits :

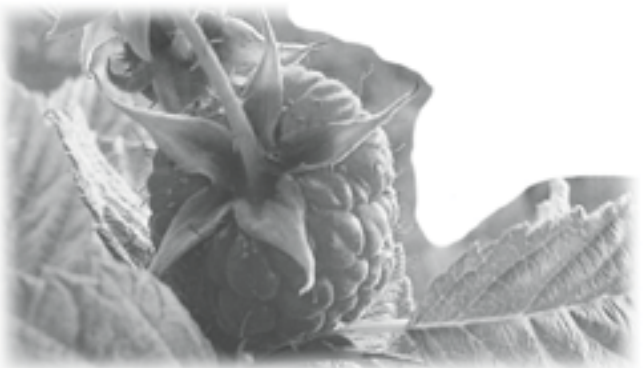
À la ferme des Galets (auto-cueillette seulement).

Particularités :

En fonction depuis déjà sept ans, notre site se démarque grâce à ses allées gazonnées et très propres. Nous avons quatorze rangs mesurant chacun cent cinquante pieds de long. Le terrain, de relief plat, facilite l'accès aux framboises. L'auto-cueillette est donc hautement agréable et demeure accessible à tous. De plus, nous prenons soins d'offrir un environnement propre de même qu'une technique de production facilitant la cueillette par la taille sélective manuelle des plants.

Nous fertilisons notre sol avec le fumier de moutons de la ferme JPL de Saint-Honoré. Ainsi, ces différents aspects liés à la production nous permettent d'offrir un produit de haute qualité, qui se démarque. Nous jouissons d'une excellente réputation tant au niveau des framboises que de la convivialité que l'on retrouve à la ferme.

En plus d'avoir de meilleures framboises que celles que vous trouverez dans les supermarchés, vous aurez l'occasion de faire de très belles rencontres.



**LES JARDINS DU CÔTEAU**

Personnes ressources :  
Pierre-Étienne Bouchard



*Les  
Jardins  
du Côtéau*

Adresse :  
5600 rue Hôtel-de-ville  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-3214

Dates et heures d'ouverture :  
Commerce saisonnier ouvert la semaine et la fin de semaine

Produits :  
Plants de fleurs annuelles  
Jardinières et balconnières  
Plants de légumes : tomates, concombres, etc.  
Fines herbes

Conseils horticoles sur place.



**MIELI-MIELO**

Personnes ressources :  
Myriam et Maxime Bouchard

Adresse : 3971 chemin du Cap  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-3799  
Courriel :  
mieli-mielo@videotron.ca



Dates et heures d'ouvertures :  
Sur appel.

Produits disponibles :  
Nous avons des ruches depuis maintenant cinq ans, et notre entreprise à vue le jour en 2009. Nous offrons donc du miel de qualité et de très bon goût. Différents formats sont disponibles:  
250gr / 5,50\$  
500 gr / 7,5\$  
750 gr / 11,5\$  
1,5 k / 20\$

Comment peut-on se procurer vos produits :  
Vous pouvez vous procurer nos produits à la maison ou en magasin (Bizz, Charcuterie des menus plaisirs, Dépanneur du coin, Boulangerie Chicoutimi-Nord, Boulangerie Sainte-Rose-du-Nord, Charcuterie de la petite gare).

Particularités :  
Nous nous distinguons par la richesse de notre produit. En effet, il s'agit d'un miel qui fait jaser de par sa saveur exceptionnelle. Composé de diverses fleurs, son goût se démarque et sa douceur nous rappelle l'air paisible de la campagne. Sorti directement de la ruche, ce miel est naturel et offre des saveurs dignes de nos ancêtres. Un pur délice à découvrir.

*Saviez-vous que : Notre entreprise est familiale et est issue d'une réelle passion pour l'agriculture. Notre nom Miel-Mielo s'inspire de chacun des membres de notre famille :*

M i e l i - M i e l o

Y I A L

R L X O (pour Éléonore que nous surnommons tous Lolo)

I I I

A R M

M O E

S

E



## LES SERRES LOUISE TURCOTTE



Propriétaires :

Louise et Denise Turcotte

LES SERRES LOUISE TURCOTTE

Adresse :

1555 boul. Martel,  
Saint-Honoré QC G0V 1L0

Numéro de téléphone :

418-673-1973

Fax :

418-673-4074

Courriel :

info@serreslouiseturcotte.com

Dates et heures d'ouverture :

En mars: du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h

En avril: tous les jours, de 8 h à 17 h

En mai, juin et juillet (jusqu'à la fermeture) : du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

les samedi et dimanche, de 8 h à 17 h

*Nouveau : nous serons ouvert dès le 15 novembre 2011*

*avec un nouveau service d'arrangements pour l'hiver et les Fêtes*

Produits et services :

Plus de 500 variétés de plantes annuelles :

- fleurs
- plantes grimpantes
- plants de légumes
- plantes à feuillage
- graminées
- fines herbes

Notre équipe est en mesure de bien vous conseiller sur les plantes appropriées à l'usage que vous voulez en faire et aux conditions d'ensoleillement dont vous disposez.

Nous sommes à l'affût pour vous offrir à la fois de nouvelles variétés à chaque printemps et des valeurs sûres qui offrent une bonne performance même dans des conditions climatiques difficiles.

Nous préparons des centaines de corbeilles suspendues, des balconnières, des demi-lunes, des pots de patio, des paniers d'osier et autres contenants de toutes sortes et de toutes dimensions.

Confection sur mesure

Nous pouvons préparer des arrangements dans vos propres contenants, en utilisant les plantes et les couleurs de votre choix.



## LA VALINOISE

Propriétaire :  
Sylvain Robitaille

Adresse :  
5120 boul. Martel,  
Saint-Honoré QC G0V 1L0

Numéro de téléphone :  
418-818-3486

Dates et heures d'ouvertures :  
Nous sommes ouverts à l'année et fonctionnons sur appel.

Produits disponibles :  
Nous offrons principalement des produits pour les animaux de la ferme tels que du foin (balle ronde), de la paille, des grains (orge et avoine).

Comment peut-on se procurer vos produits :  
Directement à la ferme.



**VELNOR LE VELOURS DU NORD** <sup>MC</sup>

Propriétaires :  
André Truchon, Line Fortin



Velnor inc., Boutique, Laboratoire  
1401 chemin du Cap,  
Saint-Honoré QC G0V 1L0  
Numéro de téléphone :  
418-673-4481  
Fax :  
418-673-4074  
Courriel :  
velnor@videotron.ca

Dates et heures d'ouverture :  
Ouvert à l'année  
Du lundi au samedi  
De 9 h à 12 h, 13 h à 17 h et sur rendez-vous.

Bois de velours • Supplément alimentaire  
Fabricant depuis 1995 de Bois de velours, un supplément alimentaire, qui régénère les cartilages, les tissus nerveux, les membranes cellulaires. Aide à diminuer l'inflammation et la douleur. Utilisé pour tonifier le yang des reins et du foie, étourdissements, douleur dans le bas du dos, genoux, raideurs, fatigue, extrémités froides. Renforce l'essence vitale et le sang. Fortifie les tendons et les os.

Produits disponibles à notre boutique, dans les pharmacies et les magasins de produits naturels :  
Bois de velours et Bois de velours avec Ginseng, emballages cadeaux. Contrôle de la qualité du champ à la bouteille.

Venez voir nos vidéos sur You Tube. Recherchez : Velnor / Bois de Velours / Extrême Corn Chopping



## RECETTES INSPIRANTES

*Voici quelques recettes à faire au sein desquelles il est facile d'intégrer plusieurs produits de chez nous.*

### DÉLICIEUX POTAGE

à la courge musquée (butternut)



Ingrédients :

1 courge musquée (butternut) pelée et coupée en cubes ou autre courge  
 1 gros oignon haché (ferme Élémenterre)  
 1 gousse d'ail hachée finement (ferme Élémenterre)  
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
 1 (796 ml) boîte de poires non sucrées, égouttées  
 1 1/2 litre (6 tasses) de bouillon de poulet  
 5 ml (1 c. à thé) de gingembre râpé frais ou congelé  
 sel et poivre  
 lait

Pour peler la courge, voici deux méthodes :

Au four : Couper la courge en deux et retirez les graines. Déposer les surfaces coupées sur une plaque à cuisson. Cuire au four à 180° C (350° F) environ 30 minutes ou jusqu'à tendreté. Retirer la chair à la cuillère puis ajouter au potage.

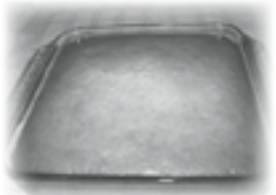
Ou au micro-ondes : Couper la courge en deux et retirer les graines. Déposer les surfaces coupées dans un plat en verre peu profond et cuire à haute intensité 10 à 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Retirer la chair à la cuillère.

Dans un grand chaudron, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients. Remuer, couvrir et porter à ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter à couvert en remuant à quelques reprises, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre. Vous pouvez réduire le temps de cuisson si la courge est déjà cuite, environ 10 minutes. Réduire en purée au robot culinaire ou au moulin à légumes, puis remettre sur feu moyen-élevé pour réchauffer. Vérifier l'assaisonnement. Verser dans des bols et ajouter un peu de lait.

### PUDDING AUX BLEUETS

2 tasses (500 ml) bleuets des entreprises Gérard Doucet  
 1 tasse (250 ml) sucre  
 1 tasse (250 ml) farine tout-usage  
 2 c.à thé (10 ml) poudre à pâte  
 1 pincée sel  
 1/3 tasse (85 ml) beurre, fondu  
 2 œufs (Cailles du Ruisseaux)  
 1 c.à thé (5 ml) essence de vanille  
 Lait (laiterie régionale)



Mettre les bleuets dans le fond d'un plat en pyrex (10 po. X 10 po. env.) et saupoudrer de sucre.

Dans un bol, mélanger la tasse de sucre, la tasse de farine, la poudre à pâte et le sel.

Dans une tasse à mesurer, mettre le beurre fondu, les œufs, la vanille et du lait pour compléter la tasse. Fouetter légèrement. Incorporer le contenu de la tasse à mesurer au mélange sec avec une cuillère en bois et verser le tout sur les bleuets. Cuire entre 350-375 degrés F. env. 55 minutes.

**MUFFINS AUX ZUCCHINIS****Ingrédients**

250 ml (1 tasse) de farine blanche  
 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier  
 125 ml (1/2 tasse) de son de blé  
 10 ml (2 cuillères à thé) de poudre à pâte  
 5 ml (1 cuillère à thé) de bicarbonate de soude  
 7 ml (1 1/2 cuillère à thé) de cannelle  
 80 ml (1/3 tasse) de cassonade tassée  
 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs  
 1 œuf (ou 6 œufs de cailles des Ruisseaux)  
 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale  
 180 ml (3/4 tasse) de lait  
 5 ml (1 cuillère à thé) d'essence de vanille  
 500 ml (2 tasses) de zuchinis râpés (ferme Élémenterre)  
**Facultatif**  
 1 ml (1/4 cuillère à thé) de muscade  
 2 ml (1/2 cuillère à thé) de clou de girofle  
 60 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble hachées

**Préparation :** Mélanger les farines, le son, la poudre à pâte, le bicarbonate. Ajouter la cassonade et les raisins. (Ajouter les épices et les noix si désiré)

Dans un autre bol, battre l'œuf légèrement. Ajouter, en remuant, l'huile, le lait et la vanille. Incorporer les zuchinis. Bien mélanger. Verser dans le mélange d'ingrédients secs. Brasser pour humecter.

À l'aide d'une cuillère, verser la préparation dans des moules à muffins vaporisés d'enduit végétal antiadhésif ou tapissés de moules en papier.

Cuire à 180°C (350°F) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte ressorte propre.

**CERF ROUGE À L'ÉRABLE**

660 g (env. 1 1/2 lb) de cerf rouge de chez Velnor  
 250 ml de vin rouge  
 150 ml de sirop d'érable (Érablière du cap bleu ou Érablière volante)  
 4 à 5 baies de genièvre  
 2 branches de thym frais et de romarin (ferme Élémenterre)  
 1 grosse boule de céleri rave  
 2 belles pommes de terre (la Clé des sols)  
 3 échalotes (ferme Élémenterre)  
 100 ml (3 1/2 oz) de liqueur Sortilège  
 50 ml (env. 2 oz) de vinaigre de vieux vin  
 100 g (env. 3 oz) de gelée de groseille  
 1 litre (4 tasses) de fond de gibier ou de veau  
 50 g (env. 3 c. à soupe) de beurre non salé  
 Sel et poivre

**Marinade :** Faire mariner la viande environ 4 à 6 heures avant l'utilisation, dans 250 ml de vin rouge et 100 ml de sirop d'érable, avec 4 à 5 baies de genièvre, 1 branche de thym et 1 branche de romarin frais.

**La sauce :** Faire revenir les échalotes avec 25 g de beurre. Déglacer avec le vinaigre de vieux vin, la marinade et la gelée de groseille. Faire réduire de moitié, ajouter le fond de gibier, puis réduire à nouveau jusqu'à ce qu'il ne reste que 200 ml (3/4 tasse) de sauce. Ajouter la liqueur Sortilège et laisser bouillir quelques minutes.

Passer la sauce au chinois, incorporer le reste de beurre (à la température ambiante), saler, poivrer et réserver.

**Finition :** Faire revenir le cerf assaisonné à feu vif, de manière à le servir rosé. Napper de sauce et garnir avec le reste d'herbes fraîches.



# *Le niobium un métal d'avenir*

Un gisement d'ici  
transformé à Saint-Honoré  
par plus de 400 employés



**Niobec**

Nb

UNE COMPAGNIE D'IAMGOLD