



MANGER NOTRE ST-LAURENT

2018-2020





Mélanie Lemire
ULaval



Steve Plante
UQAR



Marie Marquis
U de M



Dany Dumont
UQAR



Holly Witteman
ULaval



Esteban Figueroa
UQAR-CIRADD



Mayka
Thibodeau
CERMIM



Isabelle
Cummings
CERMIM



Julie Brousseau
U de M



Catherine Fallon
ULaval



Sébastien Dugas
UQAR



Élisabeth
Pelland
U de M



Marie-Claude
Lefebvre
ULaval



Pierre-Olivier
Ferry
Atelier culinaire



Yannick Ouellet
L'Académie



Colombe St-
Pierre
Chez Saint-Pierre



Johanne Vigneault
Gourmande de
Nature



Kim Côté
Côté Est



Nicolas Paquet
franC doc

Communautés phares



Collaborateurs

- Batal M, LeBlanc MJ, Morin E, Pelletier E, Pouliot C
- CISSS Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine et Bas-Saint-Laurent
- Observatoire global du Saint-Laurent (OGSL)
- Association de gestion halieutique autochtone Mi'kmaq et Malécite (AGHAMM)
- MRC de Kamouraska



**Valoriser la consommation des ressources marines et végétales du
Fleuve, de l'Estuaire et du Golfe du Saint-Laurent**

Objectifs du projet



Phase 1 (2018-2020)

- ❖ Documenter les **enjeux prioritaires** qui permettront de mieux valoriser nos ressources alimentaires comestibles du St-Laurent
- ❖ Développer et piloter **deux outils** en lien avec l'accès, la disponibilité, la qualité et la durabilité de nos aliments issus du St-Laurent :
 1. Un site web pour rassembler et rendre disponibles les données en lien avec l'environnement marin.
 2. Un site web pour centraliser de l'information sur les espèces disponibles selon les saisons, leur bienfaits nutritifs, ainsi que où se les procurer.



1^{ers} ateliers de co-construction

❖ Identifier et prioriser :

1. Les espèce marines ou végétales issues du Saint-Laurent à valoriser.
2. Les stratégies permettant de valoriser ces espèces.
3. Les clientèles cibles.

2018

1^{ers} ateliers à Cap-Chat

Juin
2018



Photo des habitant.e.s de Cap-Chat ayant participé à l'activité.

1. Modalité d'accès au Fleuve favorable aux citoyens.
2. Sorties et excursions éducatives.
3. Évènement gourmands.
4. Du bateau à la table sans intermédiaire et aménagement en faveur de la transformation au quai par les citoyens.
5. Mettre de l'avant la réputation et la qualité liées à la provenance des produits.

1^{ers} ateliers à Ste-Thérèse-de-Gaspé

Juin
2018



Photo des habitant.e.s de Ste-Thérèse-de-Gaspé ayant participé à l'activité.

- ❖ Augmenter la disponibilité des espèces (panier de pêcheur, marché public éducatif, food truck, circuit, criée, conservation des belles ressources avant l'exportation)
- ❖ Partage intergénérationnel des savoirs traditionnels culinaires (implication des aînés)
- ❖ Dégustations des produits connus et méconnus
- ❖ Utiliser les ressources dans leur entièreté à travers leurs différents modes de transformation
- ❖ Aménagement des zones de pêche (en faveur des familles et du nettoyage des ressources ou leur récolte sur place)

1^{ers} ateliers aux Îles-de-la-Madeleine

Septembre
2018



Photo des acteurs locaux ayant participé à l'activité.

- ❖ Mettre de l'avant les bienfaits de la consommation locale des produits du Fleuve, incluant leur valeur nutritive
- ❖ Activités éducatives en milieu scolaire
- ❖ Augmenter la disponibilité des espèces (marché public, criée, institutions publiques, pêcheurs généreux, implication des industries)
- ❖ Partage intergénérationnel des savoirs traditionnels culinaires (ateliers, carnaval de l'anguille, implication des aînés)
- ❖ Modalité d'accès au Fleuve favorable aux citoyens pour la pêche de subsistance

1^{ers} Ateliers avec la Première Nation Wolastoqiyik Wahsipekuk (Malécite de Viger)

Décembre
2018



Photo de l'activité à Rivière-du-Loup.

Cinq stratégies identifiées à prioriser

- ❖ Activités éducatives afin d'identifier les ressources disponibles, les reconnaître, les cuisiner
- ❖ Inciter à goûter et faire goûter
- ❖ Enseigner les pratiques de pêches
- ❖ Être présents dans les marchés locaux, foires, pow-wow, festivals (ciblés)
- ❖ Réaliser une campagne de marketing, publicité (ex : phoque)

Collecte de données, printemps-été 2019

Communauté	Objectif général
Cap-Chat	Positionner les pêcheurs, leur savoir-faire et leurs efforts au centre des échanges visant à favoriser la consommation des ressources du Saint-Laurent à Cap-Chat
Sainte-Thérèse-de-Gaspé	Recueillir les savoirs des aînés et les traditions entourant l'exploitation des ressources du St-Laurent à Sainte-Thérèse-de-Gaspé
Îles-de-la-Madeleine	Partager les savoirs des aînés et les traditions entourant l'exploitation des ressources du St-Laurent aux parents et aux enfants des Îles de la Madeleine.
Première Nation Wolastoqiyik Wahsipekuk (Malécite de Viger)	Documenter les connaissances et l'intérêt des membres de la Première Nation Malécite de Viger pour les ressources du Saint-Laurent pêchées par les Malécites. Utiliser les ressources du Saint-Laurent et l'exploitation de la pêche par les Malécites pour soutenir le sentiment d'appartenance de ses membres à la Nation.
Sondage national	Documenter les connaissances des Québécois.e.s à l'égard des ressources comestibles du Saint-Laurent.



TU VEUX NOUS FAIRE PART DE TON INTÉRÊT EN LIEN AVEC LES ALIMENTS QUI VIENNENT DU ST-LAURENT?

Le projet de recherche MANGER NOTRE SAINT-LAURENT t'invite à participer à un sondage électronique qui vise à documenter tes connaissances, tes habitudes et tes besoins en lien avec les ressources du St-Laurent.

Pour participer, vous devez être un résident du Québec et être âgé de 18 ans et plus.

VOICI LE
SONDAGE



OU



SUR NOTRE PAGE 
MANGER NOTRE ST-LAURENT

Le sondage est aussi disponible ici:

https://qaz1.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_cvxJfr0HxtcvvXn

MERCI DE VOTRE IMPLICATION. SUIVEZ-NOUS ET PASSEZ LE MOT !



Économie, Science
et Innovation
Québec

Sondage national - un certain portrait



- ❖ 400 répondants sur les média sociaux de avril à septembre 2019
- ❖ Profil :
 - ❖ Femmes : 69 %
 - ❖ Âge moyen : 43 ans, de 18 à 65 ans et plus
 - ❖ Issus des différentes régions de la province
 - ❖ 1/3 ont des enfants à la maison
- ❖ 65 personnes issues de la région de la Gaspésie et des Iles-de-la-Madeleine
- ❖ Profil :
 - ❖ Femmes : 72 %
 - ❖ Âge moyen : 43 ans, de 25 à plus de 65 ans
 - ❖ 50 % ont des enfants à la maison

En lien avec le sondage



- ❖ L'achat
- ❖ La reconnaissance des espèces
- ❖ En cuisine
- ❖ Sur l'eau
- ❖ Leurs sources d'informations
- ❖ Leurs besoins d'informations

Au moment de l'achat



- ❖ Reconnassent la fraîcheur du poisson : **86%** (72%)
- ❖ Connaissent saison d'arrivage : **89%** (68%)
- ❖ Demandent la provenance poissons et fruits de mer : **76%** (60%)
- ❖ Cherchent les symboles liés pratiques de pêches durables : 77% (75%)
- ❖ Cherchent les restos qui valorisent les ressources durables du St-Laurent : **73%** (56%)

« **Même si je désire connaître la provenance des poissons que j'achète, c'est souvent difficile voire impossible.** »

Lieux d'achats des poissons et fruits de mer



	Gaspésie-îles-de-la-Madeleine	Au national
Des pêcheurs et pêcheuses	66%	27%
Poissonneries	65%	10%
Épiceries	55%	10%
Épiceries fines	35%	10%
Marchés publics en saison	25%	10%
Grossistes (ex: Costco)	5%	10%
Par internet	3%	10%

« Habituellement je me procure la majorité du poisson directement du pêcheur. »

Reconnaissance des espèces



- ❖ Plutôt performants
 - ❖ Phoque gris: 100% (99%)
 - ❖ Maquereau : **99%** (69%)
 - ❖ Bourgot : **97%** (75%)
 - ❖ Éperlan : **95%** (70%)
 - ❖ Couteau de mer : **95%** (75%)
 - ❖ Persil de mer : **86%** (79%)
 - ❖ Flétan de l'Atlantique : **81%** (56%)
 - ❖ Sébaste : **80%** (56%)
 - ❖ Baudroie d'Amérique : **79%** (53%)
 - ❖ Mactre de Stimpson : **75%** (45%)
 - ❖ Laitue de mer : 58% (49%)
 - ❖ Épinard de mer : 60% (52%)
 - ❖ Wakame : 28% (23%)



A



D



G



B



E



H



C



F



I



J



Persil de mer



Baudroie d'Amérique



Bourgots



Flétan de l'Atlantique



Sébaste



Mactre de Stimpson



Maquereau



Épinards de mer



Éperlans



Laitue de mer



Communautés phares



Cap-Chat: Ils et elles disent connaître



- ❖ Ils/elles rapportent peu d'endroits à Cap-Chat pour acheter les ressources: 85%
- ❖ Ils/elles voudraient pouvoir acheter des ressources...
 - ❖ Pas trop cher et fraîchement pêchées: 94%
 - ❖ Tout au long de l'année (congelées ou transformées): 95%
 - ❖ Directement au quai: 89%

« Je mange rarement du poisson, mais si j'en mange, j'aimerais qu'il vienne **d'ici.** »

« Il faudrait acheter la ressource **de notre coin** avant d'acheter les produits des autres pays. »

Nos pêcheurs – Un certain portrait...



Positionner les pêcheurs, leur savoir-faire et leurs efforts au centre des échanges
visant à favoriser la consommation des ressources du Saint-Laurent à Cap-Chat

- ❖ 10 entrevues:
 - ❖ 8 pêcheurs et pêcheuses
 - ❖ 1 cueilleur d'algues
 - ❖ 1 femme et mère de pêcheurs
- ❖ Profil :
 - ❖ 8 hommes, 2 femmes









Retour sur :



- ❖ L'amour de leur métier
- ❖ Leur quotidien
- ❖ Les risques de leur métier
- ❖ Leurs peurs
- ❖ La relation au bateau et au fleuve
- ❖ Leurs partenaires
- ❖ Leur générosité
- ❖ La ressource
- ❖ Leurs perceptions de nos connaissances du métier

Leur métier – L'amour de leur métier



Amour du Saint-Laurent

- « Je vais être pêcheuse toute ma vie. [...] **J'ai un grand amour, il s'appelle le St-Laurent [...]** » (Participant 10)
- « J'adore cueillir. Faque, aussitôt que je cueille quelque chose [...] c'est un lien direct, peu importe c'est quoi la cueillette... Pis, j'adore l'eau [...]. C'est comme combiner deux choses que j'aime. [...] C'est comme des moments de bien-être quand même... intense physiquement, mais j'aime bien [...] qu'aille des vagues pis tout ça. [...] **Quand y a une baleine qui passe à côté, c'est comme un rappel de ouin, ok, je suis pas tout seul** » (Participant 2)
- *Je vas dire... Ben ouai, c'est sûr que c'est bon... ça en prend de la relever... je vas t'encourager à le faire, c'est sûr. Si je peux lui donner des trucs, ou bedon [...].*
- *C'est quoi l'argument béton? [...]*
- Ben, je le sais pas c'est quoi [...]. Mais, faire la pêche, c'est le plus beau métier au monde. C'est ça. Moi, c'est mon argument. [...]. Même si des fois c'est dur des bouts, mais ça finit que c'est le plus beau métier pareil.
- *Qu'est-ce qui fait que c'est, comme un beau métier?*
- Là-bas, [...]c'est pas comme icitte [...]. T'es libre...
- *T'es libre?*
- **T'es libre...** On a des lois, mais je veux dire [...]. Comme moi je suis le capitaine [...]. Avant ça, j'ai tout le temps été un employé [...]. C'est pas pareil. » (Participant 8)

Leur métier – Les risques du métier



Le plus dangereux

- « Oui, le métier de pêcheur, c'est l'un des métiers les plus dangereux au monde. Faque, aussitôt que tu mets les pieds à bord d'un bateau pis que tu lâches les amarres, les risques commencent à partir de là. [...] Les cordes. Les gars des fois, les pieds à mauvaise place. La mer. Des fois, une vague qui arrive de travers un peu, tu t'en rends pas compte, pis à cogne... tu peux tomber [...]. L'eau froide aussi. [...] Tu tombes à l'eau comme dans les temps icitte, 5 minutes là, c'est fini. » (Participant 5)
- « **Si t'as peur d'avoir peur, tu iras jamais loin!** [...] Moi j'ai pas ça. **J'ai pas peur de la peur.** » (Participante 10)

Le plus exigeant mais le plus libre

- « C'est que [...] t'es libre. T'as comme [...] une [...] certaine [...] liberté. [...] C'est beaucoup physique, [...] c'est pareil mais c'est toujours des nouveautés [...]. Les journées se ressemblent mais sont pas pareilles. T'apprends à [...] être travailler en équipe aussi. [...] C'est vraiment plaisant. Tu pêches [...] la nuit [...] T'es sur tes chevaux assez souvent aussi. **T'es pas parti à l'extérieur, pis [...] t'es plus proche de chez toi, d'une façon.** » (Participant 6)

Leur métier – Leurs peurs



Des vents

« À part ça la pluie, ça, ça dérange pas [...] Y a pas un pêcheur qui s'occupe de la pluie [...]. Un vent en haut de 30 noeuds, on va dire, c'est pas le fun. T'es mieux de rester à terre. Tsé, on a de la misère à lever les affaires, on brise, on perd ben du poisson. C'est pas rentable. L'ai essayé en masse [...] L'ai

De la noirceur

« Le danger de la mer [...] si la mer est grosse. Ou tu peux avoir une panne ou [...] frapper... on roule de nuit souvent, la nuit on voit pas si y a quelque chose pis on frappe dedans [...], un arbre, une souche ou

Des glaces

« Quand qui a encore des glaces qui descend pis tu [...] tends tes affaires, mais si les glaces pognent tes ballounes, ils peuvent te descendre ça un bout, ils peuvent te les arracher [...]. Tu risques d'avoir de la misère à trouver tes... Ouin [...] **c'est toujours plus à risque quand y a de la glace.** Je sais que les crabiers, eux-autres, ils partent avant nous un peu, une semaine ou deux. Eux-autres sont encore plus à risque. » (Participant 8)

Des eaux usées, des bateaux de croisières et des ancrages de bateaux cargaison

La ressource : où vont les produits de leur pêche/récolte



« Oui, parce que là, présentement, [...] **le prix du poisson monte, le crabe, tout... les prix montent.** Faque là. c'est sûr que nous autres. ici Cap-Chat. c'est un petit village. y a pas grand job... Faque là. le

« Oui, surtout ici à Cap-Chat, y a souvent du monde, surtout comme là c'est le temps du crabe... Aussitôt qu'y a un pêcheur qui sort, le quai se remplit, pis tout le monde va. On y vend le même prix qu'en vend à la poissonnerie. Faque pour nous, le vendre à lui ou le vendre à la poissonnerie. On aime

« Les pêcheurs y travaille souvent avec l'usine qui va donner le plus, parce que on travaille pour nos poches quand même. [...] Moi, je vends mon poisson à Cuisimer à Mont-Louis [...]. Ils viennent chercher [...] mon poisson directement au quai, ici à Cap-Chat, pis après ça, ils font leur propre transformation. Ils fournissent leurs magasins à eux-autres, les plus proches, pis après ça, **le poisson [...] est *shippé* en**

« **Parce que là, c'est tout *shippé* ailleurs.** La plupart du turbot que je vends, moi-là, c'est pas pour icitte [...]. C'est reparti, je sais pas où. [...] C'est pas pour nourrir Ste-Anne pis Cap-Chat [...], même pas Matane [...], je pense pas. C'est sûr qu'y a une coupe de fournisseur [...], ils doivent s'en acheter de là, comme la poissonnerie Cevic, je suis certain qu'il [...] ramassent du poisson là un peu pour en vendre. Mais à part ça, non, c'est tout *shippé* ailleurs. **Ça devrait être plus par icitte, par exemple. C'est sûr..** »
(Participant 8)

Communautés phares



Les aînés de Ste-Thérèse-de-Gaspé - Un certain portrait...



Partager les savoirs des aînés et les traditions entourant l'exploitation des ressources du St-Laurent **aux parents et aux enfants des Îles-de-la-Madeleine**

- ❖ 11 entrevues
- ❖ Profil :
 - ❖ 4 hommes
 - ❖ 6 femmes
 - ❖ 1 couple



Participant 1



Participant 7



Participant 10



Participant 3

Conditions de travail



« **il pêchait; il était camionneur; pis l'hiver, il allait bûcher dans le bois.**

Mais il faisait le métier de pêcheur [...] professionnellement?

Oui, mais c'était pas payant dans le temps.

Pis aujourd'hui?

Aujourd'hui, c'est payant.

C'était vu comme ça, dans le temps? [...] Quand vous étiez enfant, vous voyez ça comment, le métier de pêcheur?

Bien... c'était [...] pas un métier où les gens venaient riches, là. C'était juste pour survivre. Pis encore, y en a qui survivaient pas [...] à la pêche. » (participante 11)

Rôle de la mère



Ma mère [...], **a faite ben des affaires. Elle, à connaissait ça cuisson de poisson.** La m

pis les filets rôties, les tête

toutes sortes de chos

temps-là, poêle-à-br

chaud dans maison

filets de morue! [...]

travaillé dans

(participant

Ma mère, des fois, elle avait peur, ou [...]. Mon

pas

Ma mère, c'était un ange. [...] Elle a pas été élevée dans le luxe [...]. Mon père, il gagnait sa vie à la pêche, pis il avait pas un gros salaire non plus. Mais, on n'a jamais manqué de rien. On avait 4-5 vaches, pis, Maman faisait le beurre, [...] la crème, [...] le lait...(participant 3 – famille de 14 enfants)

Insécurité alimentaire



« **Ma mère, c'était... vaillant.** A faisait des grands jardins, a avait justement au bout du gazon un boîtier icitte, c'était ses jardins. Y'en avait! Des choux, des carottes... **on en vendait, tsé.** C'était avec ça qu'ils achetaient la farine, parce **qu'on avait pas de gagnant, le père était malade.** Pis, on achetait le thé, le sucre... faut pas oublier la mélasse!

Si on avait pas mangé les produits de la mer, on serait mort de faim. »

(participant 1)

Insécurité alimentaire



- « Le poisson, on l'avait pour rien. On allait au bord de l'eau, **ils nous donnaient à nourrir**. Ils le vendaient pas là.
- *« Ils vous la donnaient : " On n'en a trop, v'la une morue ».*
- **Ils nous donnaient de la morue, on s'occupait à la maison de faire du filet.** »
(participante 7)

Constats – novembre 2019



- ❖ **Plusieurs espèces comestibles du Saint-Laurent demeurent méconnues ou mal aimées**, notamment le phoque gris, les algues ou le sébaste;
- ❖ Bien que la pêche représente une activité économique très importante pour l'Est du Québec, **les populations côtières de l'Est et le reste du Québec n'ont pas accès aux ressources du Saint-Laurent**, celles-ci étant majoritairement exportées vers les marchés internationaux;
- ❖ Ce Saint-Laurent, riche en ressources, a aussi **perdu son rôle de pourvoyeur généreux pour les familles vulnérables**.



« Manger notre Saint-Laurent, c'est se réapproprier une part de notre identité, un terroir marin qui est en nous mais qu'on a oublié, et qui forge notre patrimoine gourmand et notre autonomie alimentaire au Québec. »
Perle Morency, Bistro Côté-Est, Kamouraska.

Objectifs du projet



Phase 2 (2020-2022)

- ❖ Documenter les **attitudes des jeunes, des jeunes adultes, des citoyen.ne.s, des expert.e.s en santé publique et des gourmets/curieux** par rapport à la consommation de trois ressources méconnues ou émergentes du Saint-Laurent (i.e. phoque gris, algues, sébaste)
 - But : Identifier les freins à leur intégration dans les assiettes de l'Est du Québec, incluant les assiettes des ménages plus démunis
- ❖ Réflexion et analyse concertée des éléments de **nouvelles politiques encadrant l'accès, la transformation et la distribution** des ressources du Saint-Laurent
 - But : Favoriser l'autonomie et la sécurité alimentaire dans le Bas-Saint-Laurent, en Gaspésie et aux Îles-de-la-Madeleine
- ❖ Poursuivre le **développement des outils** visant les conditions de glace et la sécurité en mer, ainsi que la consommation saine, sécuritaire et durable des ressources du Saint-Laurent.

Outil 1 : environnement marin et glace



- ❖ Développer un outil visuel permettant d'établir les tendances saisonnières de l'état des glaces dans le Saint-Laurent
- ❖ Interface dynamique permettant d'être actualisée automatiquement

Outil 2 : informer sur les espèces comestibles



Valoriser les espèces comestibles du Saint-Laurent, de façon durable, saine et sécuritaire, et les remettre dans nos assiettes!

Explorez les espèces disponibles

Région Saison Catégorie Explorer

CATÉGORIES D'ESPÈCES

Catégories d'espèces comestibles renouvelées dans notre Saint-Laurent.

En exemple seulement pour le moment.

nos poissons
Explorer la catégorie

En exemple seulement pour le moment.

nos mammifères marins
Explorer la catégorie

En exemple seulement pour le moment.

nos algues
Explorer la catégorie

En exemple seulement pour le moment.

nos mollusques
Explorer la catégorie

En exemple seulement pour le moment.

nos crustacés
Explorer la catégorie

En exemple seulement pour le moment.

nos plantes de bord de mer
Explorer la catégorie

Voir toutes les espèces comestibles

SÉLECTION DE RECETTES

Recettes de nos Chefs pour mieux apprécier nos ressources.

En exemple seulement pour le moment.

Pop-corn aux algues
Chef : Bob
Temps total : 20 min

En exemple seulement pour le moment.

Briochettes de phoque aux fines herbes
Chef : Bibi
Temps total : 2 h 00 min

En exemple seulement pour le moment.

Couronnes au basilic
Chef : Subonette
Temps total : 40 min

Voir toutes les recettes de nos Chefs

Régions d'origine
Gaspésie
Îles de la Madeleine
Bas-Saint-Laurent

Disponibilité saisonnière
Hiver Été
Prédominance Automne

[Imprimer la fiche](#)

Mises en garde
* Appareil sur le site de l'Anchoche pour les espèces marines du Saint-Laurent à privilégier (2019). Voir aussi plus.

Triangle jaune (avec un point d'exclamation) apparaît à côté du titre visuel de la ressource. Il ne servit alors pas d'indicateur de l'exploiter et de la conserver.

Qualité de la ressource et contamination
Ici, il y aura des informations sur la qualité de la ressource et si il y a des précautions à prendre par rapport à de possibles contaminants environnementaux. Si des précautions sont nécessaires, le triangle jaune apparaît.

Propriétés gustatives
Tendreté : en deux ou trois mots
Goût : en deux ou trois mots
Bénéficé bien : tel ingrédient ou tel aliment (Colorer : photo d'espèce change pour bien montrer)

Nutrition
Bénéfices particuliers : tel ou tel ingrédient nutritionnels particuliers à cette ressource, comme :
« Les algues sont riches en iode, un nutriment essentiel au fonctionnement des glandes thyroïdes. »

Exclus : Certe peut entraîner des problèmes aux glandes thyroïdes si consommé en excès.
À base par jour, c'est trop.

est récoltée à marée basse. Il ne faut pas cueillir toute une baie qu'on ne va pas cueillir la ressource. Un triangle jaune apparaît si des précautions particulières sont nécessaires.

Comment on l'appelle?
Préposition
Par exemple, la racine, enlever telle et telle partie, couper de telle façon, ou autres recommandations de nos Chefs. Un triangle jaune pour les précautions.

Cuisson
Par exemple, peut se manger crue, ou cuite. Pour le manger crue, il est recommandé de seulement la faire blanchir quelques secondes ou autres recommandations de nos Chefs comme le temps et la température de cuisson.

Conservation
Par exemple, si la ressource se garde mieux congelée, au frigo, séchée, en pot, en sal, dans l'huile, etc. Bref, quelques avis les recommandations pour la conservation de la ressource.

« Fiche détaillée précédente » **Resultat 2 de 21** [Fiche détaillée suivante](#) [Retourner aux résultats](#)

VIDÉOS

Pour en apprendre davantage.

La récolte
Bibi et Genevieve suivent Grand papa Bil, récolteurs professionnels hermines, et pêcheur, de la laisse de mer à Est-Éternité des Monts.

Par Pedro Juan Jacobo 2019

Comment les transforme-t-on?
Fardache nous explique une technique malicieuse ancestrale pour s'assurer d'apprécier occasionnellement et délicatement notre laisse de mer.

Par Pierre-Jean Jacques 2019

Les élèves de Ste-Thérèse à l'essai!
Les jeunes de l'école XYZ goûtent à la laisse de mer. 10 à 9 ans, c'est bon, à 99 ans, ça devrait être aussi!

Par Pierrette-Jeanne Jasquette 2019

RECETTES

Recettes qui mettent en vedette cette ressource du Saint-Laurent.

En exemple seulement pour le moment.

Pop-corn aux algues
Chef : Bob
Temps total : 20 min

En exemple seulement pour le moment.

Pain carottes et algues
Chef : Bobépine
Temps total : 1 h 40 min

En exemple seulement pour le moment.

Briochettes de phoque aux fines herbes
Chef : Bibi
Temps total : 2 h 00 min

Voir toutes les recettes de nos Chefs

Le projet Manger notre Saint-Laurent a pour objectifs de mettre en valeur les ressources animales et végétales comestibles issues du Saint-Laurent, et de promouvoir le plaisir de manger ces aliments locaux et saisonniers.

Nos partenaires
Nos communités phares : Cap-Chat, Sainte-Thérèse-de-Geay, les Îles de la Madeleine et la Première Nation Malécite de Veigy.

Nos Chefs : Kim Dibo, Pierre-Olivier Ferry, Kovalick Quillet, Colombe St-Pierre et Johanna Vigneault.

Université Laval
Université de Moncton
Université du Québec à Rimouski
Réseau Québec maritime
Exploiteuses

Plan du site
Accueil
Espèces comestibles
Recettes
À propos
English

Réseaux sociaux
Page Facebook

Copyright © 2019. Tous droits réservés. Politique de confidentialité

L'autocueillette de moules

Les recommandations pour la consommation de phoque gris



Chasseurs de phoques

Documentaires

Société

Peuples et cultures

Profession

TV5 / Unis TV

« Chasseurs de phoques » va à la rencontre de ces jeunes qui veulent reprendre le flambeau - en dépit des épreuves humaines et des défis auxquels la nature les confronte - afin de retrouver leur fierté et de se réapproprier leur droit de chasser.

[AFFICHER PLUS](#)

TV5 unisTV



Regarder

70 min

CHASSEURS DE PHOQUES

unisTV



70 min

CHASSEURS DE PHOQUES

unisTV

chef.fe.s de brousse

un film de Nicolas Paquet



Directeur photo : Etienne Wronski et François Gauthier - Prise de son : Antoine Gauthier et Guillemot Lefebvre
Montage image : Nicolas Faucher et Nicolas Courcier - Montage sonore : Nicolas Courcier
Musique originale : Anthony Lacombe-Boyer - Production : Karim Bouch

Produit en collaboration
avec le

Québec

Associations

Canada

Québec

prim

> franc dec

Colombe sauvage

COLOMBE SAUVAGE

Documentaires Alimentation Société ICI TÉLÉ

Colombe Sauvage est un documentaire sur la démarche politique, scientifique et gastronomique d'une des cheffes les plus talentueuse et impliquée du Québec, Colombe Saint-Pierre. Elle a la volonté de transformer les habitudes des Québécois et faire redécouvrir les ressources locales et les savoir-faire ancestraux en cuisine. Elle vise une...

AFFICHER PLUS



Regarder
10 sur 52 min 6

Regarder
10 sur 52 min 6





MANGER
NOTRE
ST-LAURENT

Merci! We'lalieg! Woliwon!



**MANGER
NOTRE
ST-LAURENT**

Restez en contact

Sur Facebook :

Manger notre Saint-Laurent

Par infolettre :

Laissez-nous votre adresse
avant de partir

Personne ressource :

Esteban Figueroa

Esteban.Figueroa@uqar.ca

581-886-2829