

# Typicité et éléments identitaires de l'alimentation régionale

La délicieuse histoire d'un royaume boréal

# Rappel du mandat

Le mandat réalisé par Ambassade boréale visait à accompagner le Créneau AgroBoréal, et le comité de partenaires associés à la démarche, pour la réalisation des travaux de la phase d'amorçage de la charte alimentaire boréale, à savoir un état de lieux des connaissances sur la typicité boréale et une cartographie des acteurs de l'alimentation régionale et de leurs initiatives.

Ce document vise à identifier les éléments identitaires et de typicité de l'alimentation régionale.



# Première étape : État des connaissances sur la typicité boréale (mars 2019)

- Pour la réalisation de cet état des connaissances sur la typicité boréale, la méthodologie retenue a été d'analyser la façon dont ce positionnement a été développé au cours des dernières années par les organisations régionales. Pour cela, nous avons analysé les principaux documents stratégiques du secteur agroalimentaire régional ainsi que le contenu des sites web des principaux acteurs régionaux responsables de la concertation et du développement stratégique de ce secteur.
- Le document présentait ainsi une synthèse, ou une compilation, des différents éléments ayant mené à définir le positionnement boréal adopté dans les dernières années au Saguenay – Lac-Saint-Jean.
- Ce rapport présentait donc uniquement l'état de « ce qui est connu » pour chaque aliment produit dans la région et illustre sous quels angles le positionnement boréal adopté par l'industrie agroalimentaire avait été abordé jusqu'alors.

## Conclusion du document

### De l'agriculture nordique...

Au cours des dernières années, les acteurs régionaux du développement agroalimentaire ont cherché à assurer une différenciation de l'agriculture nordique du Saguenay – Lac-Saint-Jean en partant de l'hypothèse suivante : « Différents facteurs associés à la nordicité prévalent au Saguenay–Lac-Saint-Jean, une région du Québec qui présente des conditions climatiques et géographiques particulières typiques d'un environnement nordique. Ces conditions influencent les productions agricoles et les caractéristiques des produits bioalimentaires. »

L'une des grandes démarches a été de chercher à montrer que les plantes cultivées en milieu nordique possèdent des propriétés bénéfiques pour l'alimentation humaine et celle des élevages.

Par cette démarche de recherche scientifique, l'industrie régionale a cherché à se démarquer sur les marchés commerciaux en offrant des aliments proposant des caractéristiques particulières répondant aux tendances de consommation (produits de niche et aliments santé, biologiques, fonctionnels, naturels et du terroir).

### ... à un positionnement boréal.

Plus récemment, pour rejoindre plus largement les consommateurs, l'utilisation du terme « nordique » a progressivement été remplacé par celui plus évocateur de « boréal », notamment à travers l'ouvrage culinaire Saveurs Boréales et la stratégie Zone Boréale.

Cependant, les acteurs de l'agroalimentaire régional ont cherché à utiliser l'argumentaire scientifique de valorisation de l'agriculture nordique destiné aux marchés de niche pour cette fois-ci rejoindre directement les consommateurs à travers les épiceries, les restaurants, l'agrotourisme, les circuits courts en général.

En se limitant aux propriétés biochimiques des produits issus de l'agriculture nordique, l'argumentaire semble ne pas permettre de rejoindre efficacement le consommateur lambda.

C'est pourquoi les acteurs de l'agroalimentaire régional tendent désormais à élargir l'argumentaire du positionnement boréal pour cette fois-ci valoriser des aspects culturels de la typicité du terroir boréal de la région.

# Deuxième étape : Typicité et éléments identitaires de l'alimentation régionale (septembre 2019)

- Tel que mis en lumière dans l'État des connaissances sur la typicité boréale (mars 2019), l'argumentaire autour du positionnement boréal doit davantage valoriser des aspects culturels de la typicité du terroir boréal de la région.
- Cette exploration dans notre typicité régionale a permis de prendre conscience qu'une telle analyse de l'aspect culturel de notre alimentation régionale n'avait jamais été faite auparavant. Les données collectées sont très riches puisqu'elles sont récentes, actuelles, et elles ne sont pas teintées (le format de l'atelier retenu permettait de faire parler les émotions plutôt que le cerveau).
- L'analyse de ces données fait prendre conscience à quel point on fait face à quelque chose d'unique en matière d'alimentation !
- Le contenu servira à mieux comprendre la typicité de notre alimentation régionale, à mieux préciser le concept de l'alimentation boréale et à identifier les valeurs communes qui y sont associées.

## Étapes de réalisation

### Printemps 2019

Collecte de données dans l'atelier « La délicieuse histoire d'un royaume ... boréal » dans le cadre de l'événement « En route vers le sommet de l'alimentation boréale, organisé à Chicoutimi le 22 mai 2019 et à Saint-Félicien le 13 juin 2019. Le format de l'atelier s'appuyait sur l'idée que « Pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient ».

Près de 100 participants à l'événement ont été invités à raconter leur alimentation à travers leurs souvenirs et anecdotes, en s'appuyant sur une série de 80 photos disposées pêle-mêle sur la table. Voir photo à la page suivante.

### Été 2019

Analyse par Ambassade boréale des témoignages (enregistrements audios et témoignages écrits) pour en extraire les éléments identitaires et de typicité de l'alimentation régionale.

Ce rapport prend la forme d'une série de réflexions sur l'alimentation régionale. L'approche retenue a consisté à ne pas chercher à synthétiser ou résumer à cette étape car chaque élément d'analyse pourra éventuellement nous permettre d'identifier une valeur commune.

### Été - Automne 2019

Élaboration de la Charte de l'alimentation boréale, qui permettra de magnifier les grandes valeurs présentes au sein la population régionale (identifiées à travers les anecdotes liées à l'alimentation régionale) et qui pourront être activées pour engager la transition vers un système alimentaire durable, collectivement.





# Table des matières

Aspect social de l'alimentation régionale

Aliments recettes et plats traditionnels

Un territoire nourricier

Une agriculture particulière dont on se sent proche et qu'on veut soutenir

Des habitudes particulières liées à l'alimentation

Varia sur l'alimentation boréale

Des aspects plus négatifs

Réflexions autour de l'alimentation boréale

# Aspect social de l'alimentation régionale



# Une alimentation génératrice d'émotions et de souvenirs

- Les ateliers ont généré un nombre très impressionnant d'anecdotes.
- L'alimentation évoque une multitude d'émotions pour les gens de la région : des souvenirs, des événements, des moments avec des membres de la famille, une certaine nostalgie, ...
- Cela valide le fait que des valeurs fortes pourront être identifiées dans notre alimentation régionale pour élaborer la Charte de l'alimentation boréale.

## Citations

- *Je me souviens de la première fois où j'ai chassé avec mon papa sur le lot à bois de mon arrière-grand-père, j'y ai « trouvé » mon orignal et j'y ai vécu une gamme d'émotions indescriptible de la joie à la tristesse en passant par le genou qui secoue...*
- *Quand je mange local, je me sens fière, je me sens simple, proche de mon coin de pays. Aller chercher les aliments directement où ils sont et les ramener. Un beau sentiment de fierté !*



# L'alimentation comme prétexte pour se réunir

- L'alimentation dans la région, c'est une alimentation qui rassemble, c'est quelque chose qu'on fait ensemble, en famille ou entre amis. L'aspect social de l'alimentation est très fort, c'est l'aspect qui est ressorti le plus fortement dans les anecdotes. L'alimentation joue un rôle de lien social, de prétexte à se réunir, à être ensemble.
- Repas en famille, rassemblements familiaux pour toutes les occasions, temps des Fêtes, cueillette en famille, barbecue, soupers dans les rues, picnics, pêche et chasse avec les parents ou grands-parents, etc.

## Citations

- *En région, il y a plus d'événements familiaux, on est habitués à ça jeunes. Quand on grandit, on continue avec les soupers entre amis. Ça donne de nouvelles expériences culinaires, ça crée des expériences communes.*
- *Avant on avait un party de bleuet chaque année ; toute la famille partait dans le bois pour ramasser toute la journée, on apportait un lunch, et on retournait à la maison pour souper tous ensemble. Le bleuet, c'est plus qu'un aliment, c'est la famille, les amis, quelque chose de très convivial. C'est une activité intergénérationnelle, de partage.*
- *Tout ce qui a trait à l'alimentation, c'est beaucoup familial chez nous. La tradition du partage, des repas en famille, ... On s'assoit à la table tous les soirs en famille. On prend le temps de discuter autour d'un bon repas.*
- *L'alimentation ça rassemble énormément. Mes amis ont commencé un projet d'érablière à Saint-Méthode, les gens sont venus découvrir. C'était magnifique. Les gens se parlaient beaucoup.*
- *Je chasse, je pêche, je vais à la pêche blanche et aux bleuets sauvages. Ce sont des setups de famille. Tout le monde y va. On prend nos vacances dans des périodes spécifiques. Ça module vraiment nos périodes de vacances !*
- *Le partage, les BBQ, les groupes d'amis, c'est vraiment typique, ça fait partie de mon fond.*
- *Avant on avait un party de bleuet chaque année ; toute la famille partait dans le bois pour ramasser toute la journée, on apportait un lunch, et on retournait à la maison pour souper tous ensemble. Le bleuet, c'est plus qu'un aliment, c'est la famille, les amis, quelque chose de très convivial. C'est une activité intergénérationnelle, de partage.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | La vie gravite autour de la table.

# Une volonté de reproduire avec nos enfants les activités qu'on a faites dans notre enfance avec nos parents et nos grands-parents

- Diverses activités liées à l'alimentation rappellent de bons souvenirs de jeunesse avec nos parents et grands-parents qui nous y ont initiés et que ce sont des activités que l'on souhaite reproduire et partager avec nos enfants. C'est le cas de la cuisine, de la cueillette, de la chasse, de la pêche, du jardinage, ...

## Citations

- *La cueillette de petits fruits vient de mon enfance et j'aime m'y adonner avec mes enfants.*
- *J'ai été élevée à côté de chez ma grand-mère qui vivait de l'insécurité financière. Elle cueillait beaucoup d'aliments dans le bois. Elle en vendait tellement elle en cueillait. Ma grand-mère m'avait appris où cueillir des petits fruits dans le bois. J'ai cet héritage, j'essaie de reproduire la même chose aujourd'hui. J'ai acheté un lot à bois et j'essaie de me nourrir de ce lot. J'essaie de découvrir ce qu'il y a à cueillir. J'apprends dans les livres ce qui est comestible. J'apporte les enfants avec moi. On apprend ensemble quels aliments on peut retrouver dans notre petit lot à bois, dans le but de favoriser les apprentissages et l'autonomie alimentaire.*
- *Il y a des bleuets sur mon terrain, j'en ramasse avec mes enfants, je recrée ce que je vivais quand j'étais petite, les souvenirs que j'avais.*

Aliments, recettes et  
plats traditionnels

# Des aliments et recettes emblématiques de la région

- Le SLSJ présente un patrimoine culinaire très distinct des autres régions. Deux aliments sont les plus emblématiques du SLSJ (le bleuets et la tourtière). Ce sont des produits-phares, caractéristiques de la région, auxquels les gens des autres régions du Québec font systématiquement référence quand ils parlent du SLSJ.
- Il y a également une variété d'aliments dont les gens d'ici sont très fiers et qui sont des classiques, une partie de notre identité, mais qui n'ont pas la même renommée à l'extérieur de la région. C'est le cas de la soupe aux gourganes, de la ouananiche, du fromage en grains, des bleuets au chocolat, des galettes blanches, des tartes aux bleuets, le pain sandwich, la salade à la crème, ...
- Les gens de la région ont une immense fierté et un grand attachement à ces produits et recettes emblématiques, qui sont souvent associés aux rassemblement familiaux.

## Citations

- *La fierté des gens de la région pour les aliments uniques de la région (tourtière, bleuets, truites, ...)*
- *Je suis tunisien, je suis fasciné par l'amour des saguenéens pour leur fruit, le bleuets.*
- *La gourgane, c'est une légumineuse emblématique de la région. La soupe aux gourganes, c'est un incontournable de la région.*
- *La tourtière c'est notre identité, un de nos mets régionaux.*
- *Je viens de Québec, mais mes parents viennent de Dolbeau. A chaque fois qu'on venait dans la région, je ramenaient de la tourtière à mes amis à Québec. Ils n'avaient jamais vu ça, c'était exotique.*
- *Je suis un amateur de pain sandwich. C'est surtout en région qu'on voit ça. C'est unique à la région et je suis bien content car j'adore ça.*
- *Pain sandwich : Personne ne connaissait ça à Montréal / Je n'avais jamais vu de pain sandwich en Beauce / En Montérégie, je n'ai jamais vu ça !*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | La cuisine canadienne-française, comme le parler, varie d'une région à l'autre et comporte des spécialités locales très savoureuses. Sur la carte culinaire du Québec, la Saguenay et le Lac-Saint-Jean, qui ont gardé beaucoup de traditions du comté de Charlevoix, occupent une place de choix. (...) Approchez du poêle où mijote la soupe aux gourganes, humez le fumet d'une tourtière saguenéenne, à nulle autre pareille, régaliez-vous de la ouananiche fraîchement pêchée dans le lac Saint-Jean, goutez les sipailles de bleuets ou de framboises et vous garderez un souvenir beaucoup plus vivace de la région que si vous y mangiez un banal hot-dog.

# Des traditions bien vivantes

- Les traditions ici sont encore valorisées par les jeunes et moins jeunes. On mange de la tourtière dans les rassemblements familiaux tout au long de l'année. On mange du pain sandwich à Noël. On va aux bleuets en famille l'été.
- Les aliments emblématiques sont réellement consommés par les gens d'ici, comparé à d'autres endroits où les traditions sont plus folkloriques, réservées aux touristes, mais plus vraiment « vécues » par les gens du coin.
- Note : Les traditions culinaires sont bien vivantes, mais aussi surtout vécues dans le cercle familial, ce qui peut limiter leur découverte par des gens qui ne sont pas natifs de la région.

## Citations

- *La forte présence des traditions culinaires est fascinante.*
- *Ici, les traditions ne sont pas mises dans des musées ou sur les cartes postales et communiquées juste aux touristes. C'est plus du vécu quotidien qui s'alimente progressivement. C'est beau l'aspect culturel des aliments, la persistance des traditions.*
- *Les gens d'ici sont habitués à se rassembler et manger telle chose à Pâques, telle chose à Noël, avec matante, avec marraine, ... C'est intéressant à voir chez mes amis, les rassemblements familiaux. C'est typique à la région, la famille, les Tremblay, les noms de famille, les Simard, ...*
- *Ma mère m'a encore fait des galettes au dernier Noël, avec de la confiture dans le centre !*
- *Le rassemblement, la fête, le party, l'esprit de famille : il n'y a rien de négatif quand on voit une tourtière, que des choses positives.*
- *La tourtière, c'est typique du temps des fêtes, de la famille réunie autour de la table.*
- *Il y a une obsession pour la nourriture dans ma famille. La transmission, la tradition culinaire s'est gardée.*



# Des traditions qu'on n'apprécie pas forcément mais qu'on respecte ou même qu'on finit par se réapproprier

- Même si les traditions perdurent et qu'elles sont respectées par tous, elles ne sont pas forcément appréciées. Certains ont mentionné les « tolérer » une fois par an. Certains ont affirmé que des aliments comme la tourtière et le pain sandwich goûteraient probablement moins bon sans la charge émotive qui y est associée.
- Même lorsque ces traditions n'étaient pas appréciées étant jeunes, certains se les réapproprient à l'âge adulte et/ou souhaitent les transmettre à leurs enfants pour les valeurs qui y sont associées. La cueillette également n'était pas forcément une activité appréciée durant la jeunesse.
- Note : La tourtière, symbole des rassemblements familiaux, semble cependant très peu cuisinée par les nouvelles générations.

## Citations

- *J'épluchais les gourganes avec ma grand-mère. La soupe aux gourganes, je n'aime pas ça plus qu'il faut. C'est plus l'événement derrière ça qui me rend nostalgique.*
- *Quand on recevait de la visite, ma mère cuisinait toujours une tourtière. C'est un symbole de notre alimentation, les odeurs, plein de souvenirs. Je ne la cuisine pas par contre. Ce n'est pas quelque chose que je mange souvent. Ça faisait partie de la coutume.*
- *Je n'aimais pas le pain sandwich quand j'étais jeune, maintenant je fais le meilleur. Je l'ai réinventé. Une certaine audace est permise. Étonnamment, c'est très bon.*
- *Je déteste le pain sandwich, c'est horrible au goût et à l'apparence. Il y a des choses qui perdurent. Les gens aiment-ils ça par goût ou parce que c'est associé à la tradition, à une charge émotive ?*
- *Le pain sandwich, une demi-tranche à chaque année à Noël, c'est tout. Mais j'adore le décorer, ça a toujours été ma job et maintenant je le fais avec ma fille. Il y a des variantes, chaque famille a sa petite tradition.*
- *Le pain sandwich c'est quelque chose que je n'ai jamais compris. Après une bouchée, t'es correct.*
- *Les framboises, les bleuets, les petites fraises, ... ça rappelle l'enfance. A chaque début de saison, on faisait une activité familiale où on allait tout le monde cueillir des petits fruits et notre mère nous faisait des tartes. Je n'aimais pas ça mais aujourd'hui j'aime ça recréer avec mes enfants ce genre d'activités-là, les souvenirs que ça peut leur donner plus tard.*

# Des qualités reconnues aux produits transformés régionaux

- Les produits transformés dans la région ont été peu mentionnés dans les anecdotes ; mais quand ils ont été nommés, c'était pour reconnaître leur qualité. Il est fréquent d'entendre les gens dire que tel ou tel produit de la région est le meilleur.
- Note : On ressent un attachement particulier aux entreprises de transformation d'ici, peut-être parce qu'elles sont à échelle humaine.

## Citations

- *Le gout unique du fromage en grains de la région est reconnu dans toute la province.*
- *Le fromage c'est une fierté. Ya pas de fromage bon comme le nôtre. Quand les gens viennent ici, ils repartent toujours avec un sac de fromage.*
- *Les Pères Trappistes, le meilleur chocolat au monde !*
- *Le lait de Nutrinor, c'est le meilleur ! (Toutes les autres personnes à la table) : Oui vraiment !*

# Des nouveaux produits qui se développent et qui sont très bien accueillis

- Malgré un fort attachement aux aliments et recettes emblématiques de la région et une forte présence des traditions, gardées bien vivantes, les gens du SLSJ sont très fiers de voir de nouveaux produits se développer dans la région. Les gens veulent être reconnus pour d'autres choses que le bleuët et la tourtière. Ils accueillent la nouveauté à bras ouvert, ils la recherchent. Les microbrasseries et fromageries en sont le plus grand exemple. Elles se sont multipliées dans les dernières années, avec une qualité reconnue.
- Note : Les sauces piquantes, les épices boréales et les camerises sont également des nouveaux produits, développés dans les dernières années, déjà très populaires dans la région. Ce sont des produits qui n'ont pas été nommés dans les entrevues mais qui sont pourtant entrés dans les foyers des gens de la région. Il faut cependant les faire des efforts pour les faire connaître, pour apprendre aux gens à les utiliser.

## Citations

- *C'est important de valoriser les produits artisanaux et la proximité. Certaines traditions perdurent, mais beaucoup de nos produits sont à découvrir.*
- *Le bleuët, c'est l'emblème. Ça vaudrait quand même la peine de mettre d'autres produits à l'avant-plan.*
- *J'ai été longtemps à l'extérieur de la région. Quand tu reviens, tu réalises qu'il y a des fromageries « partout » ! Pis le fromage est tellement bon que tu ne peux pas t'empêcher d'arrêter partout pis d'acheter du fromage. C'est trop bon !*
- *On est partis du fromage en crottes, on est rendus avec une route des fromages !*
- *A l'époque, il n'y avait que du fromage en crottes et du cheddar doux. J'ai vu pousser et s'engager des gens qui avaient du cœur et qui ont mis la main à la pâte.*
- *Je suis content que le SLSJ ne soit pas juste connu pour ses bons vieux bleuëts. Il y a une tonne de produits et d'entreprises.*
- *Les fromageries se multiplient, c'est plus juste le fromage en crottes Boivin. Maintenant il y en a partout, comme les microbrasseries.*
- *Il y a de nouveaux petits fruits nordiques, comme la camerise, le « bleuët allongé », j'en ai planté sur mon terrain. Le premier gout est surprenant, mais après tu ne peux plus t'arrêter d'en manger.*

# Des recettes réinventées, « boréalisées »

- Dans les familles et dans les restaurants, on aime réinventer des recettes traditionnelles d'ici et des classiques d'ailleurs, en les travaillant à la sauce boréale, en leur ajoutant des produits du terroir boréal.
- Les gens font beaucoup de la substitution d'ingrédients d'ailleurs par des ingrédients d'ici. On a tendance à « boréaliser » nos recettes avec des produits associés à la nordicité (notamment les PFNL).
- On ne maintient pas les recettes avec rigueur. On aime les réinventer, les déconstruire. On se donne de la liberté.
- Il y a un gout pour la gastronomie ici, une fierté de se faire un bon repas, de cuisiner une nouvelle recette, d'expérimenter, ...

## Citations

- *Cuisine gastronomique ou aliments traditionnels ? Faut-il réinventer ou respecter les classiques ? Je fais beaucoup de recherches sur les recettes qui ont été perdues. Il y a plein de techniques qui viennent d'autres cultures et dont on peut se rapprocher. Les épices boréales, ça va vraiment bien avec la cuisine asiatique ! On vit la genèse de la gastronomie québécoise, ça bouille, faut qu'on se définisse, on sort des sentiers battus, on sort de notre côté « cuisine française ».*
- *Il y a beaucoup d'expérimentation au Québec. En Belgique, d'où je viens, la tradition amène quelque chose de lourd. Ce sont des recettes dont tu ne déroges pas. Ici, on essaie des choses, c'est trippant, parfois même extravagant.*
- *Beaucoup de choses font appel à la tradition, mais ce que je remarque quand je viens dans le coin, c'est l'innovation. Des petits restaurateurs qui mettent vraiment de l'avant des produits du terroir, des façons de faire qui se distinguent. Dans les bistrots dans les petits villages, tu ne t'attends pas à retrouver ce savoir-faire-là. Il y a tellement plus que des casse-croûtes. Les petits restaurants utilisent beaucoup de produits de la forêt, ils réinventent des recettes traditionnelles.*
- *De la tradition à l'innovation, j'observe une mise en valeur du terroir, un raffinement des façons de faire, une diversité de l'offre.*
- *J'ai assisté à l'émergence de la nouvelle restauration à Chicoutimi, avant il n'y avait que des « cooks ». Ce qui m'intéresse dans l'aspect boréal, c'est la réémergence.*
- *L'ingéniosité de la région s'illustre par la conjugaison d'une recette ancestrale, la tourtière, avec une bière régionale, au gout du jour, la Criminelle de la Voie Maltée. Cette recette a un succès-boeuf !*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Les premiers colons apportaient avec eux les recettes de leurs villages, mais, à défaut d'éléments nécessaires à leur élaboration, ils en substituaient parfois de nouveaux. Les fruits du pays, le gibier indigène, les produits de l'érable, la bière d'épinette, lentement modifiaient l'ordinaire.

# Une offre de produits « boréaux » qui se développe

- L'offre de produits boréaux ne cesse de se développer au SLSJ. On retrouve de plus en plus de PFNL dans les produits transformés.
- Note : Les produits boréaux sont mis à l'honneur dans des certains commerces, mais il faut travailler sur leur accessibilité et leur promotion. Il faut aussi éduquer le mangeur, l'aider à savoir comment apprécier ces « nouveaux » aliments, comment les intégrer facilement dans leur cuisine.
- Note : Certaines entreprises de transformation proposent des produits transformés incluant des intrants boréaux : vinaigrettes à l'épinette, longe de porc au poivre des dunes, ... C'est ainsi plus facile pour le consommateur de consommer des PFNL, car il n'a pas à les intégrer dans ses recettes. D'autant plus que les consommateurs n'ont pas facilement accès aux produits bruts qu'il faut connaître et aller cueillir soi-même. Il serait plus facile de faire goûter la cuisine boréale à l'aide de produits transformés aux touristes, aux nouveaux arrivants et aux consommateurs en général.

## Citations

- *Les bières de micro avec les produits de la forêt boréale.*
- *Il y a de plus en plus de produits artisanaux intéressants. Il y a beaucoup de jeunes entrepreneurs qui se lancent à petite échelle, qui valorisent les ingrédients d'ici, l'aspect boréal.*
- *J'ai acheté des épices boréales, du poivre des dunes je crois. Je sais que ça se mange et que c'est boréal. Ça m'a fait prendre conscience qu'on peut faire des épices ici. Mais il faut savoir les cuisiner, parce que là, elles sont encore dans mon armoire.*
- *Au SLSJ, j'ai découvert la cueillette sauvage, les produits forestiers, du monde avec une panoplie de connaissances. On en trouve de plus en plus dans les produits transformés, comme la longe de porc Perron au poivre des dunes.*
- *On a une richesse, une proximité de plein de produits. Avec Zone Boréale, j'ai découvert beaucoup plus que les produits maraichers et transformés ! Quel produit j'ai ici pour remplacer tel produit ? Qui peut me le fournir ?*
- *Souhait et désir de se réinventer dans ma cuisine, mon approche de la boréalie. Conjugaison entre notre enracinement / sentiment d'appartenance et la nouvelle alimentation. Popularité des nouveaux produits.*



# Des aliments qui ont contribué au développement et au rayonnement de la région

- Certains aliments comme le bleuets, le lait et la pomme de terre sont reconnus comme des productions qui ont joué un rôle d'importance dans le développement de la région.

## Citations

- *Les patates, c'est la première chose qu'ils ont cultivé quand ils ont ouvert la région. La première chose que les gens faisaient en arrivant dans la région, ils défrichaient les arbres et plantaient des patates.*
- *Très jeunes, on cultivait le jardin. On avait une grande famille. Pour se nourrir tout l'hiver, on vendait des framboises, gourganés, fèves. Pour une grande famille avec un seul revenu, ça servait à habiller les jeunes pour partir à l'école. Beaucoup de famille au SLSJ ont eu le même pattern avec la cueillette du bleuets en forêt. Il y a beaucoup d'études qui ont été payées par des gens qui ont cueilli du bleuets. Beaucoup de « bleuets » se sont retrouvés dans des postes importants parce qu'ils avaient eu des études payées par le bleuets et qu'ils avaient appris à travailler très tôt à la dure.*
- *La production laitière a servi à faire développer la région. Au début des années 1900, la fromagerie Perron arrivait à exporter, de par notre spécificité régionale, sur les marchés de l'Angleterre car on produisait le lait à partir de l'herbe, des graminées, ça donnait de la qualité au fromage qui était reconnu au niveau international, ça a contribué à la notoriété de la région, en plus du bleuets sauvage qui est l'emblème de la région.*
- *Je ramassais beaucoup de bleuets quand j'étais jeune, c'était payant pour payer nos livres scolaires. On y passait tout le temps des bleuets. On ramassait nos livres d'école comme ça.*
- *Le bleuets, cette activité économique a développé la région. Beaucoup de familles en ramassaient à la main pour payer les frais d'études des enfants.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Notre fromage régional est fabriqué avec du lait cru et c'est ce qui lui donne une saveur particulière, selon M. Clovis Tremblay, de la Chaîne Coopérative du Saguenay, de St-Bruno. En Angleterre, il est interdit de fabriquer du cheddar sans utiliser du lait pasteurisé. Au cours de l'Exposition Royale de l'Empire Britannique, tenue à Londres le 20 octobre 1966, le fromage cheddar canadien, en meule de 40 livres, a remporté le premier prix. L'exportation de fromage du SLSJ en direction du Royaume-Uni, est de quatre à cinq millions de livres par année.
- Il était autrefois... Recueil de textes historiques (Corporation du 150e du SLSJ - 1988) | L'agriculture a créé la nation canadienne-française, l'a sauvée du désastre et l'a vivifiée. L'agriculture est donc une industrie importante dans notre société ainsi que l'industrie laitière. (...) Ici dans la région, la première ferme fut organisée au Poste de traite de Métabetchouan vers 1678. Elle servait à l'alimentation des missionnaires et des Indiens. (...).

Un territoire nourricier

# Un territoire exceptionnel

- Les gens reconnaissent à quel point on a un territoire exceptionnel, encore sauvage et naturel. On y pratique des activités de plein air et on y cherche des aliments sains.

## Citations

- *On a tellement de produits, de forêt, de territoire. En fin de semaine, j'ai fait le fjord en kayak de La Baie à l'Anse-Saint-Jean, c'est tellement beau, c'était absolument magnifique ! Ya tellement de richesses naturelles ! Ya tellement de choses que tu pourrais cueillir, manger. La région est tellement riche en paysages, en possibilités. C'est magique ! On est tellement chanceux ! Oui, on gèle, mais quand c'est la saison, ça explose !*
- *C'est une région encore hyper sauvage et très naturelle*
- *La forêt, je ne peux vivre sans. Elle est partie prenante de moi. Jeune, nos aventures, nos explorations, notre randonnée de trappe pour s'alimenter, tout y était dans mes yeux d'enfant. J'espère réussir un jour à retrouver cette relation pour être moins dépendant du système.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Hymne au Saguenay. Paroles du R.P. Laurent Tremblay.

Tu fus jadis un pays sauvage :  
Un conquérant t'a dominé ;  
Plus vigoureux fut son courage  
Que ta farouche majesté.  
Le bras hardi de mon ancêtre  
A planté son drapeau vainqueur  
Et poli d'une main de maître  
Le chef-d'œuvre du Créateur.

# La cueillette en forêt : une pratique très commune

- La forêt boréale offre une vaste diversité d'aliments que l'on nomme les PFNL (produits forestiers non ligneux) : petits fruits sauvages (bleuets, framboises, petites fraises, amélanches), champignons, épices (poivre des dunes), thé du Labrador, chaga, têtes de violon, noisettes, pousses de sapin, thé des bois, ail des bois, ...
- On consomme beaucoup ce que la forêt boréale, et plus largement la nature, a à nous offrir. La cueillette sauvage est vraiment une activité très largement pratiquée au SLSJ. Elle est ressortie dans un grand nombre de témoignages. C'est très fort dans les habitudes des familles d'ici sans qu'on soit réellement conscient à quel point c'est présent. On le fait dès le plus jeune âge et on cherche à le transmettre à nos enfants.
- On cueille parce que c'est dans nos traditions familiales, parce qu'on aime être dans la nature, parce qu'on souhaite consommer des aliments sains. Il y a un côté précieux associé au produit pour lequel il faut faire des efforts, avoir des connaissances, avoir de la chance, avoir de la persévérance, être au bon endroit au bon moment.

## Citations

- *Les têtes de violon, ça fait partie de notre identité familiale, depuis toujours avec ma mère et mes oncles. C'est une espèce à protéger, ça rend ça précieux.*
- *Les champignons, tout ce qui est PFNL, c'est vraiment quelque chose qui nous définit. La diversité de tout ce qu'il y a dans la forêt.*
- *La région est abondante dans tout.*
- *Des bleuets, y'en a partout. Ya personne de la région qui n'a jamais cueilli de bleuets, c'est impossible !*
- *Quand j'étais jeune, on ramassait fraises et framboises au chalet de mon oncle. Ça poussait là naturellement. On a toujours eu accès facilement à ces produits-là.*
- *La proximité de la nature et de ce qu'elle offre au niveau culinaire : champignons, poissons, gibier, petits fruits, ...*
- *Les framboises, ça me rappelle mon enfance. On a tellement de belles étendues dans la région, on n'a pas besoin de payer pour ramasser des choses.*
- *A 3 ans, mon enfant a suggéré à ma mère qui avait un petit creux lors d'une promenade en montagne de le suivre. Il l'a amenée manger des ronces pubescentes et des amélanches, en spécifiant les noms. Elle était stupéfaite et moi fière de mon cueilleur boréal.*

## Extraits de livres

- 150 recettes à cuisiner pour le 150e du SLSJ - 1988 | La réputation des bleuets du SLSJ n'est plus à faire ; ils sont reconnus pour leur bonne qualité. Autrefois les petits fruits sauvages étaient très appréciés. Ils poussent par eux-mêmes sans que l'on ait besoin d'en prendre soin. La cueillette se faisait par la mère de famille accompagnée de ses enfants.

# Une abondance de ressources dans la forêt boréale... à découvrir et s'approprier

- La nature offre une grande diversité de produits disponibles gratuitement.
- Une abondance qui pour certains pourraient mener à l'autosuffisance alimentaire. Mais il reste beaucoup à apprendre pour réellement pouvoir profiter de cette abondance.

## Citations

- *La forêt boréale est riche de fruits et de plantes de toutes sortes, donc on peut se nourrir à l'abondance.*
- *Il y a beaucoup de ressources dans la forêt boréale, mais on est vraiment ignorants de cette ressource-là. On a beaucoup à apprendre. Ça nous dirige de plus en plus vers l'autonomie alimentaire.*
- *La région offre des « champs naturels » où on peut ramasser des fruits sauvages sans payer. C'est accessible pour tous. La cueillette, c'est une belle activité que j'ai faite en famille et qu'il faut transmettre aux jeunes.*
- *Énormément de produits restent à découvrir dans la forêt boréale.*
- *L'abondance dans la forêt en été, ce n'est pas partout au Québec que l'on connaît ça.*
- *La région est abondante dans tout.*
- *Je sais qu'on peut se nourrir naturellement dans la forêt, mais je ne connais pas ça.*
- *L'an passé, je suis allée marcher dans le bois avec mon père, on est partis « légers », sans collation. On faisait des prélèvements dans la nature. Il y avait tout autour de nous autres. C'est beau de découvrir ce genre de désorganisation et de confiance face à la nature. On est tout le temps à planifier, organiser ; là, on regarde autour de soi. Je découvre les connaissances de mon père qui a toujours été dans la forêt comme bûcheron. Il me les transmet.*
- *Il y a tellement de choses qui poussent sur le territoire. Les gens sont freinés par la méconnaissance envers l'alimentation sauvage et même locale. Les aliments locaux et sauvages sont aussi difficilement accessibles au quotidien, en temps, en argent, en distance et en connaissance.*
- *Certaines plantes sont très distinctes et pourraient être apprises à des enfants. Il n'y a pas de risque, avec le coprin chevelu par exemple, mais le savoir n'est pas enseigné.*
- *Le SLSJ c'est la plus belle région pour l'alimentation. On a des ressources exceptionnelles qu'on sous-utilise.*
- *La nature est à côté, il y a des champignons, des lacs où pêcher, du bois, ... Quand on connaît, c'est facile d'avoir accès à ce « jardin »*
- *Les herbes boréales que l'on cueille, ça se fait petit à petit. L'inspiration vient de la nature, on se promène, c'est accessible et on est épicuriens !*



# La pêche... à toutes les saisons

- Tout comme la cueillette, la pêche est vraiment une activité très largement pratiquée au SLSJ. La pêche est ressortie dans un grand nombre de témoignages.
- C'est souvent une tradition depuis l'enfance. On pêche parce que c'est dans nos traditions familiales, parce qu'on aime être dans la nature, dans le calme, parce qu'on souhaite consommer des aliments sains.
- Les voyages de pêche sont un prétexte pour être ensemble, en famille. C'est un passe-temps très apprécié.
- Il a été surprenant de constater que c'était surtout des jeunes femmes qui témoignaient pratiquer la pêche ! Les hommes ont davantage parlé de la pêche blanche.

## Citations

- *La pêche avec ma famille est inscrite dans les traditions depuis mon enfance.*
- *J'allais à la pêche avec mon grand-père, maintenant je vais à la pêche à la mouche avec mon conjoint.*
- *En voyant une photo d'un lac en pleine forêt boréale, ça me ramène le souvenir d'une expédition de pêche familiale aux Passes Dangereuses. Une semaine avec la famille élargie à pêcher, vivre ensemble, avec des glaciers pleines de bières, des soupers, des rires sur un étang d'eau dans une chaloupe, des cris qu'on entend jusqu'à l'autre bout du lac. Ces endroits calmes et paisibles et si vastes...*
- *Je me souviens de beaucoup de voyages de pêche en famille. Les voyages de pêches aux Passes, c'est super beau et paisible, ça fait partie du territoire et de notre identité.*
- *Je me souviens de mes expériences de pêche avec mon père, au doré, à la truite, à la ouananiche. Comme un rituel. Le silence sur la rivière Ashuapmushuan. On est ensemble, de bons moments.*
- *La ouananiche en ce moment ça occupe mes fins de semaine et mes soirées. C'est de l'alimentation de proximité qui vient de la nature.*
- *On mange le poisson qu'on pêche dans le Saguenay, du doré, etc.*
- *Ma famille française aime venir l'hiver, pour la pêche. Le Saguenay pour eux, c'est le plaisir de pêcher et manger des poissons, hiver comme été.*
- *On dit toujours aux nouveaux arrivants que l'hiver va être difficile, alors qu'on le vit l'hiver, on ne se rend pas compte à quel point on aime l'hiver. Et pourtant, c'est du travail la pêche blanche, c'est des connaissances, de la motivation pour se lever tôt.*
- *Les villages de pêche l'hiver, c'est une belle activité pour apprendre à apprécier le frette. Y'en a même qui pêchent pour vrai !*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Pour un grand nombre de pêcheurs, qui dit ouananiche, dit « Lac-Saint-Jean ». C'est dans ce magnifique grand lac que les premiers européens trouvèrent ce splendide poisson. Au 19e siècle, le pays de Maria-Chapdelaine attira les pêcheurs de toutes les parties du monde.
- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Un sportsman américain dans *Outdoor's recreation*, écrivait : « Les mille et un lacs placent le touriste dans la difficulté de ne savoir où jeter sa ligne, et s'il y a de par le monde un pays que l'on peut appeler « le paradis des pêcheurs », Québec a d'excellentes chances de décrocher ce titre, Québec et surtout le Saguenay. ».

# La chasse... un rituel

- Comme la pêche et la cueillette, la chasse est ancrée dans les traditions régionales. C'est un rituel pour de nombreuses personnes.
- Comme pour la pêche, il a été surprenant de voir que de nombreux témoignages sur la chasse venaient de jeunes femmes !
- On chasse parce qu'on y a été initié dès le plus jeune âge en famille, pour le lien familial, pour manger ces aliments sains, ... On y associe une certaine qualité de vie, et la chasse est bien perçue, comparativement à d'autres pays.

## Citations

- *Je me suis mise à chasse, pêcher, pour voir mon père un peu plus. C'était la seule façon. C'est une part de mon identité, mes racines autochtones sont restées.*
- *Je chasse car je ne mange que ce que je connais. J'ai du sang autochtone. Je vais chercher la denrée en forêt. Quand je vois une perdrix, je la vois dans une sauce aux pommes. Mes amis me trouvent sadiques, mais je le trouve ben plus sadiques d'acheter un paquet de poulet à l'épicerie. J'utilise tout, je ne jette rien. Dans l'oie, le gésier, les cuisses, rien n'est perdu. Je ne suis pas sadique, je suis gourmande. Les plaisirs de la forêt, c'est aussi de cuisiner en forêt, au chalet. Le plaisir de transmettre aux enfants.*
- *Ma famille est composée de chasseurs et pêcheurs. Quand j'étais petite, mon père m'amenait et je continue maintenant. C'est un moment en nature.*
- *L'original, ça me rappelle mon père... qui n'en mangeait pas ! Mon fils aussi est chasseur maintenant, ça fait partie de notre réalité régionale.*
- *La chasse et la pêche, c'est une histoire de famille qui perdure !*
- *La chasse pour moi c'est le partage et l'harmonie avec la nature.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | La chasse est un excellent exercice hygiénique pour les rhumatisants, les goutteux, les obèses et les arthritiques, à cause des exercices des bras, de la vue et par la promenade en plein air qui est une distraction puissante.

# Une préoccupation pour la préservation de la ressource

- Dans les témoignages liés à la cueillette, la chasse et la pêche, on relève une préoccupation pour la préservation de la ressource, pour une meilleure gestion de la ressource.
- On souhaite se nourrir de la forêt boréale / de la nature, mais pas n'importe comment, on souhaite assurer une durabilité des ressources.

## Citations

- *L'original, on l'apprécie, on respecte les quotas et les règles.*
- *L'éthique, être proche de la nature. Notre façon de chasser est respectueuse.*
- *Il y a un potentiel vraiment grand au niveau de la chasse et de la pêche. On a vraiment bien appris à gérer cette ressource-là, qu'auparavant on dilapidait quasiment. La pêche est mieux gérée, mieux contrôlée, tu ne peux pas en prendre à volonté.*
- *Pour les PFNL, la cueillette a un prix. Mes parents m'ont toujours montré à en laisser, à être raisonnable. Maintenant, c'est le bordel, on est en train de faire mourir toutes les talles car ya aucune conscientisation. Il faut beaucoup d'éducation pour que ce soit durable. Il reste le dixième de mes talles d'avant. Il y a de gros enjeux, ça devient incontrôlable.*
- *Il faut aussi des règles, en cueillir une certaine quantité seulement, pour partager la ressource.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | L'aire de la ouananiche est considérablement réduite au Lac-Saint-Jean depuis 1900, par les barrages de l'Isle-Maligne sur la Grande Décharge ; il en est de même sur la rivière Péribonka et sur la rivière Mistassini, où la ouananiche hésite à remonter à cause de la pollution. Il reste les rivières Ashuapmouchouan et Métabetchouan, mais si l'industrie s'accroît à Saint-Félicien, adieu luxueuse ouananiche. Il restera peut-être la rivière Métabetchouan pour les fraies, et là encore, elles sont réduites.
- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Pêcheurs et chasseurs, méditez cette phrase de Ruskin : « Dieu nous a cédé la terre pour la durée de notre vie. C'est un héritage précieux ; il appartient autant à ceux qui doivent nous succéder qu'à nous-mêmes et nous n'avons pas le droit de leur faire expier nos actes ou nos négligences, de les priver des avantages qu'il était en notre pouvoir de leur léguer ».
- Il était autrefois... Recueil de textes historiques (Corporation du 150e du SLSJ - 1988) | Vers 1840, des hommes sont venus en terre saguenéenne pour couper du bois d'œuvre. Un demi-siècle plus tard, la forêt, dépouillée de ses majestueux pins, arrivait difficilement à faire vivre les exploitations forestières.

# Influences autochtones

- La cuisine autochtone n'a été pas été mentionnée dans les anecdotes. Par contre, quelques personnes ont mentionné que leur attrait pour la cueillette et la chasse, le goût du plein air, d'être dehors, proviendrait de leurs racines autochtones.
- Note : On reconnaît dans les habitudes des gens d'ici un côté nomade, toujours à la recherche d'un territoire de chasse ou de cueillette.
- Note : On semble vouloir apprendre des pratiques millénaires qui ont permis de survivre sur le territoire, se rapprocher de nos influences autochtones, mais sans que cela ne soit si fortement affirmé.

## Citations

- *Il y a 3 branches importantes dans notre cuisine : irlandaise, française, autochtone. La cuisine autochtone fait partie de notre culture, mais ça ne paraît quasiment plus.*
- *Le côté forestier, le métissage avec les autochtones.*
- *Les champignons, le côté forestier, les épices boréales. Quand on sait les reconnaître, on peut les consommer et les respecter en même temps. Il y a quelque chose proche des autochtones dans notre culture, des racines forestières qui nous rapprochent et seraient à développer davantage.*
- *Je me suis mise à chasse, pêcher, pour voir mon père un peu plus. C'était la seule façon. C'est une part de mon identité, mes racines autochtones sont restées.*
- *Des systèmes agro-forestiers étaient déjà maintenus par les Amérindiens.*
- *Les connaissances ont été dans le territoire québécois depuis des millénaires grâce aux autochtones mais elles ne sont pas partagées, il y a beaucoup de peurs.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | La forêt boréale hébergeait des peuplades intégrées à leur habitat, vivant de cueillette, de chasse, et, pour une petite partie, d'une agriculture sans parenté avec celle de l'Europe.

Une agriculture particulière  
dont on se sent proche



# L'agriculture en milieu nordique : des défis qui deviennent des forces

- La nordicité comporte de nombreux défis évidents mais également de nombreux avantages, si on sait s'adapter correctement.
- Profiter des microclimats permet d'étendre la saison dans certains secteurs et donc de réduire les impacts de ce climat rigoureux.
- Le climat rigoureux a de l'impact sur la qualité des produits qui poussent ici dans la région. C'est une force reconnue par plusieurs.
- Dans les témoignages, ce n'est pas tant du climat dont les gens ont parlé, mais plutôt du mode de vie adapté au climat.

## Citations

- *L'hiver, il ne pousse pas grand-chose par ici. On n'a pas le climat le plus facile pour s'alimenter, pour avoir une variété alimentaire. On est dans un climat très rigoureux, ça prend beaucoup d'efforts pour pouvoir être autonomes alimentaires.*
- *On est l'une des régions agricoles les plus au nord de la planète. On produit un aliment qui réussit beaucoup mieux à fixer le taux de sucre que dans d'autres régions. Ça fait un aliment plus sucré, plus appétissant, qui se conserve plus longtemps. On peut faire un tabac, se démarquer avec Zone Boréale.*
- *Le soleil est vraiment différent ici. Ce n'est pas juste la durée d'ensoleillement. C'est aussi l'intensité. Ça doit vraiment faire la différence dans le goût des aliments. J'ai vu la différence en faisant mon jardin ici, comparativement aux autres endroits où j'en ai fait au Québec. On le sent sur notre peau. Le soleil est « plus bon plus tôt » comparativement à Amqui qui est à la même latitude.*
- *Ici, il n'y a pas beaucoup d'agriculture intensive, industrielle aux OGM, comparativement aux champs de maïs à Montréal qui n'ont pas de nom mais un numéro. Les petites fermes locales et bio soutenues par la communauté arrivent mieux en bout de ligne, même si elles ont moins de support.*
- *Les microclimats spécifiques rendent la saison plus longue.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | C'est dans la plaine du Lac-Saint-Jean que la colonisation devait prendre son essor le plus rapide et connaître sa prospérité la plus grande. (...) Par ses affluents, en effet, il draine un territoire de cinq millions d'acres, formant la vallée la plus riche et fertile à laquelle on a décerné le titre de « grenier de la province de Québec ». L'aspect de la vallée est généralement uni. Le sol y est d'une fertilité étonnante, comme en font foi et les rapports des arpenteurs et leurs superbes récoltes qui ont établi sa proverbiale réputation.
- Il était autrefois... Recueil de textes historiques (Corporation du 150e du SLSJ - 1988) | Au gouvernement d'Ottawa, on a même parlé du Lac-Saint-Jean comme le grenier de l'Est ! Cela montre jusqu'à quel point on voulait faire du Lac-Saint-Jean un endroit où la culture de céréales serait importante.

# Une agriculture différente, des paysages différents

- Les gens qui viennent d'ailleurs au Québec ou d'ailleurs dans le monde remarquent que les paysages agricoles sont bien différents ici comparativement à ceux de leurs régions d'origine.
- La différence d'agriculture est donc visible au niveau des paysages typiques de la région.

## Citations

- *Les vieilles granges, le patrimoine agricole.*
- *Les paysages avec les fermes qui ressortent de la neige en hiver, comme ensevelies.*
- *Venant d'Aquitaine, en France, je suis très habitué à des paysages de monocultures, des champs à perte de vue qui nous sont très familiers. Ici, ce sont des forêts à perte de vue. Pour l'instant, je ne sais pas où sont les champs, je n'en ai pas vus encore. Je trouve ça beau.*
- *J'ai grandi en Montérégie. La culture est vraiment différente en Montérégie qu'au Lac. Il y a des immenses champs de maïs à perte de vue avec aucune forêt. Au Lac, ce sont des petites entreprises encore familiales, plus fourrager, le paysage est vraiment différent, c'est aussi plus bio ici, surtout au niveau laitier. En Montérégie, il n'y a presque plus de lots de forêts entre les champs, ou bien alors c'est parce que c'est des érablières.*

# Proximité avec les producteurs et reconnaissance de leur travail

- Les gens vont au marché fermier pour la fraîcheur des produits, mais aussi pour le contact avec les producteurs, pour les encourager. L'humain en arrière des produits, c'est souvent ce qui donne envie d'encourager l'achat local. Au moins de façon saisonnière, nous pouvons nous approvisionner en fruits et légumes locaux grâce à l'agriculture de proximité.
- Note: La population locale est moins déconnectée ici du secteur agricole que dans d'autres régions. Les consommateurs veulent soutenir le secteur agricole avec lequel ils recherchent une certaine proximité. On cherche alors davantage à valoriser le secteur agroalimentaire plutôt que de le démoniser.

## Citations

- *En tant que nouveaux arrivants, nous avons été surpris agréablement de l'accessibilité aux producteurs. Ici, il y a la possibilité de changer les choses plus rapidement qu'ailleurs car il y a moins d'intermédiaires.*
- *Au marché fermier, on développe un sentiment d'appartenance en connaissant les producteurs ou les fermiers.*
- *La passion des producteurs de chez nous. Comprendre, apprécier, discuter avec les gens d'ici qui nous offrent une alimentation durable, gouteuse et savoureuse.*
- *Je vais toujours au marché fermier l'été, j'ai toujours hâte que ça commence. Je suis très structurée pour aller chercher mes légumes. C'est comme ça qu'on connaît les producteurs de notre région, qu'on met un visage dessus. Quand on retourne chez nous, on fait attention à nos légumes. On sait d'où ils viennent, qui les a faits. Ce sentiment d'appartenance et de proximité, ça se perd dans une grosse épicerie.*
- *J'ai grandi sur une ferme, il faut encourager les agriculteurs. C'est incroyable ce qu'ils font.*
- *Nous avons la chance d'avoir accès à une multitude de produits frais ou transformés par des producteurs de la région.*
- *Au début, je cherchais à mettre les produits de la région de l'avant, avant de me rendre compte que ce que j'aime c'est l'humain en arrière des produits. Les cueilleurs, des gens qui ont développé des techniques, des spécialistes des produits nordiques. On a un beau bassin, tout est en train de fleurir. C'est le printemps de tout ça ! Les gens, les mains, le producteur derrière le produit, le travail corps et âme. La vedette, ce n'est pas le chef, c'est le bon produit. Le reste, c'est la technique et l'imagination. Les maraichers travaillent de façon incroyable, ils mettent leur tête sur la buche à chaque printemps, ils peuvent tout perdre. Je leur lève mon chapeau, c'est un monde de gens passionnés, c'est vraiment beau. Il y a de la diversité aussi.*
- *Il ne faut pas démoniser l'agriculture conventionnelle, ils font un travail incroyable.*

Des habitudes particulières  
liées à l'alimentation

# On a nos « spots » : des endroits précis où aller acheter nos produits

- Au SLSJ, on connaît nos spots. On sait où aller chercher le meilleur produit et on est prêts à faire la distance qu'il faut, que ce soit pour aller au comptoir de la fromagerie, au kiosque à la ferme, à la bleuetière, au marché fermier, pour faire de l'autocueillette, et c'est aussi le cas pour la pêche et la cueillette sauvage. Ça fait profiter du territoire, ça contribue à une occupation dynamique du territoire.
- Note : Est-on plus portés à aller chercher nos produits parce que les produits plus artisanaux ne sont pas disponibles dans les magasins d'alimentation ? Pas forcément... On recherche surtout une émotion particulière dans le fait fait d'aller chercher sa nourriture, trouver le bon produit. Les gens acceptent le manque de facilité, ça ne semble pas si grave pour eux que les produits ne soient pas disponibles partout, ça ne le dérange pas d'aller les chercher là où ils sont produits. C'est ancré dans les habitudes depuis l'enfance. C'est comme si le produit local perdait son charme lorsqu'il se retrouve à l'épicerie...

## Citations

- *La chocolaterie Aux Bons Délices au centre-ville de Chicoutimi, les meilleurs cornets de crème glacée de ma vie, c'est une petite place typique.*
- *J'ai rencontré une femme de Montréal qui faisait le détour par l'Anse-St-Jean pour aller chercher le pain d'une petite boulangerie là-bas.*
- *Lehmann fait un gruyère, en vente uniquement à la fromagerie, il n'est pas commercialisé. Bizz veulent mettre les produits régionaux à la même place, plutôt qu'aller au Lac-Saint-Jean chercher un seul produit.*
- *Les produits artisanaux, boréals, ne se retrouvent pas dans les marchés d'alimentation.*
- *Le dimanche avec ma famille, on allait se chercher du fromage Boivin à même l'usine, du fromage chaud qui venait d'être fait.*
- *Je ne suis pas natif de la région, mon père était militaire. Je me suis approprié certains trucs de la culture saguenéenne. Le fromage en crotttes, c'est un cliché régional, une fierté, mon père fait le détour pour aller chercher du fromage frais à la fromagerie. Il sait à quelle heure ça sort.*
- *Dans les fermes agrotouristiques, les gens sont vraiment super sympathiques. C'est vraiment le fun d'aller là, des gens heureux, tout le temps chaleureux, accueillants, ouverts à donner leur savoir et leur énergie positive.*
- *Faire un « tour de machine » le samedi matin vers les kiosques à la ferme, c'est le paradis !*
- *Pour le camping, il faut penser à acheter les aliments pour le déplacement. C'est toujours une fierté de se dire qu'aujourd'hui on mange 80% d'aliments locaux. C'est le fun d'avoir des petits magasins qui offrent des produits locaux.*

# On a de la place alors on est moins portés à faire des choses collectivement

- Des pratiques collectives comme les fours à pains communautaires et les caveaux communautaires se sont perdues.
- Note : On a de la place pour jardiner, pour accueillir, pour avoir des poules, pour cuisiner et stocker chez soi ... Ça a de l'impact sur le fait qu'on puisse essayer plus de choses par nous-mêmes. Ça a sûrement de l'impact aussi sur le fait qu'on peut être moins portés à le faire collectivement, comparativement à Montréal par exemple où l'on retrouve des poulaillers collectifs, des serres communautaires, ... Ici, on a plutôt tendance à le faire chez soi directement, donc plutôt de façon « solitaire ».

## Citations

- *Sur des vieux plans de La Baie, j'ai vu qu'il y avait des fournelles : des fours à pain communautaires. Il y avait des caveaux communautaires dans les villages. Il y avait plein de trucs qui étaient rassembleurs. Les jardins communautaires aussi. On a balayé tout ça.*
- *On a maintenant des poules dans notre cour, ça n'aurait pas été évident à Montréal ou à Québec. On profite des avantages de la région.*
- *A la maison, j'ai des poules, une serre, je fais du savon. C'est incroyable, on est gâtés !*
- *On transforme beaucoup, on fait notre pain. On a un foyer en glaise à l'ancienne.*

# Des consommateurs ambassadeurs des produits d'ici

- Les consommateurs n'hésitent pas à faire connaître les produits régionaux à leurs amis et membres de la famille qui résident à l'extérieur de la région quand ils vont les visiter ou qu'ils reçoivent la visite.
- Note : Si les gens sont fiers des produits d'ici, ils en parlent. Ils se les approprient.

## Citations

- *Il y a une très grande variété de fromages. Quand je fais visiter ma région, ça passe par les fromageries. On mange à chaque arrêt.*
- *Le chocolat aux bleuets, le fromage en crotttes le plus frais possible. J'ai beaucoup de familles à l'extérieur, ce sont les produits que je leur apporte. Ça passe en 30 secondes, y'en a pas ailleurs. Le monde trippe sur nos produits, nos fromages. Il y a une bonne renommée pour nos fromages d'ici, c'est facile d'en faire la promotion.*
- *Les PFNL font vraiment de beaux cadeaux de Noël surtout auprès de ma famille à Montréal car là-bas il n'y a pas tout ça.*
- *Je suis féru de tradition, j'aime partager mes connaissances et j'aime propager les produits régionaux traditionnels et actuels.*
- *Le plaisir de faire goûter et découvrir des plats traditionnels tels que la tourtière et la soupe aux gourganes.*
- *Je me souviens de ma première visite dans une fromagerie ici. C'était chez Boivin, en plein hiver. Déguster des bouts de fromage en grains encore chauds, ça m'a réchauffé le cœur et mon amie était fière de m'embarquer dans l'expérience !*



# La saisonnalité : un rythme imposé par la nature

- La saisonnalité de l'alimentation est quelque chose de très marqué ici au SLSJ. On vit au rythme des saisons. Le rythme nous est imposé par la nature et on s'y conforme avec grand plaisir. Ça nous donne un rythme très particulier.
- On cherche à profiter pleinement de ce que chaque saison nous offre. En été, on prend le temps d'aller à la pêche, de cueillir, d'aller au kiosque à la ferme. L'automne, c'est la chasse, la randonnée, les conserves. L'hiver, c'est la pêche blanche, le temps des fêtes, le skidoo.
- D'un autre côté, on se sent toujours dans l'urgence. « C'est un feu roulant ». Il faut profiter à fond de la saison en cours, des loisirs, des ressources naturelles à prélever et conserver. Pour profiter de tout ce que la nature a à nous offrir, il faut quasiment être organisé de façon très précise.

## Citations

- *C'est une cuisine saisonnière.*
- *J'adore l'arrivée du printemps car tout commence : thé des bois, amélanchiers, on va dans le bois, on cueille.*
- *Mon plaisir à chaque printemps, c'est d'inviter plein d'amis, manger du crabe, les pieds presque dans la sloche. C'est la première fois qu'on sort la table de patio, qu'on pogne des coups de soleil. Quand t'es tanné de manger du crabe, ya le homard qui arrive. C'est un feu roulant. Ensuite la neige fond, c'est les têtes de violon. Après c'est l'arrivée de notre épicerie en plein air : salade de pissenlit, tisane de tussilage, ... A l'arrivée des champignons, on essaie désespérément de trouver des morilles, l'espoir est là.*
- *Je suis dans la région depuis 18 ans, mes enfants sont nés ici. C'est un changement de rythme comparé à quand j'étais jeune à Montréal. On aime beaucoup la nature, c'est pour ça qu'on est venus dans la région.*

# Plus de plaisir que de rigueur !

- Au SLSJ, on aime nos casse-croutes, on est attachés à nos cabanes à patates et nos bars laitiers qui sont de véritables lieux de rencontres dans les villages de la région. Même si on recherche des aliments sains (pêche, chasse, cueillette, kiosques à la ferme, ...), on ne nous enlèvera pas notre bon vieux hot-dog, une fois de temps en temps. On est des gourmands assumés.
- C'est ce même plaisir qu'on recherche lorsqu'on va à la ferme chercher nos légumes. C'est une valeur importante.
- Se faire plaisir, c'est le plus important. Le plaisir avant tout, le plaisir d'être ensemble, le plaisir de « faire simple ». Les gens n'aiment pas la rigueur, on ne veut pas se priver.

## Citations

- *L'alimentation, il faut que ce soit un plaisir. Oui, il y a la santé, mais il n'y rien de meilleur qu'un bon hot dog et une bière quand tu vas à un spectacle. Manger, ça ne doit pas être une religion mais un plaisir.*
- *Je n'ai pas juste une dent sucrée dans la bouche, j'en ai plusieurs !*
- *J'ai beaucoup de souvenirs d'enfance reliés au tour du lac et au « tour des cantines ». Quand on était jeune et qu'on venait en vacances au SLSJ, mon père nous faisait faire la « run des cantines », il savait exactement où s'arrêter. C'était un vrai fanatique des casse-croûtes, avec ses « spots de poutines ». J'ai rarement vu une région avec autant de casse-croûtes.*
- *Ya rien qui vaut un vrai bon hot dog spécial Midas, un resto local très ancré dans mes souvenirs de sorties de bars.*
- *Les repas rassembleurs, la gourmandise !*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Épicure a écrit : « Les mets les plus simples nous donnent autant de plaisirs que les tables les plus somptueuses ».

# Carpe Diem, profiter de l'instant présent

- L'expression Carpe Diem est tirée des vers d'Horace, un philosophe romain de l'Antiquité : "Carpe diem, quam minimum credula postero". Cela signifie "cueille le jour sans te soucier du lendemain, et sois moins crédule pour le jour suivant".
- Profiter de l'instant présent, c'est relié à l'importance du plaisir pour les gens d'ici. C'est relié aussi à la saisonnalité marquée qui nous engage à profiter au maximum de chaque saison. Les activités d'été surtout y font référence : la cueillette, les partys de famille, les BBQ entre amis, ... C'est un «Carpe Diem » un peu « imposé » finalement, il « faut » profiter, car la saison finit déjà bientôt...
- Carpe Diem, c'est aussi prendre le temps de manger, prendre le temps d'aller cueillir, pêcher ou chasser sa nourriture, prendre le temps de manger ensemble, prendre le temps de développer ses connaissances année après année, prendre le temps pour tout.

## Citations

- *La convivialité, les BBQ entre amis l'été. Du gros plaisir au niveau de l'alimentation.*
- *Je suis revenue en région depuis 5 ans. L'été c'est la saison des rassemblements d'amis avec le BBQ. Avec mon retour en région, j'ai optimisé la saison du BBQ, il y a toujours des amis à la maison plusieurs fois par semaine.*
- *Mes parents cultivaient des framboises à la maison, mon chum faisait la cueillette sauvage. Les framboises, c'est l'ancrage ! Je ne fais ni tartes, ni confitures, je les mange fraîches !*
- *C'est important de prendre le temps de manger. En milieu hospitalier, c'est important d'avoir des aliments de qualité mais il faut aussi prendre le temps de manger, d'aller à leur rythme. C'est relié au plaisir, il faut avoir une forme de rituel autour de ça.*
- *On dit aux gens de Montréal qu'on prend le temps d'aller chasser, ça les impressionne.*

# Une culture de planification

- On profite à fond de l'instant présent (Carpe Diem), mais on pense aussi à faire des réserves pour la suite ! On a une culture de planification. C'est un drôle de contraste, encore une fois relié à la saisonnalité marquée qui nous engage à la fois à profiter maintenant et à prévoir pour la suite. L'été, on s'amuse donc, mais c'est aussi la saison de l'abondance et on fait aussi nos réserves pour l'hiver, où il devient beaucoup plus difficile de s'approvisionner en produits locaux. On prend le temps de faire des réserves même si ça empiète sur notre temps de « fun » ou encore mieux on a du « fun » tout en faisant les réserves pour l'hiver.
- On est à la fois la cigale et la fourmi !

## Extraits de livres

- 150 recettes à cuisiner pour le 150e du SLSJ - 1988 | Anciennement les mères préparaient les confitures et les marinades afin de consommer les petits fruits et les légumes tout au long de l'année. C'était le seul moyen de conserver ces aliments.

## Citations

- *On a des produits accessibles dans une période précise de l'année, mais si on fait de la congélation, on en a pour une plus longue période.*
- *J'ai toujours des framboises dans le congélateur pour passer l'hiver.*
- *J'ai beaucoup observé ici dans la région que les mères de familles font du couponing. Il y a une culture de planification.*
- *Je suis issue d'une grande famille, j'ai été élevée sur une ferme laitière. Le jardinage, en terme d'économie, faisait partie de nos traditions. On avait de grands jardins, un caveau pour les légumes d'hiver. Ma mère faisait beaucoup de conserves qu'elle stockait au frais au sous-sol pour l'hiver.*
- *On a un grand jardin avec ma femme. On vise beaucoup l'autonomie alimentaire. Ça fait partie de nos loisirs de transformer. On fait des confitures pour l'hiver.*
- *Ma mère a toujours ben gros canné ses légumes, pour en avoir pendant l'hiver.*
- *J'ai toujours plus mangé de bleuets dans le champ en me faisant piquer par les mouches, que dans le casseau. Ma fille, elle, remplit le casseau et les mange après.*
- *On n'en mangeait pas en les cueillant et en les arrangeant. C'était trop précieux pour les confitures, pour les tartes ou pour vendre. Encore aujourd'hui, je cueille sans en manger en même temps.*
- *Avant le « plan touristique régional », il n'y avait rien, pas d'auberges dans les villages, seulement quelques effets traditionnels et des casse-croustes. Il y a eu des subventions pour les auberges et la restauration, pour construire des parcours touristiques. Dans ce qui se passe au niveau de la boréalie, il y a la réappropriation de cette tradition d'entrepreneurs, de constructeurs, de cœur à l'ouvrage qu'on a toujours eu. Faire soi-même nos affaires mais avec des techniques modernes, le savoir-faire d'aujourd'hui, avec l'entrepreneuriat mais aussi avec la coopération beaucoup. Comme enseignant en cuisine, je cherche à mettre en valeur les produits, « enseigner le réseau », créer l'amour du métier.*
- *La cueillette des petits fruits pendant l'enfance, ça se poursuit aujourd'hui et ça me permet d'avoir accès à des produits régionaux à l'année.*
- *Les confitures maison, c'est l'autosuffisance, c'est faire des réserves de l'abondance de l'été.*
- *Je suis maman d'un petit garçon. On a construit des boîtes à jardin. Mon garçon garde des graines qu'il veut faire pousser l'année d'après.*
- *Ça sonne cliché mais ma mère, tous les ans, va cueillir tout ce qui se cueille et on en mange toute l'année,*

# Manger en plein air

- Il y a une affection particulière pour les repas en plein air. C'est lié à notre attachement au territoire et à nos produits d'ici, et à notre plaisir d'être ensemble. On développe même des techniques particulières.

## Citations

- *Manger en plein air, c'est typique de la région.*
- *Je me souviens des picnics familiaux à l'extérieur avec de la tourtière et de la tarte aux bleuets.*
- *Pour moi, ce sont les moments passés en famille autour de l'alimentation. Je réalise qu'il y en a beaucoup et souvent passés en plein air : soirée de camping avec cuisson sur le feu, cueillette de bleuets avec mon grand-père, pêche blanche à la cabane de mes parents.*
- *Je me souviens des picnics familiaux avec les cousins et cousines où l'on dégustait la tourtière et les tartes en plein air.*
- *Un des plaisirs de faire du camping, c'est aussi de cuisiner à l'extérieur, avec d'autres moyens, avec le feu, hors de sa zone de confort, avec complètement d'autres techniques. Il faut alors se ramener à la base, être plus proche de son alimentation.*
- *La cuisine en plein air, faire un feu, cuire les aliments à l'extérieur.*
- *Le camping au complet faisait des « beans dans le sable » une fois dans l'été, des fèves au lard cuites dans une casserole calée dans le feu de braise. Dans certains campings, c'est le jambon dans une poubelle.*
- *Je suis chasseur, pêcheur, j'ai mon chalet sur le bord du Saguenay, je fais du camping et du kayak de mer. Je mange ma truite de mer avec du sapin que je fais cuire sur une terre glaise ramassée sur le bord du Saguenay.*
- *Même en randonnée et en camping, il ne faut pas se priver d'une belle grosse bouffe entre amis, il ne faut pas se priver de gastronomie.*

# Une volonté de transmettre les connaissances et traditions

- La chasse, la pêche, la cueillette, la cuisine, le jardinage : il faut y avoir été initié. Ensuite, on développe les connaissances années après années, progressivement.
- Souvent ça a commencé dans l'enfance, avec nos parents ou grands-parents. Il faut y avoir été initié. Quand on a été initié, on se rappelle les émotions, on cherche vraiment à le transmettre. Il y a un côté émotif lié aux activités qu'on pratiquait étant jeunes avec nos parents et grands-parents. L'attachement aux produits et les émotions positifs vécues nous amènent à reproduire ces activités à l'âge adulte avec nos enfants.
- Les souvenirs (pêche, cueillette, cuisiner ensemble) permettent la transmission.

## Citations

- *Mon père faisait beaucoup de cueillette. J'ai appris avec lui mais maintenant je vais plus loin : tête de violon, épinette, etc. Maintenant c'est moi qui en montre à mon père.*
- *Dans la forêt, il y a tout ce qu'il faut pour manger, j'y vais depuis que je suis toute petite. Je pourrais me nourrir facilement dans la forêt, je connais les plantes que je peux cueillir et manger. Mon chum, lui, ne connaît pas ça. Ce sont mes parents et des amis autochtones qui me l'ont transmis, une année après l'autre.*
- *Quand j'étais petite, je pêchais l'été avec mon grand-père au Lac-Saint-Jean. Maintenant, j'apprends à pêcher à la mouche. Ce sont de moments, transmis par les parents.*
- *L'original, ça me rappelle mon père... qui n'en mangeait pas ! Mon fils aussi est chasseur maintenant, ça fait partie de notre réalité régionale.*
- *Ma famille est composée de chasseurs et pêcheurs. Quand j'étais petite, mon père m'amenait et je continue maintenant. C'est un moment en nature.*
- *J'ai été élevé dans une famille de cuisiniers. Je suis proche de ma grand-mère. Elle me partage ses trucs.*
- *J'étais toujours dans la cuisine avec ma grand-mère. Les galettes à la mélasse avec de la confiture, comment mettre le doigt pour que la cuillère rentre, tous ces petits mouvements-là, toucher les mains de ma grand-mère, c'est émotif et relié à la terre.*
- *Au décès de ma grand-mère, l'héritage le plus précieux qu'on avait à se partager, c'était son livre de recettes écrites à la main.*
- *Aller cueillir avec quelqu'un qui connaît ça, c'est comme avoir accès à une bibliothèque vivante. Ça donne une grande motivation. Il faut stimuler ce transfert de connaissances. Les gens ne doivent pas se sentir mal de ne pas savoir beaucoup de choses, il faut leur apprendre. Il y a de plus en plus d'activités d'initiation.*
- *Ma mère était à la maison, elle était très patiente, elle nous a appris à cuisiner l'alimentation locale. J'essaie de faire la même chose avec mes enfants.*
- *Ma grand-mère nous faisait des pots de ce qu'elle ramassait dans la nature. On faisait du jardinage. Maintenant, je partage ce savoir-là avec mes enfants. Quand on expérimente, on retient 80%, comparativement à quand on lit ou qu'on entend. Quand on allait dans le jardin avec nos grands-parents, on apprenait, on retenait.*
- *Avec mes enfants, on est devenus des pêcheurs, chasseurs, planteurs, cueilleurs. Je transmets à mon fils des pratiques qui n'étaient pas dans ma culture d'origine.*

# Une notion de partage très importante

- On le remarque notamment avec les produits de la pêche et de la chasse. On partage surtout aux membres de la famille.

## Citations

- *Mon père pêche à longueur d'année. Se faire donner de la truite, ça fait partie de la culture.*
- *La chasse pour moi c'est le partage et l'harmonie avec la nature.*
- *L'original, on le partage auprès des membres de notre famille. Il y a toujours quelqu'un prêt à nous donner un morceau. On ne mange pas ça seul, on le mange en famille.*
- *La viande de bois, tu ne manges pas ça tout seul dans ton coin, c'est toujours un partage avec les autres.*
- *Le jardin, on en fait toujours trop, on partage la nourriture avec plein de monde, la famille, les amis, l'épicerie communautaire.*
- *Quand quelqu'un nous donnait de l'original, on était contents.*
- *Ya toujours un oncle qui chasse, on a toujours du lièvre ou de la perdrix qui traîne de le congélo.*



# Une culture de collaboration

- La solidarité, se soucier des autres, ... Entraide et collaboration sont présents, principalement dans le cercle familial. On se partage les tâches.

## Citations

- *Manger, ce n'est pas juste aller à l'épicerie, payer, ressortir et consommer. C'est célébrer un aliment, le prendre à la base. Aller le cueillir. Ça prend quelqu'un qui va le produire et quelqu'un qui va aller le cueillir, le transformer, le célébrer au lieu de juste le consommer.*
- *Ma grand-mère nous gardait et elle nous faisait des crêpes aux bleuets, des confitures aux petites fraises. On les ramassait, elle faisait les confitures.*
- *J'amène des bleuets à ma mère pour qu'elle me fasse des bleuets aux chocolat ; la matière première pour le meilleur dessert au monde.*
- *Je me souviens aussi des framboises que je cueillais avec mes sœurs dans les bois et des tartes que ma mère cuisinait avec ces fruits.*
- *Il était une fois... des familles du Saguenay qui se sont réunies autour d'une tourtière géante. L'une avait chassé l'orignal, l'autre produit les patates et d'autres ont pétri la pâte. Le repas était délicieux, ils se souviendront du travail collectif et des merveilleux moments passés ensemble.*

# Cuisiner en abondance... pour ne pas manquer et pour en avoir pour tout le monde

- A familles immenses, tourtières immenses. On a tendance à cuisiner en gros, pour en avoir pour tout le monde, pour prévoir.

## Citations

- *Je pense que je fais la meilleure soupe aux gourganes au monde. Ma fille m'en demande tout le temps quand c'est le temps des gourganes. Je m'arrange pour en avoir tout le temps dans le frigo, j'aime ça les gâter, être recevant.*
- *Ma grand-mère faisait tellement de bouffe, il y avait toujours trois choix.*
- *Quand on reçoit on en fait beaucoup trop, ça renvoie à l'aspect gourmand.*
- *Ma mère cuisinait de manière industrielle.*
- *Il y en avait dans tous les rassemblements familiaux, on en remangeait pour le souper et le lendemain midi.*
- *Mes grands-parents avaient tous 16 frères et sœur, ça fait des grosses partys de famille ! La tourtière pour nourrir tout le monde, ça ne coute pas cher.*
- *La tourtière, c'est les grands rassemblements en famille mémorables, c'est l'identité culinaire régionale.*
- *On est aussi très forts des gros repas en famille.*

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Nos travailleurs forestiers sont de bonnes fourchettes. Les ouvriers le Compagnie Price Limitée consomment quotidiennement et individuellement 5 000 calories.

# La recherche de produits de bonne qualité, avec du goût, dont on connaît la provenance... quitte à les produire nous-même !

- On recherche des aliments de bonne qualité, qui ont du goût !
- On note un gout pour l'auto-suffisance, pour le faire soi-même plutôt que d'acheter à l'épicerie. L'offre de produits de l'épicerie est critiquée : absence de gout, de fraîcheur, provenance inconnue. On associe une meilleure qualité à ce que l'on fait soi-même, ou alors ce que le « petit producteur » fait, parce qu'on le connaît et qu'on connaît ses valeurs. Il y a également un discours plus critique des façons de faire actuelles, tant dans le domaine agricole que dans notre manière de cuisiner et s'alimenter.
- Ça a de l'impact dans nos habitudes d'approvisionnement : on va aller plus à la ferme, on va aller chasser, pêcher et cueillir, on va jardiner, cuisiner, transformer chez soi, faire nos conserves pour l'hiver

## Citations

- *J'ai grandi à la petite truite et au doré ; je n'aime pas le saumon, je trouve que ça goute trop fort.*
- *J'aime bien arrêter aux kiosques de fruits et légumes. Ce sont de bons produits de bonne qualité, ça vient d'ici, ça reste ici.*
- *Le plaisir comme enfant de faire la cueillette, de manger des fraises super sucrées.*
- *Je veux savoir d'où viennent mes aliments ; à l'épicerie, je ne le sais pas. La traçabilité, je veux savoir que ça a poussé chez untel. Je pêche, chasse, cueille en famille. Les épices qui viennent d'ici. Ouvrir la porte de chez nous et dire : « je vais chercher du poivre des dunes pour poivrer mon poisson.*
- *Dans le temps, on mangeait des fruits et légumes de saison. On savait ce qu'il y avait dans nos légumes, ce n'est pas le cas avec ce qu'on achète à l'épicerie.*
- *Je fais mon jardin depuis 40 ans, je suis autonome à plus de 80% au niveau des fruits et légumes.*
- *J'essaie de manger local, je suis intéressée à développer mes connaissances. J'essaie de plus en plus de cuisiner ma propre nourriture, de me rapprocher de la nourriture qui est disponible ici.*
- *Nous savons lorsque nous jardinons ce qu'il y a dans notre assiette*
- *Je chasse car je ne mange que ce que je connais. Mes amis me trouvent sadiques, mais je le trouve ben plus sadiques d'acheter un paquet de poulet à l'épicerie.*
- *Moi, s'il fallait que j'achète toute la viande que je mange à l'épicerie, je déciderais d'être végétarienne. Ça m'écoeure. On élève le porc chez nous aux deux ans, ça engraisse le jardin et on a du porc pendant 2 ans dans le congélateur. Quand j'en mange au restaurant ou de l'épicerie, je trouve que ça goute le médicament. Ça n'a pas le même gout du tout.*
- *A l'épicerie, les aliments goutent beaucoup moins qu'avant. Dans les fermes, ya de plus en plus de variété. Quitte à avoir des carottes qui goutent l'eau en hiver, autant faire des conserves avec les bons produits de la ferme.*
- *Mon chum et mon fils sont allergiques aux fruits des épicerie, mais pas aux petites fraises des champs et aux petits fruits qui poussent à côté de la maison.*
- *On se préoccupe davantage de la bouffe. Si ce n'est pas nous qui le faisons pousser, on s'occupe de trouver les bonnes personnes qui vont le faire éthiquement et le plus naturellement possible. On se préoccupe de où ça vient. Si on est capable de le faire, on le fait. Cueillir des fruits et les congeler, c'est plus pratique et moins cher que d'aller chercher un petit casseau à l'épicerie qui arrive du Mexique. Il faut juste prévoir un peu et penser un peu moins à la facilité. On était plus américanisés dans les dernières années.*

# Faire des efforts pour se nourrir

- Travailler fort pour se nourrir, c'est une valeur partagée. Les gens sont courageux, vaillants, n'hésitent pas à mettre la main à la pâte. Faire soi-même ne fait pas peur, c'est valorisé.

## Citations

- *Venant d'une grande famille, élevée sur une ferme laitière, mon enfance a été occupée par la production de nos aliments. De grands jardins qu'il a fallu désherber à la main.*
- *Il y a plein de marchés à Montréal, mais les gens ne se mettent pas les pieds dans la terre.*
- *Les poules, pour les « fermiers du dimanche » ; beaucoup de gens en ont.*
- *Je suis de retour en région depuis peu. J'aime beaucoup ce qu'on peut aller chercher par nous-mêmes. La cueillette de bleuets, c'est beaucoup de souvenirs d'enfance. La cueillette de morilles, la pêche au doré.*
- *La beauté de l'agriculture, c'est d'aller chercher nos choses dans le jardin. Le camping, la marche en forêt, aller chercher nos choses à la campagne.*
- *Le rapport entre notre appréciation d'un repas et notre faim est très fortement connecté. La raison pour laquelle on aime tant manger ici tient, entre autres, au fait que nos ancêtres ont dû travailler si fort pour coloniser, défricher le territoire et le rendre hospitalier. On mangeait alors avec appétit, avec un immense besoin d'énergie pour reprendre le lendemain. Comme c'est passablement récent, c'est inscrit dans notre ADN. Au SLSJ, on mange avec appétit.*
- *La relation des québécois avec la bouffe doit être assez similaire au temps de la colonisation où on travaillait de manière démesurée à bucher dans le bois. Il fallait gagner sa nourriture. Notre lien avec la bouffe est beaucoup en lien avec comment bien s'alimenter a nécessité beaucoup d'efforts sur le territoire qu'on occupe. Ça fait partie de notre identité. La nourriture, c'est quelque chose qu'on doit chèrement gagner, c'est dans notre ADN. Encore aujourd'hui, on fait de la cueillette, des réserves, ...*

# Des rituels appréciés

- On aime les rituels : la cueillette, la chasse, les rassemblements familiaux, la crème molle, ... Ils sont appréciés. Ce n'est pas des choses qu'on fait juste une fois de temps en temps, c'est « toujours », « chaque année ».

## Citations

- *Le souvenir de la cueillette en famille dans les champs à chaque année.*
- *Chaque dimanche, en revenant du chalet, on s'arrêtait à la cabane à patates manger un hotdog steamé avec des frites, c'était un rituel.*
- *Tous les hivers, je pêchais la lotte. On partait en ski-doo, on faisait un trou. On se faisait de la tire d'érable en même temps. Je passais mes étés à pêcher et cuire mes poissons sur le feu.*
- *On venait tous les étés sur le bord du Lac Saint-Jean.*
- *Les bleuets au chocolat c'est vraiment caractéristique d'ici ! C'est un rituel chaque année.*
- *On a toujours été chercher le fromage à la ferme des Chutes. On ne jurait que par ce fromage-là.*
- *Mon père a toujours pêché face à chez nous.*
- *A chaque année, avec ma mère, durant la saison des bleuets, on faisait du chocolat aux bleuets. C'était vraiment bon et trippant.*
- *La cueillette de bleuets, ça fait partie de notre culture, de nos traditions, de notre histoire.*

Des traits de caractère

# De fiers Bleuets !

- Pour les gens des autres régions, les gens du SLSJ ont la réputation d'être des gens fiers, on reconnaît leur caractère unique en les appelant les « Bleuets ». On leur reconnaît un accent très distinctif et des expressions typiques. Le SLSJ, c'est une région qui se démarque facilement, tout le monde a un avis sur le SLSJ. On parle du « Royaume des Bleuets ». On a aussi beaucoup d'emblèmes comme le bleuets, la tourtière, le fjord, le lac Saint-Jean, etc. On a même un drapeau !
- Les gens de la région sont en effet fiers de leur côté unique et coloré, de leurs aliments emblématiques, etc. Mais de l'avis de plusieurs, la fierté pour le « nous » est à redévelopper.

## Extraits de livres

- Le Pinereau - L'art culinaire au SLSJ, 1971 | Le « Royaume du Saguenay » a son drapeau. Il se l'est donné quand, à l'occasion de la célébration de son centenaire, en 1938, il a pris nettement conscience de ce qu'il est et de ce qui le caractérise. Il a raison d'en être fier.

## Citations

- *Les bleuets, c'est aussi notre surnom comme population, l'identité de la région.*
- *Le bleuets, c'est notre identité. Je suis bien content quand on m'appelle le bleuets quand je vais à l'extérieur.*
- *Le bleuets sauvage, c'est l'emblème de la région. Quand t'arrives à te faire identifier comme un bleuets à l'extérieur de la région, c'est que l'image est forte, ça a des retombées, une portée.*
- *Culturellement parlant, on dit qu'on est des gaulois, j'en suis très fier ! On a une couleur, on a des convictions profondes, on les défend.*
- *Il faut être fiers de « nous », favoriser nos produits, nos recettes, notre savoir-faire le plus local possible.*
- *Au SLSJ, on est isolés, on a développé une fierté. Les gens sont fiers de notre nourriture. Les gens venaient manger nos produits ici avec fierté. Je ne suis pas certain que cette fierté-là ne soit pas en train de se perdre au profit d'une alimentation plus contemporaine, plus au goût d'aujourd'hui. Il faut que ce soit conservé.*
- *La transmission, le partage. Il faut reconstruire, se rapprocher d'une autonomie alimentaire, d'une forme d'alimentation plus proche de nous, de s'en soucier. Ce qui manque c'est la fierté de nous, on est très peu fiers de ce qu'on est, de ce qu'on produit, ça paraît dans l'alimentation. En Italie, les gens étaient très fiers de manger du local, rien ne venait de loin car ce n'était pas propre à eux. Le Nous était défini sur une identité assez restreinte. Ils étaient très fiers, tout en restant ouverts. C'est ça qu'ils nous offraient. Nous, on a de la difficulté à être fiers de nous, et donc de partager et d'en faire profiter aux autres.*
- *On est fiers de nos produits (fromageries, chocolat aux bleuets, etc.), mais ce n'est pas tout le monde. Les gens prennent le produit le moins cher à l'épicerie plutôt que le produit régional parce qu'il n'y a pas cette fierté-là.*
- *Il y a une fierté régionale à propos des façons de faire, des produits artisanaux et des recettes.*
- *Quand je suis devenu cuisinier, je me suis rendu compte qu'on était vraiment peu fiers de qu'est-ce qu'on faisait. C'est typique du Québec de regarder ce qui se fait de plus beau ailleurs. A un moment donné, j'ai pris conscience et commencé à voir ce qu'il se faisait de beau ici.*



# La valeur « famille »

- Un esprit de famille très très très fort...  
Comme on peut le voir dans la majorité des témoignages récoltés !

## Citations

- *On a déménagé ici pour offrir aux enfants une partie familiale plus régulièrement. Les gros partys de famille, la bouffe ensemble, les amis qui viennent visiter. Je suis tombée en amour avec la région ! La région a plein de belles choses. Je suis gaspésienne, le SLSJ c'est ma région d'adoption, ça suscite toujours de belles émotions.*
- *La région est super familiale, beaucoup de cousins, ya pas ça sur la Côte-Nord, personne ne vient de là.*
- *Je me souviens des repas familiaux, le dimanche, chez ma grand-mère, où le pain était encore chaud et où on se retrouvait avec les cousins / cousines.*
- *La bouffe, c'est multisensoriel, ça marque les événements. On se rappelle les bouffes qu'on a faites, l'endroit, le pourquoi, les gens qui étaient là. Les grosses bouffes avec beaucoup de monde : ça nous caractérise ! On a une région avec des familles souvent nombreuses, qui se disséminent partout au Québec, mais les gens reviennent dans le temps des fêtes. Ça fait des grosses bouffes avec beaucoup de monde, on est bon là-dedans. Pour manger la fameuse tourtière, la vraie. Les grosses bouffes ensemble, cuisiner ensemble, tout en valorisant une certaine forme de gastronomie.*
- *Le plaisir de manger du bon pain avec des bleuets, c'est de le faire en famille. Le côté régional, c'est le côté familial.*
- *L'intergénérationnalité c'est typique de notre région. Les grands-mères, les enfants, on se soucie les uns des autres. Comparativement aux grands centres individualistes, nous on a besoin des autres.*
- *Les familles de la région, la culture familiale.*

# Des distinctions importantes à nos yeux

- Il y a des distinctions qui sont très importantes aux yeux des gens de la région : la tourtière et le pâté à la viande, le Saguenay et le Lac-Saint-Jean, les régions et Montréal, le bleuet et la camerise, ...

## Citations

- *Je suis un gars du Lac, pas du Saguenay, c'est important de le dire.*
- *Mes parents sont de la région mais j'ai grandi à Montréal. On a toujours ri des « tourtières » vendues à Montréal, c'était des pâtés à la viande. Il faut les vrais ingrédients pour considérer que c'est une tourtière !*
- *Un pâté à la viande, ce n'est pas une tourtière !*
- *J'ai grandi à Montréal, mon chum aussi, j'ai toujours le réflexe de corriger les gens : « non, ça ce n'est pas de la tourtière ». C'est le même débat à chaque Noël.*
- *Nous avons à rappeler au rester du Québec de quoi est composée une vraie tourtière. Nous rigolons quand le pâté à la viande est présenté comme une tourtière.*
- *A Montréal, j'ai toujours mangé de la « tourtière ». Je regrette que le Lac s'approprie que seule leur tourtière puisse porter ce nom-là. Ici, il faut toujours préciser que c'est de la tourtière du Lac Saint-Jean, avec des patates. Ailleurs, on appelle tourtière le pâté à la viande. Je trouve qu'il y a un chauvinisme plate sur la tourtière d'ailleurs.*

# Des persévérants qui ne lâchent pas le morceau facilement !

- Les gens d'ici sont persévérants, même quand leur efforts ne sont pas forcément payants... Mais ils sont rusés aussi...

## Citations

- *Pêcher la ouananiche, c'est comme dire non à quelqu'un qui vient de la région. Il va être coriace, il va revenir avec son projet. La ouananiche, avant de la mettre dans le bateau, faut que tu travailles fort. Pareil si tu veux dire non à quelqu'un du SLSJ.*
- *On a appris à pêcher au Saguenay, mais on ne ramenait jamais de poisson. On dit qu'on allait «sauvegarder la biodiversité »*
- *A l'arrivée des champignons, on essaie désespérément de trouver des morilles, l'espoir est là. ...*

## Extraits de livres

- Il était autrefois... Recueil de textes historiques (Corporation du 150e du SLSJ - 1988) | Reportons-nous en 1829. A cette époque, à La Malbaie, on manque de terres cultivables, il n'y a pas assez de bonnes terres pour tout le monde. Plusieurs sont déjà venus trapper au Royaume du Saguenay. Mais ce coin de pays est réservé à la Compagnie de la Baie d'Hudson qui exploite le commerce des fourrures. Les Charlevoisiens savent bien que le Royaume du Saguenay est riche et prometteur. Tant de territoires couverts d'immenses forêts et de terres, qui, une fois défrichées, leur fourniraient ce dont ils ont besoin. Mais ce domaine leur est interdit. Alors, ils se regroupent et présentent une pétition au gouvernement de l'époque. Ils demandent que le territoire du Saguenay soit ouvert à la colonisation. Ils veulent défricher et cultiver ces terres fertiles. Mais la Compagnie de la Baie d'Hudson refuse d'accueillir ces colonisateurs. Le commerce des fourrures rapporte beaucoup d'argent et on veut le conserver. Ils ne se sont pas découragés puisque nous sommes là aujourd'hui ! En effet, ce sont des braves, des courageux, des tenaces, ces gens de Charlevoix. Quelques uns s'entendent pour former la Société des Vingt-et-Un en 1837. La Société des 21 passe à l'action. Elle demande à la Compagnie de la Baie d'Hudson le droit de venir couper du bois sur le Domaine du Roi. La compagnie accepte finalement. Ce que les membres de la Société des 21 ne disent pas, c'est qu'après avoir coupé le bois, ils veulent défricher les terres et s'établir. En plus d'être tenaces et courageux, ils ont plus d'un tour dans leur sac ! Ils savent s'organiser. (...) Les hommes ne possèdent pas l'outillage moderne d'aujourd'hui. Ils doivent travailler fort et longtemps. La vie est dure. Ils sont loin de leur famille et manquent de tout. (...) Comme le dit si bien Louis Hémon : « Ces gens sont d'une race qui ne sait pas mourir ». (...) Le premier hiver est rigoureux, long et difficile. Mais les beaux jours reviennent et nos ancêtres retrouvent leur entrain, car au printemps, les premières goélettes arrivent de La Malbaie avec des nouvelles et de la nourriture fraîche. (...) De nouvelles familles arrivent ; elles découvrent d'autres sites, les défrichent et s'y établissent. Bien sûr, ils n'ont pas les moyens que nous connaissons aujourd'hui. Mais ils sont obstinés et travailleurs. La forêt s'éloigne, les chemins s'ouvrent, les maisons se dressent. (...). C'est ainsi que la vie, dans notre beau Royaume du Saguenay, s'est organisée.

# Être les meilleurs, les « plus »

- Dans la région, on a tendance à vraiment aimer être les premiers, les meilleurs, les plus quelque chose... Il faut toujours qu'on fasse plus grand qu'ailleurs.

## Citations

- *C'est la région avec le plus grand nombre de microbrasseries par habitant.*
- *La meilleure, c'est ma mère qui la fait.*
- *Les Pères Trappistes, le meilleur chocolat au monde !*
- *Le lait de Nutrinor, c'est le meilleur ! (Toutes les autres personnes à la table) : Oui vraiment !*

## Extraits de livres

- Il était autrefois... Recueil de textes historiques (Corporation du 150e du SLSJ - 1988) | C'est à Chicoutimi que la première pulperie voit le jour en 1898. La qualité de la pulpe était si exceptionnelle qu'on accorda une médaille d'or aux producteurs à l'exposition universelle de Paris en 1900. (...) En 1903, Chicoutimi possédait le plus grand moulin de pâte mécanique au monde. (...) Val-Jalbert, village entaillé à même une forêt millénaire composée surtout de conifères, dont la chute de 80 mètres sur la rivière Ouatichouan dépasse les chutes Niagara de 22 mètres.

Varia sur l'alimentation boréale

# Un aspect spirituel

- Il y a l'aspect Carpe Diem dans l'alimentation régionale, mais il y a aussi l'aspect méditation et relaxation de l'alimentation boréale, notamment via la cueillette en forêt, un côté spirituel, une connexion avec la terre, la nature et le territoire. La cueillette semble exercer une influence positive sur le bien-être.
- Note : L'engagement dans la spiritualité ou la religion est l'une des caractéristiques communes des Blue Zone. Ici ce n'est pas la religion mais un côté spirituel, méditatif, de la cueillette.

## Citations

- *C'est une activité apaisante, seule dans la forêt. Il n'y a pas de compétition, sauf peut-être la comparaison sur les nombres de 2 litres ramassés. C'est un petit challenge entre les membres de la famille. Seul, on déconnecte, c'est paisible, on connecte avec la nature, c'est méditatif mais en plein éveil. Il faut rester vigilants par rapport aux ours et aux nids d'abeille. Quand tu cueilles, tu réalises que tu fais partie de ce système-là. Tu n'es plus à la tête de la chaîne alimentaire, tu deviens vulnérable. Le sentiment de respect par rapport à la nature se développe par rapport à ça. On a tendance à vouloir rendre la chose trop facile et accessible, mais il y a un grand plaisir à aller faire de la cueillette dans le milieu sauvage. La nature comme amie et ennemie.*
- *La cueillette de petits fruits, c'est un souvenir d'enfance et encore un incontournable, même toute seule. C'est quasiment méditatif. Garnir mon congélateur de petits fruits pour l'année longue, c'est important pour moi. C'est addictif, j'ai la fierté que mes produits vont me durer quelques mois. Des fois on est déçus, on n'a pas ramassé assez. La cueillette, c'est le côté spirituel qu'on a perdu avec les églises. C'est la manière de se reconnecter avec la nature. La nature, on est vraiment dedans, l'environnement, c'est notre écosystème, si tout flanche, nous aussi on y passe. Les petites actions comme la cueillette nous permettent de nous recentrer. Avec le rythme de vie qu'on a, ça nous permet de prendre un temps. La cueillette nous rend en forme et sereins.*
- *L'alimentation n'est pas juste là pour nous nourrir physiquement, c'est quasiment spirituel quand on mange du chocolat aux bleuets, on tombe en nirvana, la boîte ne dure pas très longtemps.*
- *Pouvoir manipuler ces fruits-là, ça nous fait vraiment connecter avec le territoire. L'odeur de l'air sec quand on va aux bleuets. Ailleurs ça sent l'épinette. Ça connecte avec la terre.*

# Une alimentation qui active les cinq sens... et même plus.

- Le goût fait partie de nombreux témoignages, mais certains abordent aussi la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher.
- Il y a aussi le ressenti : la chaleur ressentie sur la peau, les insectes, ...
- Et il y a aussi toutes les émotions ressenties et tous les souvenirs. Ça crée un ancrage au territoire.

## Citations

- *Quand on épluche les gourganès, on se ramasse les doigts verts, tout rugueux.*
- *Je me souviens des crèmes molles du Cornet Volant et de la musique qu'on entendait arriver de loin.*
- *Ce qui me relie à la terre de chez nous, c'est de la cuisiner, de transmettre les traditions à mes enfants pour que l'histoire reste vivante. Notre territoire est diversifié et c'est en allant en nature chercher les ingrédients qu'on peut l'expérimenter. Les bleuets, c'est le sec, le chaud, les mouches. La forêt, c'est le frais, l'odeur d'épinette.*
- *Les bleuets, pour moi, ça a goûté la misère jusqu'au temps où on était plus obligé d'y aller. Dans mon temps, ce n'était pas plaisant, ça cassait notre été. Sans ça, on ne pouvait pas aller à l'école avec des crayons. J'ai redécouvert le plaisir d'y aller quand je n'ai plus eu besoin d'y aller. Encore pire que les bleuets, ce sont les petites fraises. C'est encore plus pénible, la journée à la chaleur, privés de journées de plage. Mais c'est devenu un plaisir. Les gens qui y vont ont beaucoup de mérite.*
- *Pouvoir manipuler ces fruits-là, ça nous fait vraiment connecter avec le territoire. L'odeur de l'air sec quand on va aux bleuets. Ailleurs ça sent l'épinette. Ça connecte avec la terre.*
- *Je suis une grande gourmande. Les saveurs, les textures, les couleurs.*
- *Les petites fraises, ce n'est pas toujours agréable comme cueillette, avec les mouches !*



# Ce qui donne un goût particulier et un côté précieux aux aliments

- Au-delà de la qualité des aliments, il y a beaucoup de choses qui peuvent leur conférer un gout particulier et un côté précieux, les rendre « meilleurs » soit parce qu'on est allés les cueillir nous-mêmes, soit parce qu'on est allés à la ferme et on a rencontré le producteur, soit parce qu'on a fait un effort pour se le procurer, soit parce que c'est associé à un moment agréable ou à des souvenirs d'enfance, soit parce que c'est associé à des connaissances et un savoir-faire qu'on a développé, soit parce que c'est un rituel, une tradition, soit parce qu'on reconnaît le travail qu'il y a en arrière, soit parce qu'il vient de la région ...

## Citations

- *En expédition, tout est meilleur le soir à cause de l'effort et du niveau de fatigue. Les gens se retrouvent autour de la table, c'est toujours délicieux, voire un souvenir immémorable.*
- *Je me souviens du grand jardin de ma grand-mère où les carottes fraîchement déterrées étaient si bonnes !*
- *Le meilleur, ce qu'on apprécie le plus, ce sont les choses qu'on doit se procurer nous-mêmes. Les plus beaux moments de l'année, c'est d'aller dans le boisé après le souper, cueillir des bleuets et se faire un gros bol de crème, bleuets et sucre, ça fait partie de l'histoire.*
- *C'est tellement d'ouvrage de faire un pot de confiture de petites fraises, ça a de la valeur au niveau des saveurs car il y a tellement d'efforts en arrière.*
- *Nous avons toujours eu des jardins. Les carottes essuyées sur la pelouse et mangées, quel délice !*
- *Les produits que l'on fabrique, que l'on cueille, que l'on chasse ou que l'on pêche goutent meilleur.*
- *Les choses les plus délicieuses dans la vie, ce sont des choses que tu ramasses, que tu travailles, que tu fais pousser, ...*
- *Ça crée quelque chose quand tu cuisines avec quelqu'un. Quand tu vis des trucs comme ça jeune, le gout reste parce que t'as tellement eu du fun à le faire.*
- *J'aime beaucoup aller à la pêche, ça fait aussi partie des traditions familiales. On cherche de quoi manger, si possible. On apprécie toujours le repas qui est associé à ça.*
- *(Suite page suivante)*

# Ce qui donne un goût particulier et un côté précieux aux aliments (suite)

- Suite de la page précédente

## Citations

- *J'ai zéro la patience de cueillir des petits fruits. Ma mère le fait de façon minutieuse. Il y a toute la valeur de récolter un bien qui est gratuit. Ça prend quelqu'un qui a la patience et le grand cœur de le faire pour arriver avec quelque chose qui est précieux. Vraiment, des gens patients et de grand cœur. Ça a une valeur, pas financièrement parlant, mais...*
- *Il y avait tellement de framboises chez ma grand-mère à Chibougamau, j'en volais tout le temps. Pour moi, c'était « illégal ». J'y allais toujours, je me cachais sous la galerie, j'attendais que personne ne regarde et j'allais faire le plein.*
- *L'aspect social rend l'aliment savoureux. Si la tourtière était déconnectée de la charge émotionnelle qu'on a derrière. De la pâte, dans un jus, avec de la viande, ce ne serait probablement pas si gouteux que ça. Il y a une valeur gustative de par la signification qu'on y rattache. L'émotion qu'on vit, avec le goût qu'on a dans la bouche, ça réveille des souvenirs.*
- *Je chasse en arrière de chez nous. La tourtière qui avait du lièvre, de l'orignal, de la perdrix, ça a toujours été bon.*
- *J'ai des courges à l'année, les légumes-racines vont finir quand les nouvelles carottes vont être prêtes. C'est plein d'amour, ça goûte bien meilleur.*
- *Faire son propre chocolat aux bleuets, ce n'est pas comparable.*
- *Mon fils adore les bleuets depuis qu'il en a ramassés.*
- *La tourtière... juste celle de ma grand-mère, les autres ne sont pas aussi bonnes.*

# Une partie de nos aliments prélevés dans la nature

- Une partie de nos aliments sont prélevés dans la nature par la chasse, la pêche ou la cueillette.
- Note : La cueillette, la chasse, la pêche et le jardinage ne sont pas bien pris en compte dans les études sur les habitudes alimentaires car on mesure surtout ce qui est acheté dans les réseaux de distribution alimentaire et non ce qui est prélevé dans la nature.

## Citations

- *On se perçoit souvent comme consommateurs quand on pense à l'alimentation mais on est aussi des chasseurs-cueilleurs.*
- *Je viens de France et mon image du SLSJ c'est la nature. C'est la nature, mais aussi la nature en alimentation. Pas que des aliments cultivés, mais la cueillette et la chasse.*

# Une région isolée, des aliments sains et naturels

- Les gens reconnaissent que le fait que la région soit isolée nous donne accès à des aliments sains, peu importe qu'ils soient prélevés dans la nature (par la chasse, la pêche ou la cueillette) ou qu'ils soient cultivés (par nous-mêmes ou par les producteurs locaux).

## Citations

- *Le seul lieu contaminé où il faut faire attention à ce qu'on mange, c'est le fjord du Saguenay à cause de l'usine. Dans tout le reste du territoire, la nourriture est très saine. Nous sommes isolés géographiquement.*
- *Mon père allait chercher l'eau de Pâques dans le ruisseau d'à côté. Le territoire était complètement sain.*
- *J'aime m'alimenter de viande locale et de poissons d'ici.*
- *Le congélateur est plein de belle viande sauvage et saine !*
- *Quand j'étais jeune, je pleurais quand on tuait un lapin. Maintenant, j'ai une vision de conservation, d'avoir accès à de la viande naturelle qui goute bon. La chasse, ce n'est pas quelque chose de méchant. C'est la qualité qu'on va chercher.*
- *On mange l'orignal à l'année. J'aime l'orignal, c'est une belle viande, super saine, ya rien de plus naturel.*
- *Les maladies qui existent dans d'autres régions ne se rendent pas chez nous grâce à la nordicité et l'isolement. Ce n'est pas connu et exploité.*

# Une marginalité par rapport aux autres régions

- Les saguenéens et les jeannois n'ont jamais de difficulté à assumer la marginalité, mais ils ont parfois du mal à l'observer.
- C'est du luxe de grandir ici !
- Il y a choses qu'on fait ici, quotidiennement, ou dans un rituel, mais mais dont on ne réalise pas qu'on ne le fait pas ailleurs (pêche blanche, cueillette en familles, aller à la fromagerie, certaines recettes, ...).
- Les entrevues ont réveillé une grande fierté et euphorie quand les gens prenaient conscience de cette particularité territoriale, de notre typicité en matière d'alimentation,
- Au SLSJ, on ne fait pas comme les autres.

## Citations

- *La transmission, l'importance de bien choisir ses aliments, cuisiner avec les enfants, transmettre l'héritage, se réapproprier l'héritage perdu, faire des semences. Je n'avais pas mesuré mon degré de marginalité, je pensais que tout le monde faisait ça. Il y a un désir de faire et de transmettre. Apprendre à observer, sentir, goûter, cueillir.*
- *La crème molle trempée dans le chocolat, je vais importer ça en France ! Ici, il y a plein de bars laitiers qui ouvrent pendant l'été !*
- *Quand je suis arrivée de Victoriaville, il y avait des espèces ici que je ne connaissais pas : morille, hypomycès, ...*
- *Une jeunesse à manger trop de framboises et trop de petits fruits !*
- *J'ai grandi sur une ferme. A proximité, il y avait des vaches laitières, des œufs, le jardin, ... Quand j'étais jeune, je ne voyais pas la chance que j'avais. Maintenant j'essaie de refaire ça. J'ai des poules. C'est un privilège. La proximité était plus facile avant mais il y a plein de façons d'y arriver, pour que ça redevienne accessible.*
- *Je suis originaire de Montréal, depuis 25 ans dans la région. Pour moi, la région est synonyme de nature et de cueillette. Quand tu viens de Brossard, t'en as pas des têtes de violon. Ici tout est proche, accessible, c'est facile de s'approvisionner. C'est pareil avec les maraichers. Il y a une terre agricole spécifique à notre boréale, la nordicité, ce ne sont pas les mêmes terres, pas les mêmes herbes, les animaux ne mangent pas la même chose. Nous sommes enclavés. Les saisons sont différentes. Les chaînes de montagne sont des barrières naturelles.*

# Un sentiment d'attachement à la région qui se traduit dans l'alimentation

- Les nouveaux arrivants, quand ils s'approprient la cuisine régionale, développent un fort sentiment d'appartenance pour la région.
- Dans leurs témoignages spécifiques, on remarque leur attrait pour le côté sauvage, la nature à proximité dont on peut se nourrir, ...

## Citations

- *Je n'ai pas grandi ici, mais mon cœur est ici, surtout quand je fais à manger.*
- *J'ai grandi en Montérégie. Il y a des petits fruits nordiques que je n'avais jamais vu avant : camerise, aronia, ... Manger les fruits de la forêt boréale, c'est clairement un aspect fort. Ya pas de bleuet sauvage nulle part ailleurs. Ici, la région est plus attachante car plus authentique.*
- *Finalement, ce sont souvent des gens de l'extérieur qui trippent sur la cueillette, qui développent un fort sentiment d'appartenance, une fierté, qui se mettent à tripper sur le territoire et qui reconnaissent les richesses de la région.*

Des aspects plus négatifs et  
des inquiétudes



# Une offre pas assez diversifiée

- Les gens adorent leurs produits d'ici, mais plusieurs réclament davantage de créativité et de diversité dans l'offre alimentaire.

## Citations

- *J'aurais le gout de moins d'homogénéité dans la région, j'adore la créativité. Si on avait plus d'immigrants, on transformerait encore plus notre alimentation. J'aime beaucoup les grandes villes pour toute la diversité alimentaire. Il y a beaucoup de créativité dans la région, la cuisine a beaucoup évolué. Ça me manque la cuisine plus diversifiée. On peut toujours la chercher ailleurs je sais. Bref, on a trop d'homogénéité mais aussi beaucoup de créativité.*

# Volonté d'encourager la consommation des aliments régionaux qui sont favorables à la santé

- Certains reconnaissent que certains aliments produits ici présentent des propriétés bénéfiques pour la santé.
- Note : Beaucoup d'aliments dans la région présentent des propriétés intéressantes pour la santé, tel que documenté au fil des années. Or ces aliments ne font pas forcément partie des habitudes de consommation des gens d'ici. Bleuets, PFNL, céréales, .... On les exporte beaucoup... Leurs propriétés bénéfiques pour la santé des aliments produits ici n'ont donc pas beaucoup d'avantage pour les mangeurs de la région... Il y a des habitudes à faire évoluer pour que les gens de la région consomment davantage ces produits d'ici favorables à la santé.
- Note : L'alimentation typique, telle que racontée par les anecdotes, est vraiment saine : cueillette, chasse, pêche, ... mais dans la réalité, la grande majorité des aliments sont tout de même achetés à l'épicerie et bien souvent ultra-transformés et à faible valeur nutritionnelle.

## Citations

- *La gourgane, c'est très très régional. On essaie d'intégrer les légumineuses au CIUSSS, celle-là est typique et locale.*
- *La gourgane c'est une mine d'or car c'est une protéine qui coûte beaucoup moins cher à produire qu'une protéine animale. Si on trouve une façon de la rendre encore plus facile à consommer, on pourrait diminuer l'alimentation à partir de la viande.*

# Une initiation difficile : un enjeu d'accessibilité aux produits et aux pratiques régionales

- Beaucoup d'aliments de l'alimentation boréale ne sont pas facilement accessibles : ils sont plus chers, ils ne sont pas disponibles en épicerie (gibier, poisson, etc.), ils sont disponibles en saison uniquement, il faut des connaissances pour la cueillette, il faut connaître les talles, il faut des gens pour nous initier à la pêche et à la chasse, il faut qu'on nous partage des aliments (mais ça se fait surtout dans les familles).
- Des efforts sont à faire pour rendre le positionnement boréal tangible.
- Note : Le concept boréal n'est pas vraiment facile d'accès, ni pour les touristes, ni pour les nouveaux arrivants, ni même pour les gens de la région...

## Citations

- *Zone Boréale, ça a l'air super intéressant mais ça n'a pas l'air de quoi de super tangible.*
- *Beaucoup d'aliments ne sont pas disponibles. Même si on parle de ouananiche dans les livres de recettes, les nouveaux arrivants, par exemple, n'y ont pas accès facilement.*
- *Je ne fais pas de cueillette, j'aimerais bien mais c'est dur d'avoir accès à ça.*
- *Le problème, c'est aussi que les gens ne veulent pas partager leurs talles. C'est long à trouver de beaux sports de cueillette.*
- *On peut pêcher à côté de chez nous, mais il faut du matériel.*
- *Pour avoir accès à la truite, il faut la pêcher ... Il y a un enjeu d'accessibilité.*

# Une difficulté pour les nouveaux arrivants de s'approprier les traditions

- Plusieurs participants n'étaient pas originaires de la région. Ils n'associent pas une « charge émotive » aux aliments et plats traditionnels. Ils n'y ont pas accès facilement et ne peuvent donc pas facilement se l'approprier. C'est le contre-coup de l'aspect familial de l'alimentation : ça se passe surtout dans les familles, c'est transmis surtout dans les familles...
- Note : Les gens, dans les entrevues, ont reconnu que les aliments ou les plats (comme la tourtière...) goûteraient probablement moins bon sans la charge émotive qui y est associée. On peut imaginer que c'est la même chose pour des nouveaux arrivants et des touristes à qui l'on fait goûter nos plats régionaux sans y associer une émotion, une expérience, un « esprit de famille ». Il faut les initier à ce que nous apprécions le plus de notre alimentation : se rassembler autour d'un bon repas !

## Citations

- *Le SLSJ, c'est une communauté culturelle qui mange ensemble de la bonne bouffe fraîche et préparée localement.*
- *Les touristes qui viennent au restaurant demandent la tourtière, et le pâté chinois aussi. Il faut les valoriser.*
- *En Gaspésie, d'où je viens, on a le cipâte. Le combat tourtière du lac / cipâte est une lutte à finir. Pour l'instant, je préfère encore le cipâte. Je ne suis pas gagnée à la tourtière encore.*
- *Je ne viens pas d'ici, je n'ai pas encore eu le temps d'expérimenter les bleuets et la tourtière. Mais c'est souvent un sujet de discussion !*
- *Je ne viens pas d'ici. Je n'ai pas encore assimilé l'alimentation familiale traditionnelle. L'association de ce qu'on fait jeune a de l'impact sur notre alimentation, les souvenirs...*
- *Il faut trouver des points communs pour réduire l'écart culturel entre les nouveaux arrivants et les gens d'ici, ou entre les générations. Les lieux de rencontres ne sont pas présents ici. L'aménagement du territoire n'est pas conçu pour favoriser les rencontres.*
- *La seule chose que je ne trouve pas terrible dans la région : la tourtière ! Chez moi, la tourtière c'est autre chose. Toute ma belle-famille capote sur la tourtière. « On va se faire une grosse tourtière ! ». C'est associé aux rassemblements familiaux, une grosse charge émotive positive.*
- *Je viens du Liban. C'est important d'être en groupe quand on mange, de fêter, de célébrer. J'ai n'ai pas encore trouvé la communauté que je recherche au Saguenay. J'adore les marchés publics, j'ai hâte de retrouver ça à Chicoutimi.*
- *(Suite page suivante)*

# Une difficulté pour les nouveaux arrivants de s'appropriier les traditions (suite)

- Suite de la page précédente

## Citations

- *En Espagne, le pain, c'est un aliment qui ne peut pas manquer à la table. C'est très difficile à trouver ici. Le pain ici est cher, industrialisé, sucré, tranché. Donc je le cuisine maintenant.*
- *Quand j'habitais aux États-Unis, on faisait des potlucks toutes les fins de semaine. Ça me manque beaucoup. Ya pas cette culture-là ici. Les potlucks, ce n'est pas compliqué.*
- *Il y a un côté « sauvage » des gens d'ici, trop tissés-serrés, avec une peur de l'inconnu. Ou plutôt, un côté farouche. Ils ne sont pas arrivés ici parce qu'ils aimaient les foules, hein ! Y'avait des terres libres... Ils étaient tellement occupés à faire survivre leur famille. Il faut les apprivoiser, développer leur confiance, quand t'es nouveau. Quand leurs ancêtres ont développé la région, ils vivaient très éloignés les uns des autres, les terres étaient immenses, les moyens de transport pas rapides, ça prenait du temps de se rendre chez l'autre. Ils sont devenus « auto-suffisants socialement ». Ils ont choisi des secteurs à développer, ils ont été longtemps isolés. Ça fait encore partie des gênes. Ce côté farouche est étonnant dans des petites communautés comme ici. J'ai eu tellement de difficultés à me réadapter à mon pays, étrangère dans mon pays, ça a été très difficile. Il faut réintégrer le tissé-serré. C'est un tissé-serré clanique familiale, pas communautaire. Le tissu communautaire enlève du poids sur les épaules de chacun. Tout le monde y regagne.*
- *Le pâté chinois, je suis surprise que c'est un plat typique ici, c'est une recette bizarre qui ne fait pas de sens !*
- *Je viens de Québec. Quand je suis arrivée dans la région, je me suis rendue compte que c'était vraiment difficile de faire une soupe aux gourganes ! C'est un art ! J'aimerais bien réussir à en faire une !*

# En route vers un système alimentaire plus durable

- Plusieurs pensent que le secteur agroalimentaire peut-être porteur de changement et d'innovation.
- Parmi les enjeux que les gens souhaitent affronter : conservation de l'environnement, respect de la nature ; besoin d'organiser un système agroalimentaire durable ; etc.
- Pour plusieurs, l'entraide, la coopération et la collaboration sont à développer.
- Les gens attendent que l'agriculture locale nous nourrisse localement.

## Citations

- *Avec la variation des taux de change, avec les changements climatiques, on est tous à risque de vivre de l'insécurité alimentaire, pas seulement les personnes qui sont actuellement en situation de pauvreté. Chacun à son échelle peut contribuer à la sécurité alimentaire, on a besoin de pionniers. Il faut un éveil collectif de se réapproprier notre territoire, notre alimentation, un lien intime avec ce qui nous entoure. Il faut revenir à ces valeurs de base que sont la solidarité entre nous, des liens sociaux surtout. Il n'y a rien de mieux que l'agriculture et la cuisine pour être ensemble car on a tous ce même besoin et on a besoin de plus en plus d'être les uns avec les autres.*
- *Tout ce qui fait partie de notre culture, c'est sur tout ça qu'il faut qu'on construise. On n'a pas inventé l'électricité en améliorant la chandelle. La chaîne de valeur industrielle agroalimentaire est non durable. Ce n'est pas du petit bricolage qu'il faut faire, il faut se mettre dans une perspective où on réfléchit à ce qu'on fait demain matin s'il n'y a plus rien pour se nourrir. Il faut commencer par une protéine qu'on est capable de produire, avec un plus faible impact environnemental. On peut faire des céréales, des légumineuses, des aliments qui se produisent mieux dans un climat nordique que plus au Sud, comme le chou. On a des valeurs à reconstruire, à réinventer. Il y a des façons de se démarquer, notamment en favorisant des techniques, des approches de culture carboneutres, endogènes. Il faut voir d'où on part pour voir les valeurs qu'on porte déjà. Se mettre dans une position de rupture. Quels sont les freins de notre culture actuelle ? Qu'est ce qui peut motiver, favoriser ? En commençant par les points de moindre résistance.*
- *Les producteurs cherchent à avoir le prix le plus élevé pour leurs produits peu importe où sur la planète. Le consommateur cherche le prix le moins élevé peu importe d'où ça vient sur la planète. Ce sont des circuits longs. Il y a un new deal agroalimentaire. Il faudra qu'on se rapproche, de toutes sortes de façons. On a perdu le lien entre celui qui produit et celui qui achète, mais on est en train de le recréer. Beaucoup de gens ont la crainte de la faim, d'avoir de la misère à s'alimenter à cause de l'accaparement des terres. La meilleure assurance qu'ils peuvent prendre, c'est de prendre quelque chose de local même si c'est un peu plus cher. Il faut se raconter une nouvelle histoire par rapport à la bouffe. Il faut faire de l'éducation. Au lieu d'amener les enfants au zoo, il faut les amener chez les agriculteurs. C'est systémique, mais c'est plus facile à dire qu'à faire...*
- (Suite page suivante)

# En route vers un système alimentaire plus durable (suite)

- Suite de la page précédente

## Citations

- *Il faut créer l'aspect de communauté. Tout se passe par les liens, tout le temps. C'est le relationnel qui supporte, qui encourage les producteurs à faire de bons produits. C'est une relation qui se bâtit. J'achète mon café à tel endroit parce que leurs valeurs me correspondent et que je veux les encourager. La proximité, ça a du sens, les normes sont bonnes comparé à l'ail de Chine dont je ne connais pas les conditions et critères de salubrité. J'achète mon ail à Audrey, je la connais, je pense à avec qui je vais le manger. Il faut supporter et mettre en valeur les produits.*
- *Acheter local, faire simple, pêcher, aller en camping en famille, le sentiment que t'as quand tu vas manger tes choses, que tu vas avoir pêché un poisson dans la journée, que tu vas le couper et le manger là, sur le champ, c'est le circuit le plus court que tu ne peux pas avoir. Bénéficier des éléments qu'on a dans notre nature, dans le bois. C'est sûr que ce n'est pas l'agriculture de masse, on ne peut pas nourrir toute une population avec ça mais on peut favoriser la reconnaissance de notre territoire et notre fierté.*
- *Il y a moins de fermes dans la région, ça a beaucoup changé. C'est plus difficile pour les fermes laitières : les équipements sont chers, la relève difficile, les quotas extrêmement chers. Les agriculteurs ont beaucoup de difficultés. Les lois n'aident pas l'alimentation locale. Quand les terres agricoles sont vendues, on peut fusionner, mais pas défusionner, donc c'est tout le temps des grosses compagnies. C'est dur de faire des petites fermes, de partir des petites entreprises. Les lois sont contre le développement durable.*
- *La science citoyenne, se faire confiance... La mobilisation, c'est la plus grande richesse qu'on peut avoir. Si le SLSJ a réussi à prendre racine et se développer, c'est parce qu'il y a eu ici une économie de collaboration, avec les coopératives qui ont été les moteurs de départ, l'économie sociale a propulsé cette région-là et lui a permis de s'implanter. La mobilisation, l'implication citoyenne, il faut cultiver ça, c'est une de nos grandes forces. Il faut réussir à le transmettre, le mettre en modèle, développer des modèles collectifs, des incubateurs, de l'économie collaborative sous toutes ses formes.*



# Réflexions autour de l'alimentation boréale

En route vers la Charte de l'alimentation boréale

# Typicité, éléments identitaires et définition de l'alimentation boréale

- Les entrevues ont permis d'identifier des aspects qui se démarquent davantage dans notre alimentation régionale, des éléments de fierté.
- C'est une alimentation bien ancrée dans son territoire.
- C'est une alimentation rassembleuse.
- C'est une alimentation sans règles imposées, il y a une grande place à la créativité. On cherche le plaisir avant tout et on refuse de se faire imposer des façons de faire. On veut être uniques. (« Il y a mille façons de faire une tourtière »).
- C'est surtout une alimentation au travers de laquelle on cherche à vivre des émotions.

## Citations

- *L'alimentation et la Boréalie, pour moi c'est la transmission à mon garçon de nos valeurs, à savoir : la chasse au petit et gros gibier, la pêche à toutes les saisons, la cueillette de petits fruits, champignons, têtes de violon, et le plaisir de manger ensemble, en famille, entre amis. La région nous offre tout ça directement à la maison ou à proximité.*
- *C'est ça pour moi le Saguenay : les grands rassemblements, la nature.*
- *La typicité, ça s'inscrit sur le long terme, il y a donc place à l'innovation. Ce n'est pas juste dans une optique de passé, mais aussi dans une optique de futur.*
- *J'adore garnir mon alimentation de produits naturels que nous avons à proximité (morilles, poissons, petits fruits, plantes, etc.). Notre alimentation, c'est notre identité, c'est notre fierté ! Aller en nature permet de se rapprocher de notre identité et d'avoir une alimentation responsable en désirant respecter notre environnement. Il faut connaître pour aimer et respecter !*

## Extraits de livres

- 150 recettes à cuisiner pour le 150e du SLSJ - 1988 | La cuisine de nos ancêtres est une cuisine simple préparée avec peu d'ingrédients. Ils utilisaient les produits de la chasse et de la pêche, les petits fruits sauvages de la forêt et les légumes de leur potager. La disponibilité des ingrédients pour assaisonner les plats était limitée ; les principaux étaient les oignons, la sarriette, le sel, le poivre et les herbes salées. Beaucoup de mets étaient mijotés ou bouillis longuement sur le poêle à bois. Le jus de cuisson et le bouillon remplacent les sauces la plupart du temps. On cuisinait avec les ingrédients disponibles à chaque saison. La majorité des ustensiles utilisés étaient faits de fonte. En ces temps, nos mères et grands-mères ne mesuraient pas leurs ingrédients pour cuisiner ; elles se fiaient à la texture et l'apparence des aliments. (...). Bien entendu, on ne peut reproduire la réplique exacte de ces mets puisque chaque mère et grand-mère a sa touche personnelle.

# Valeurs et traits de caractère

- Au travers de la série de réflexions sur l'alimentation régionale présentée dans ce document, il devient plus aisé d'identifier des éléments de typicité dans notre alimentation régionale, ou encore des éléments identitaires qui témoignent des traits de caractère des gens d'ici, ainsi que de leurs rêves et préoccupations.
- L'encadré de droite présente une liste, non exhaustive, de mots clés qui pourraient être associés aux anecdotes.
- Ce document sera ainsi une ressource précieuse dans l'élaboration de la Charte alimentaire boréale, adaptée au contexte régional.

- Fierté, émotions, souvenirs, nostalgie, charge émotive
- Famille, tissé-serré, communauté, être ensemble, intergénérationnel, lien social, proximité
- Partage, entraide, respect, solidarité, partage
- Convivialité, joie de vivre, gourmandise, plaisir, profiter du moment présent, Carpe Diem, côté épicurien
- Distinction, identité, rayonnement, unicité, se démarquer, faire différemment
- Simplicité, authenticité, plaisirs simples de la vie
- Sentiment d'appartenance, ancrage
- Respect des traditions, patrimoine, héritage familial, rituels
- Transmission des savoirs, des savoir-faire
- Ouverture à la nouveauté, goût du changement, audace, capacité à se réinventer, accepter de faire autrement que la tradition, volonté de ne pas être figés dans des habitudes, soif de découverte, sortir de sa zone de confort, expérimenter
- Courage, ténacité, résilience, capacité d'adaptation, persévérance, efforts
- Proximité de la nature, côté sauvage, harmonie avec la nature, attachement au territoire, volonté de préserver les ressources
- Faire soi-même, faire tout seul, autonomie, mettre la main à la pâte
- Se sentir chanceux, luxe, reconnaissance
- Recherche d'aliments sains, de produits de qualité
- Implication, engagement
- Équilibre, contrastes, imperfection assumée
- Profiter pleinement, apprécier chaque saison, organisation, sentiment d'urgence, adaptation au territoire, culture de planification, prévoir
- Connexion avec la nature, spiritualité, ressentir
- Abondance, forêt

# Faut-il définir l'alimentation boréale ?

On ressent un certain flou autour du terme « boréal ». Le concept d'alimentation boréale se doit d'être précisé pour susciter une adhésion de tous, notamment au lancement de la Charte.

Comme on peut le voir dans ce document, l'alimentation boréale, c'est un nombre incroyable d'éléments identitaires. Il serait difficile, risqué et dommage, de n'en retenir que quelques uns, de les sélectionner, de les synthétiser.

L'alimentation boréale, c'est plutôt une abondance de produits, de pratiques, de ressources, d'émotions, de rituels, de traditions, de façons de faire, de points de vue. Il faut très certainement l'accepter comme cela.

La gastronomie québécoise est elle aussi en pleine évolution, et plusieurs affirment qu'il ne faut pas chercher à l'enfermer dans une définition trop restrictive.

L'approche autour des valeurs et du mode de vie boréal est beaucoup plus universelle, les gens pourront davantage s'y reconnaître et y adhérer, tout en (re)développant leur sentiment de fierté pour cette typicité.