

# Bonne Boîte Bonne Bouffe

À Laval...



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Laval

Québec 

Direction de santé publique

# D'où vient le projet

- Good food box Toronto
- Table de Concertation NDG – Food Depot
- Repris par Moisson Montréal
- Présent partout dans la région métropolitaine



# Les enjeux

- À Laval, les travaux de recherche du CASAL et de la DSP ont permis de cibler des problématiques d'accessibilité physique et/ou économique à une offre alimentaire dans 14 secteurs de l'île
  - 6 secteurs ont été identifiés comme très problématiques au niveau de l'offre alimentaire
  - 6 groupes vulnérables à l'insécurité alimentaire



# Les enjeux (suite)

- Mettre en place ce projet sans stigmatiser la mesure et ceux qui en bénéficient
- Un arrimage avec Moisson Montréal, mais avec un projet lavallois distinct, porté par le Centre de Bénévolat



# Objectifs

- Favorise l'accessibilité économique et physique à des fruits et légumes frais, aux populations vulnérables à l'insécurité alimentaire
- Favorise une saine alimentation de la population visée
- Encourage un système agroalimentaire local durable



# Achat local et sans intermédiaire

*Production 06 octobre 2015*

**Contenu & Provenance**

Fruits & Légumes	Provenance	Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
<b>Fruits</b>				
Banane	Guatemala	10	4	2
Cantaloup	USA	1	1	0
Citron	Mexique	6	3	2
Pomme Paulared	Franklin, Québec	10	4	2
<b>Légumes</b>				
Ail	Chine	2	1	1
Betterave	St-Lin-Des-Laurentides, Québec	7	5	3
Carotte	Ste-Clotilde, Québec	1	1	1
Céleri	Ste-Clotilde, Québec	1	1	1
Courge spaghetti	Laval, Québec	1	1	1
Laitue frisée verte	St-Isodore, Québec	1	1	1
Menthe	St-Mathieu-de-Beloeil, Québec	1	1	1
Oignon rouge	Québec	5	3	1
Pomme de terre 10 lb	St-Etienne des Grés, Québec	1	0	0
Pomme de terre 50 lb	St-Roch-de-L'Achigan, Québec	0	5	2
Radis feuille	Sherrington, Québec	2	1	1
Tomate 6x6	Ontario	5	4	2



# Qu'est-ce que c'est?

Programme flexible:

- Pas d'obligation d'achat, ni de rester avec le même format de boîte.
- Livraisons aux 2 semaines à jour fixe
- Contenu de la boîte pour une semaine
- Bulletin d'information accompagne toujours la boîte.
- Des prix de vente qui permettent aux personnes à faibles revenus de consommer davantage de fruits et légumes



# Qu'est-ce que c'est?

## Bulletin



<http://www.benevolatlaval.qc.ca>

### LE SAVIEZ-VOUS ?

### En vedette: La courge poivrée



La courge poivrée ou courgeron est une courge d'hiver. C'est un type de courge avec une peau généralement vert foncé (il existe des variétés à peau orange ou blanche), elle est sphérique et sillonnée de profondes nervures. Elle a un goût de noisette et de poivre. Choisissez des courges qui semblent lourdes pour leur taille, et dont la surface extérieure est sèche et ne présente pas de parties molles ou de meurtrissures. Même si leur coquille est assez rigide, les courges peuvent se meurtrir facilement.

### Trucs et conseils

Conservez les courges dans un endroit frais et sec. Dans ces conditions, on peut conserver des courges de 2 à 4 mois. Une fois coupée, on doit les emballer d'une pellicule de plastique et les conserver au réfrigérateur. La courge poivrée a un extérieur rigide et dense, elle est donc particulièrement difficile à éplucher. Il est préférable de la faire cuire avec la peau et retirer avec une cuillère la chair jaune orangée. La courge poivrée peut être dégustée cuite au four, au micro ondes, grillée, farcie de légumes, dans les soupes, les tartes, les ragouts. Elle est une excellente source de vitamines A et contient des antioxydants qui réduisent le risque de développer certaines maladies.

### La recette facile

**Ingédients:**  
- 1 courge poivrée  
- 2 tasses de pommes pelées en cubes  
- 1 oignon haché  
- 1-2 gousses d'ail haché  
- 4-5 tasses (1-1,25 L) de bouillon de poulet  
- 1-2 c. à soupe (15-30 ml) de beurre  
- Sel et poivre  
- Un peu d'huile d'olive

### Potage à la courge poivrée et à la pomme

1. Couper en deux la courge et retirer les graines. Déposer sur une plaque légèrement huilée. Mettre au four à 350°F pour environ 1 heure. Cette opération a pour but de ramollir la courge et de faciliter la coupe. Laisser refroidir. Retirer la peau et couper en morceaux grossiers la chair de la courge.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon, les cubes de courge et de pommes pendant quelques minutes. Ajouter l'ail haché et continuer la cuisson pendant une autre minute.
3. Ajouter le bouillon de poulet, saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.

**DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.**

Pour information: (450) 681-6164, [bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca](mailto:bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca)  
François St-Amant, coordonnateur

**Date limite pour commander : mercredi 17 septembre 2014: 13h**

**Date de la prochaine livraison : mercredi 24 septembre 2014**



# Qu'est-ce que c'est?

## LA PETITE BOÎTE (ROUGE)



PRIX  
**7\$**

\*Le contenu varie, il ne s'agit que d'un  
EXEMPLE  
**IDÉALE POUR 1 PERSONNE**

## LA MOYENNE BOÎTE (BLEUE)



PRIX  
**11\$**

\*Le contenu varie  
**IDÉALE POUR 1 COUPLE**

## LA GRANDE BOÎTE (GRISE)



PRIX  
**17\$**

\*Le contenu varie  
**IDÉALE POUR 1 FAMILLE**



# Qu'est-ce que c'est?

- Une distribution, en réseau de points de chutes dans les différents secteurs:
  - Organismes communautaires
  - Maisons de la famille
  - Cégep
  - CPE



# BBBB à Laval...

## Défis et enjeux

- Rigidité du programme
- Nombre de points de chute et heures d'ouverture
- Population rejointe



# Pistes de solutions

Promotion et éducation populaire



# BBBB à Laval...

## Les portions dans les boîtes

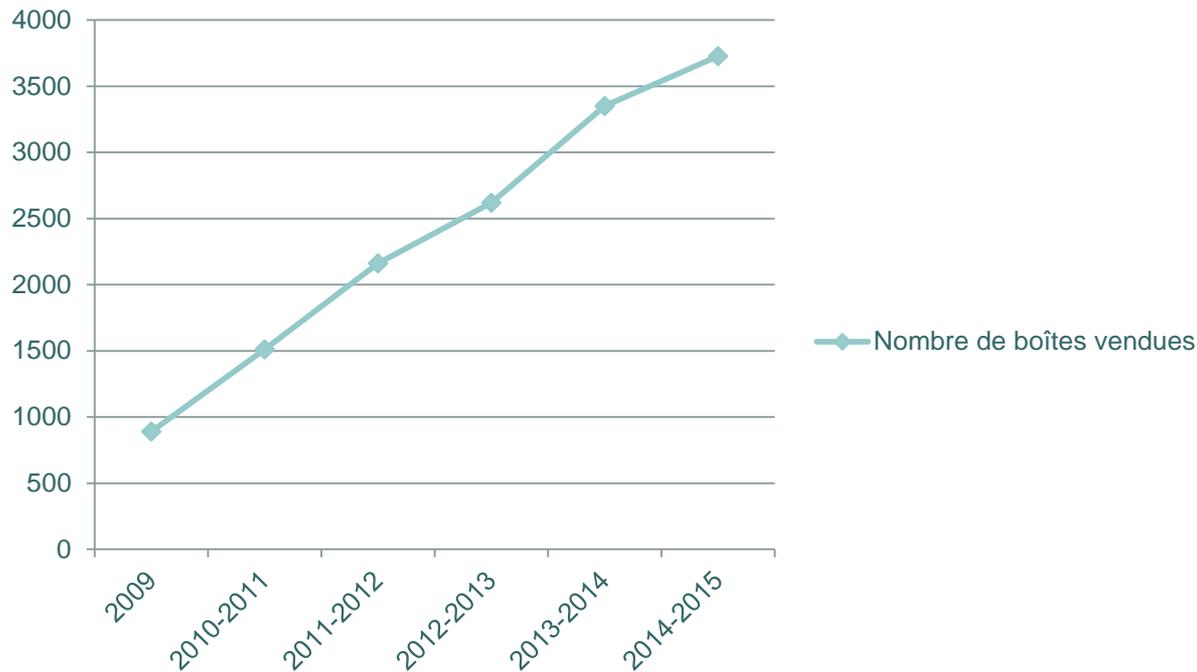
- Les boîtes contiennent des fruits et légumes en quantités suffisantes pour une semaine (7 jours).
- 5 portions de fruits et légumes par jour pour un adulte et 4 portions de fruits et légumes par jour pour un jeune enfant
- 125 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de légumes ou de fruits crus
- 250 mL (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade
- La petite boîte pour une personne : 35
- La moyenne boîte pour deux personnes : 70
- La grande boîte pour deux adultes et deux jeunes enfants : 126



# BBBB à Laval...

## Perspectives

Nombre de boîtes vendues



# BBBB à Laval...

## Perspectives

- Développer le réseau de points de chute
- Faire des capsules qui seront disponibles sur le site web
- Augmenter le nombre d'ateliers offerts





BBBB, un projet prometteur...

Des questions ?

