

Université de Montréal

Les cuisines collectives du Québec comme outil de valorisation des ressources comestibles du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent

Par
Catherine Royer

Département de nutrition, Faculté de médecine

Travail dirigé présenté en vue de l'obtention du grade de Maîtrise ès sciences en nutrition

Août 2022

Catherine Royer, 2022

Tables des matières

| | |
|---|----|
| Introduction | 1 |
| Revue de la littérature sur les cuisines collectives | 3 |
| Effets sur l'insécurité alimentaire | 3 |
| Effets sur la santé financière..... | 5 |
| Effets sur les comportements alimentaires..... | 7 |
| Bénéfices sur l'apprentissage | 11 |
| Bénéfices intrapersonnels..... | 15 |
| Bénéfices sur la dimension sociale | 16 |
| Effets sur l'accès à des ressources complémentaires..... | 21 |
| Effets sur l'implication communautaire..... | 21 |
| Barrières liées à l'implantation et l'utilisation des cuisines collectives..... | 24 |
| Problématique | 26 |
| Objectifs | 27 |
| Objectifs spécifiques | 27 |
| Méthodologie..... | 28 |
| Recrutement | 28 |
| Financement | 29 |
| Instrument | 29 |
| Éthique | 31 |
| Analyse des résultats | 31 |
| Résultats..... | 32 |
| Profil des répondants..... | 32 |
| L'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives | 33 |
| Les compétences culinaires et les ressources maritimes | 35 |
| Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes | 36 |
| Les expériences liées à l'utilisation des ressources maritimes en CC..... | 38 |
| La place du Saint-Laurent dans les CC..... | 42 |
| Le sébaste | 43 |
| Les différences entre les régions | 44 |
| L'utilisation et la provenance des ressources maritimes..... | 44 |
| Les compétences culinaires | 45 |
| Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes..... | 45 |

| | |
|--|-----|
| Les expériences positives et négatives | 46 |
| La place du Saint-Laurent..... | 46 |
| Le sébaste | 46 |
| Discussion..... | 48 |
| L'utilisation des ressources maritimes..... | 48 |
| Les compétences culinaires et les ressources maritimes | 50 |
| Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes | 52 |
| Les expériences liées à l'utilisation des CC | 53 |
| La place du Saint-Laurent dans les CC..... | 53 |
| Le sébaste | 55 |
| Les différences entre les régions | 55 |
| Limites de la recherche | 58 |
| Pistes de recherche..... | 60 |
| Conclusion..... | 61 |
| Bibliographie | 62 |
| Annexes..... | 65 |
| Annexe I: Formulaire de consentement du participant..... | 66 |
| Annexe II: Classification des énoncés par objectifs de recherche | 68 |
| Annexe III: Questionnaire intégral (version papier)..... | 70 |
| Annexe IV: Approbations éthiques | 77 |
| Annexe V: Compilation des recettes soumises par les répondants..... | 82 |
| Annexe VI: Grille de codification des incidents critiques..... | 99 |
| Annexe VII : Analyse des données qualitatives..... | 101 |
| Expériences défavorables | 101 |
| Expériences favorables | 102 |

Introduction

Les cuisines collectives ont une riche histoire au Québec. En 1982, deux sœurs, Jacynthe et Sylvie Ouellette, s'unissaient pour mettre en commun leurs ressources afin de planifier des repas nourrissants et économes pour leurs familles respectives. Cette initiative a inspiré le *Carrefour Familial Hochelaga-Maisonneuve* et après plusieurs rencontres avec la communauté, la première cuisine collective en bonne et due forme est créée. Le phénomène fait fureur et le concept se propage, tant et si bien qu'en 1990 des centaines de cuisines collectives (CC) existent. Ces cuisines réunissent alors leurs voix pour former le *Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ, 2021a)*. Selon la définition formelle une cuisine collective c'est « *un petit groupe, composé minimalement de trois personnes, qui met en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation), des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles.* » (RCCQ, 2021b). Le RCCQ décrit les cuisines collectives comme un des outils essentiels à l'atteinte de l'autonomie alimentaire. Rappelons que l'autonomie alimentaire possède quatre piliers : l'accessibilité à la nourriture, le pouvoir de choisir, le respect et l'action collective (RCCQ, 2020). Le RCCQ possède maintenant 1288 membres partout à travers le Québec. En 2021 et 2022, ce réseau a accompagné 7169 participants et a cuisiné 826 071 portions (RCCQ, 2022). Par ailleurs, plusieurs CC œuvrent de manière indépendante au RCCQ. En effet, le Québec semble être la province dans laquelle les CC sont les plus actives, le nombre estimé dépassant les 1500. Cette innovation en alimentation communautaire existe toutefois, partout au Canada.

Les cuisines collectives savent rejoindre une population différente de celle de l'aide alimentaire traditionnelle. Quoique des besoins importants d'approvisionnement alimentaire existent aussi chez les participants, les usagers des cuisines collectives semblent moins fréquemment en situation d'insécurité alimentaire précaire. Une étude effectuée à Montréal, en 2014, a interrogé 711 usagers d'aide alimentaire traditionnelle et 113 usagers d'aide considérée comme alternative, par exemple les CC. Selon les résultats, environ le tiers des participants satisfaisait les critères de sécurité alimentaire parmi les usagers de méthodes alternatives, alors que cette proportion est sous un dixième dans le cas de l'aide alimentaire traditionnelle, par exemple les banques alimentaires (Roncarolo et al., 2015). À leur émergence dans les années 90, les CC étaient associées aux populations défavorisées dans la couverture médiatique. Au fil des années, la représentation médiatique des participants autres n'a cessé de croître tant et aussi bien que les CC sont maintenant représentées comme étant pour tous (Litrico, 2014). Les CC continuent de desservir les populations défavorisées, mais perdent de leur connotation stigmatisante et s'efforcent

d'offrir des services à une diversité de participants, installant une solidarité citoyenne. Les participants aux méthodes alternatives de lutte contre l'insécurité alimentaire ont également tendance à rechercher le développement de capacités et l'encadrement social plutôt qu'une aide matérielle (Roncarolo et al., 2015). Les cuisines collectives ont donc une portée épatante, les rendant aussi des outils prometteurs pour la promotion de la saine alimentation.

Les cuisines collectives se distinguent aussi d'autres initiatives, par leur caractère actif. Partout à travers le monde, ces regroupements sont nés du désir de collaboration. Ces initiatives innovantes sont ancrées dans le féminisme et la justice sociale. Alors que l'aide alimentaire classique constitue un moyen d'assistance immédiate ou de dépannage, les études suggèrent que les cuisines collectives apportent de nombreux bénéfices au-delà de la production immédiate d'aliments et de la lutte contre la faim. Les cuisines collectives viennent désindividualiser l'insécurité alimentaire, favorisant de ce fait même la dignité des usagers (Fréchette, 2000; Lachapelle, 2000). Elles offrent un pouvoir de mobilisation à leurs usagers, favorisent la solidarité communautaire et contrent les risques d'isolement (Lachapelle, 2000). De plus, il a été observé que lors d'interventions axées sur les capacités culinaires, telles les cuisines collectives, les participants se disent plus enthousiastes à essayer de nouveaux aliments et à préparer des repas (Wrieden et al., 2007). Les cuisines collectives constituent donc des piliers de la nutrition communautaire où règnent justice sociale, convivialité et découverte.

Revue de la littérature sur les cuisines collectives

Les cuisines collectives ont des effets sur plusieurs aspects de la vie des usagers. Tout d'abord, des effets sur l'accès aux aliments. Des bénéfices financiers peuvent aussi exister. La participation aux cuisines peut avoir des effets sur les patrons alimentaires ainsi que sur les compétences culinaires. De plus, de nombreux bénéfices intrapersonnels et sociaux existent. Les cuisines collectives peuvent faciliter l'accès à d'autres ressources variées et favoriser l'implication communautaire. Malgré tous ces effets fascinants, plusieurs barrières d'implantation et d'utilisation des cuisines demeurent présentes.

Effets sur l'insécurité alimentaire

Les cuisines collectives sont d'abord et avant tout, une réponse au problème de l'insécurité alimentaire. Elles agissent ainsi en favorisant le partage des ressources matérielles. Les bénéfices des cuisines collectives sont extrêmement variables, puisque chacune possède un fonctionnement unique. Plusieurs de ces initiatives reçoivent des subventions communautaires ou gouvernementales. Une cuisine collective bien subventionnée permet d'alléger le fardeau monétaire de la préparation de repas et de rejoindre une population à plus faible revenu.

L'accès aux aliments est fréquemment la motivation première de participation aux CC. Cette motivation a été relevée entre autres à travers l'analyse de 21 entrevues semi-structurées avec des usagers de CC en milieu défavorisé à New South Wales en Australie (Furber et al., 2010). Tous les participants avaient mentionné la faim sous une forme quelconque lors de leur entrevue. Par exemple, une participante de 28 ans décrit le soulagement que lui a apporté sa participation à la CC. Elle exprime avoir eu un soulagement immédiat en recevant un repas chaud, mais également à moyen terme puisqu'elle a pu repartir avec des aliments (Furber et al., 2010). Des bénéfices au niveau de l'accès à des aliments sont également probables, puisque les CC sont dénotés comme moins stigmatisantes que les banques alimentaires. Les participants éprouveraient donc moins de gêne à participer au CC (Engler-Stringer et Berenbaum, 2005), facilitant l'accès à des aliments tout en respectant les coûts modiques.

Ces effets sur l'accès aux aliments ont aussi été observés dans une étude récente chez des réfugiés syriens au Liban. Cette recherche utilisait une approche exploratoire et descriptive lors de groupes de discussion. Un total de 8 groupes de discussion a eu lieu, soit 4 groupes de participants et 4 groupes d'employés. Les

CC observées desservait les familles de réfugiés dans une situation précaire. Une majorité des bénéficiaires interrogés affirmaient que les CC venaient répondre à un besoin important quant à l’approvisionnement alimentaire pour toute la famille, particulièrement pour les enfants (Ibrahim et al., 2019). Les usagers avaient accès non seulement à une plus grande quantité d’aliments, mais également à une plus grande variété telle que décrite par un usager : « *Il s’agissait pour nous d’une opportunité de consommer des aliments que l’on ne peut pas se permettre chaque semaine, par exemple du bœuf ou du poulet. [traduction libre]* » (Ibrahim et al., 2019). Lors de l’interruption de l’initiative libanaise, des effets dévastateurs sur la santé financière des individus impliqués ont immédiatement été observés (Ibrahim et al., 2019). Des effets notables sur la santé des familles participantes étaient même remarqués suite à cette cessation du projet. Une participante affirmait que sans la CC, la qualité et la quantité des aliments consommés par la famille avaient tous deux subi un déclin. Sans la viande fournie en CC, la famille ne pouvait se procurer cet aliment que deux fois par mois, le résultat étant éventuellement une anémie chez leur enfant (Ibrahim et al., 2019).

Par ailleurs, en ce qui a trait à l’insécurité alimentaire, quelques données suggèrent que les effets des CC sont vastement insuffisants pour faire une différence significative. Une étude quantitative utilisant un questionnaire ayant comme population cible les familles à faible revenu dans des quartiers défavorisés de Toronto **a étudié** les effets de la participation à ce type d’intervention (Kirkpatrick et Tarasuk, 2009). Tout d’abord, la participation à des programmes de nutrition communautaire était extrêmement limitée. Parmi l’échantillon de 484 familles, seulement 5,0 % utilisaient les CC. De plus, aucun indicateur démontrant que l’usage de programmes de nutrition communautaires contribuait à la sécurité alimentaire n’a été trouvé. Les stratégies discutées par les familles traitaient plutôt de la gestion financière. Même la participation aux banques alimentaires était décrite comme un acte de dernier recours, mais ne contribuait pas à l’approvisionnement alimentaire quotidien (Kirkpatrick et Tarasuk, 2009).

Les retombées sur l’insécurité alimentaire sont également influencées par le mode de fonctionnement de chacune des CC. En effet, les cuisines effectuant une grande quantité de mets à être consommée plus tard, plutôt qu’un repas à être consommé immédiatement voyaient de meilleurs bénéfices (Tarasuk, 2001). Cette préparation en gros représentait généralement moins de 5 % des besoins alimentaires des familles participantes (Tarasuk, 2001).

La recherche effectuée par Rachel Engler-Stringer dans le cadre de sa thèse semble venir disputer cet effet limité. Cette étude utilisait une méthodologie combinant des observations semi-participatives ainsi

que des entrevues individuelles avec des intervenants et participants de CC dans trois villes soit Montréal, Saskatoon et Toronto. Cette recherche a démontré que la plupart des groupes cuisinaient de beaucoup plus grandes quantités de repas, le total variant entre 3 et 24 repas par mois. De ce fait, trois des CC observées répondaient à environ le tiers des besoins alimentaires des familles. Les participants décrivaient donc un impact significatif sur leur accès alimentaire et certains disaient se sentir moins anxieux quant à leur approvisionnement alimentaire futur. En effet, 75% des participants rapportaient être mieux capables de se procurer tout ce dont leur famille avait besoin. Grâce aux économies faites par des achats en gros ainsi qu'aux portions cuisinées directement en CC, certains usagers disaient être capables de se rendre à la fin du mois sans manquer de nourriture, et ce, parfois, même sans utiliser un dépannage alimentaire traditionnel (Engler-Stringer, 2005).

Effets sur la santé financière

Pour ses usagers, les bénéfices monétaires des cuisines collectives reposent sur les principes d'une acquisition d'aliments à coût moindre, que cela soit à travers des partenariats ou grâce à l'achat en gros d'ingrédients (Immink, 2001). Dans certains cas, il est cependant possible que le coût associé au repas ne soit pas diminué par l'utilisation des cuisines collectives, mais une différente variété d'aliments devient plutôt accessible aux usagers (Tarasuk et Reynolds, 1999). En effet, pour un coût similaire, une augmentation de la qualité du repas et des ingrédients est souvent notée par des participants (Tarasuk et Reynolds, 1999).

Le bénéfice financier dépend également des habiletés budgétaires à l'extérieur de la cuisine. Cette variation a été soulevée par l'étude qualitative de Tarasuk et Reynolds combinant l'observation des activités de 10 CC à Toronto avec des entrevues détaillées interrogeant leurs participants et modérateurs. Certaines participantes disaient sauver de l'argent grâce à la cuisine collective, alors que d'autres indiquaient qu'elles pourraient produire des repas tout aussi économiques à la maison, mais participaient tout de même pour des raisons sociales (Tarasuk et Reynolds, 1999). En effet, le coût par portion lorsque les recettes sont cuisinées en CC pourrait être plus bas que si le même repas était préparé au domicile des participants, à cause des économies lors d'achat de grandes quantités. Cependant, il est difficile d'évaluer si les usagers auraient choisi une telle recette ou auraient plutôt opté pour un autre mets, potentiellement plus économique (Tarasuk, 2001).

Les retombées financières sont fortement influencées par le mode de fonctionnement de chaque CC. Une dissonance existe donc parfois entre les bénéfices financiers attendus par les participants et les bénéfices réels atteints lors d'un programme (Crawford et Kalina, 1997). Par exemple, les cuisines effectuant une grande production d'aliments à être consommés plus tard, plutôt qu'un repas à être consommé immédiatement permettaient aux usagers d'augmenter leurs ressources alimentaires de manière plus significative (Tarasuk, 2001). À l'inverse, chez les CC se rencontrant peu fréquemment, l'augmentation des ressources alimentaires semblait peu significative pour la plupart des familles (Engler-Stringer et Berenbaum, 2005).

D'autres bénéfices monétaires peuvent être présents dans le cas des CC offrant des opportunités d'emplois à leurs participants (Immink, 2001). Les CC favorisant l'emploi de population locale et vulnérable voyaient des bénéfices financiers chez ces employés tels que l'indépendance financière, une meilleure stabilité quant au revenu familial et une fierté de contribuer financièrement à leur famille (Ibrahim et al., 2019). Grâce au déclin des coûts liés à l'approvisionnement alimentaire et la supplémentation de revenus, certains participants affirmaient pouvoir effectuer une réallocation du budget familial vers d'autres besoins essentiels, tels que les médicaments, le transport ou le loyer (Ibrahim et al., 2019).

Les CC contribuent à l'augmentation de la littéracie financière de plusieurs familles. En effet, le partage de connaissances tant par les pairs, qu'à travers des ateliers structurés aident les participants à étirer leur budget et effectuer des choix monétaires judicieux quant à l'alimentation (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). Plusieurs participants des CC australiennes de Victoria notaient être maintenant aptes à effectuer un budget alimentaire (Lee et al., 2010). Ces effets, ont d'ailleurs été notés dans la CC libanaise. En effet, les usagers et employés pouvaient non seulement apprendre à cuisiner des repas économiques, mais comptaient sur les autres participants pour partager leurs trucs et astuces. Une travailleuse des CC libanaises l'explique comme suit : « *Ma collègue m'a dit des choses concernant sa gestion de l'argent qu'elle avait sous la main. Je l'ai écoutée parce que j'ai appris d'elle. Quand j'écoute les autres, je deviens plus au courant de ma propre gestion financière. [traduction libre]* » (Ibrahim et al., 2019).

Effets sur les comportements alimentaires

Les CC ont le potentiel d'être un lieu de découverte culinaire et de la promotion de la saine alimentation. Il est donc important de se pencher sur leur impact sur les patrons alimentaires de leurs participants. Une étude des CC de la région de Calgary a été effectuée par Fano et al. Cette étude utilisait des questionnaires postaux auto administrés ayant comme population cible les coordonnateurs et les participants des CC de la région de Calgary. Les résultats finaux comprenaient les réponses de 82 usagers et 26 coordonnateurs. Selon ces résultats, 81 % des participants estimaient qu'ils étaient capables de nourrir leur famille de manière plus saine suite à la participation au CC (Fano et al., 2004). De plus, la proportion de familles consommant au moins cinq portions de fruits et légumes par jour a augmenté de 29 % à 47 % suite à l'adhésion à une CC (Fano et al., 2004). Ces résultats doivent être interprétés avec nuances à cause du design expérimental n'observant pas directement les comportements, mais utilisant des données rapportées. La revue de littérature de Iacovou et al. rapporte des observations similaires, c'est-à-dire que les participants de CC semblent avoir une meilleure variété dans leur alimentation, des achats de fruits et légumes plus diversifiés et une consommation moins fréquente de restauration rapide (Iacovou et al., 2013).

Les données rapportées par Immink sont prometteuses sur le plan des apports nutritionnels. Ses constats s'appuient sur son analyse du mouvement des cuisines communautaires au Pérou se basant sur son expérience de terrain ainsi que sur des projets de recherche antérieurs observant les mets consommés par huit familles ayant recours au CC. Elles suggèrent que le deux tiers des cuisines opérationnelles fournissaient des repas adéquats sur le plan nutritionnel (Immink, 2001). Effectivement, ces repas offraient 90 % de l'apport énergétique recommandé et 100 % de l'apport protéique recommandé. De plus, une meilleure diversité était présente dans la diète des usagers des CC, même si les dépenses liées à l'alimentation étaient similaires (Immink, 2001). Immink rapporte que les apports en fer des repas servis en CC, lors de l'implantation d'un projet de recherche utilisant les CC comme outil afin de diminuer l'anémie chez les femmes, représentaient 40 % de l'apport journalier nécessaire (Immink, 2001). Ceci étant dit l'anémie demeurait un problème dominant dans la population péruvienne.

Une étude d'Edwards et Evers (2001) souligne l'importance de présenter des aliments sains dans tout type de programme communautaire. L'apprentissage par modélisation est favorisé dans ces initiatives (Edwards et Evers, 2001). L'échange culturel visible en CC pourrait aussi contribuer à ces découvertes

alimentaires. Cette curiosité réciproque a d'ailleurs été relevée dans le reportage de Radio-Canada entre un groupe de femmes québécoises et cambodgiennes (Radio-Canada, 1993). En formant des groupes d'individus aux parcours diversifiés, une symbiose permet de partager les techniques culinaires uniques à leur culture entre les participants. Cet échange a également été souligné par Globensky (2021) lors de son étude de cas de la CC « *Roots to Harvest (R2H)* » situé à Thunder Bay en Ontario. Lors de cette étude, neuf entrevues d'une durée de 30 à 90 minutes ont eu lieu avec des intervenants ou participants aux activités de la CC. Les participants dans cette cuisine étaient encouragés à apporter des plats culturels afin de les partager avec le groupe. Ceci permet une approche centrée sur les participants et peut faire découvrir de nouveaux aliments et saveurs au groupe en entier. Une participante a noté qu'elle « *adorait apprendre de nouvelles choses concernant la nourriture d'autres cultures et qu'elle était excitée d'essayer des aliments auxquels elle n'avait jamais goûté, comme la chèvre [traduction libre]* » (Globensky, 2021). Cette étude de cas suggère donc que groupes de CC favorisant l'échange culturel peuvent favoriser la découverte de nouveaux aliments et mets.

Une intervention canadienne en Colombie-Britannique a combiné les activités d'un jardin communautaire à celle d'une cuisine collective. Cette étude de cas nommé « *the Urban Aboriginal Community Kitchen Garden Project (ou the Garden Project)* » visait la promotion de la santé dans un contexte de décolonisation. Les activités visaient la réappropriation des ressources traditionnelles et l'adoption d'une vision holistique de la santé. Les récoltes du jardin communautaire ainsi que les aliments cueillis dans la forêt environnante servaient de base aux repas cuisinés dans le cadre de la CC. Lors de la saison froide, la CC offrait également des ateliers de cannage, séchage et fabrication de produits marinés. Lors d'entrevues semi-structurées menées suite au projet, un intérêt marqué pour les aliments frais et les légumes était noté dans l'étude de cas du « *Garden Project* ». La fusion des activités de la CC avec celles du jardin communautaire augmentait la curiosité et le désir de consommer des légumes puisque les participants développaient un certain attachement à l'ingrédient lui-même grâce au processus de jardinage : « *Je pense que je suis tombé en amour avec les légumes. C'est comme... Wow! J'ai fait pousser ça? [traduction libre]* » (Mundel et Chapman, 2010).

Les aliments traditionnels culturels avaient également été mis en valeur à travers ce projet. En effet, dans l'approche de décolonisation, on y encourageait la consommation d'aliment des différentes cultures autochtones tel que le bison, le saumon, les baies sauvages et la graisse du poisson eulakane (Mundel et Chapman, 2010). Le succès du « *Garden Project* » suggère que la nutrition communautaire et les CC peuvent encourager l'adoption et la réappropriation d'aliments traditionnels.

Ce retour aux aliments traditionnels à travers les CC a également été observé dans des CC inuit. Le mémoire de Bauler présente une étude de cas auprès de deux CC au Nunavik, une se situant à Kangiqsualujjuaq et l'autre à Kuujjuaq. Cette recherche exploratoire combine des recherches empiriques, des observations et des entrevues semi-dirigées. L'échantillon comprenait six individus pour un total de 12 dans chaque communauté et comprenait des participantes et des animatrices de CC. L'utilisation des aliments traditionnels était un facteur de succès pour les CC. La coordonnatrice de Kangiqsualujjuaq avait noté lors de son entrevue qu'il y a un plus grand nombre de participants à la cuisine lorsque des recettes avec des aliments locaux étaient proposées. L'approvisionnement en ressources traditionnelles était, cependant, assez difficile (Bauler, 2017). Cet engouement pour les aliments traditionnels a aussi été remarqué par la coordonnatrice de la CC de Kuujjuaq. Le caribou, par exemple, attire une grande clientèle, mais il s'agit d'une ressource de plus en plus rare dans la communauté. Un programme de soutien à la chasse permettait à la CC de s'approvisionner. Les coordonnatrices étaient fières de faire la promotion des aliments traditionnels et les activités de la CC permettaient à tous d'y avoir accès et d'apprendre à les cuisiner (Bauler, 2017).

Les études concernant les effets des CC sur les patrons alimentaires sont peu nombreuses, il est donc d'intérêt d'analyser des interventions communautaires utilisant l'enseignement de compétences alimentaires et culinaires et ancrées sur les mêmes principes fondateurs afin d'observer le potentiel des CC pour encourager les changements alimentaires. Quelques-uns de ces programmes sont ici revus.

Un programme de nutrition communautaire de 10 semaines en Australie a eu des conséquences significatives sur les habitudes des participants. Le programme étudié était une adaptation de « *Jamie's Ministry of food* ». Ce programme a pour but d'offrir à tous, peu importe l'âge ou les circonstances de vie, les habilités de se nourrir avec des repas rapides, simples et sains. Il fait la promotion de la saine alimentation à travers l'autonomisation des participants. Ces principes viennent rappeler l'objectif des CC de confection de plats économiques sains et appétissants. Dans le cadre du programme de nutrition communautaire, 10 sessions de 90 minutes ont été dispensées. L'étude avait une envergure significative, recrutant 694 participants dans le groupe d'intervention, soit celui recevant les 10 semaines d'ateliers structurés combinant des aspects pratiques et théoriques. Suite à la participation, les dépenses hebdomadaires pour des repas de restauration rapides avaient décliné significativement. Les dépenses hebdomadaires totales de fruits et légumes avaient, elles, augmenté d'en moyenne 2,50 dollars australiens (Herbert et al., 2014). Ceci est un indicateur intéressant que des ateliers de nutrition communautaires pourraient affecter les habitudes d'achat. Le groupe d'intervention a également

démontré des modifications quant aux connaissances théoriques. En effet, à la fin du programme, les participants étaient significativement plus informés quant à la fluctuation des prix des fruits et légumes selon la saison. Ils ont donc assimilé les connaissances favorisant l'achat de fruits et légumes à prix plus abordable grâce à la saisonnalité (Herbert et al., 2014). Une modification de l'attitude quant à l'achat de fruits et légumes a également été observée. Tous ces changements quant aux attitudes et habitudes alimentaires ont été maintenus six mois à la fin de l'intervention (Herbert et al., 2014).

Le programme « *CookWell* » a été implémenté en Écosse dans l'objectif, entre autres, d'augmenter la consommation d'aliments riches en fibres, de poisson, de fruits et de légumes ainsi que de diminuer la consommation de gras chez les adultes vivant en milieu précaire. Il a été conçu selon les résultats de groupes de discussion dans la communauté. Les participants de ces groupes disaient vouloir en apprendre plus sur la préparation de soupe et de repas frugaux, mais que la préparation des légumes et du poisson les intéressait moins (Wrieden et al., 2007). La diffusion du programme *CookWell* dans 8 milieux communautaires différents a été menée soit par des intervenants dans 4 cuisines et par un participant désigné comme leader dans les 4 autres. Tous les participants ont rempli un questionnaire général, un questionnaire lié aux compétences culinaires, des journaux alimentaires et des questionnaires de fréquence alimentaire. Les répondants ayant reçu les 10 ateliers de 2h combinant des capsules éducatives et un apprentissage pratique ont démontré des changements au niveau de leurs habitudes alimentaires. À la fin du programme, une augmentation statistiquement significative de la consommation de fruits était présente, soit en moyenne une portion supplémentaire de fruits par semaine (Wrieden et al., 2007). Une augmentation d'une demi-portion de légumes était notable, celle-ci n'était, cependant, pas statistiquement significative (Wrieden et al., 2007). La consommation dépassait rarement une portion par semaine (Wrieden et al., 2007), peu importe le moment dans l'intervention. Ces résultats suggèrent, selon les chercheurs, qu'un changement au niveau de la consommation d'aliments spécifiques est possible grâce des programmes d'intervention communautaires qui misent sur le développement de compétences culinaires. Par contre, ces changements ne semblaient pas se maintenir lorsque les participants terminaient le programme et ne prenaient pas une part active aux cuisines. En effet, plusieurs effets semblaient se dissiper lorsque les participants terminaient le programme et ne bénéficiaient pas d'encadrement à travers des ateliers. Pour ce qui est de la consommation de poisson, aucune tendance de changement n'a été remarquée (Wrieden et al., 2007).

Une autre initiative inspirante a observé le jardinage communautaire à Toronto, où la valorisation d'aliments traditionnels et culturels avait également été relevée. Ce projet de recherche a observé les

comportements de participants dans plusieurs jardins communautaires dans le sud-est de Toronto. Cette initiative combinait des activités liées au jardinage, des activités communautaires parallèles comme des ateliers de compostage et cannage et des rassemblements sociaux. Des observations tout au long du processus ont été effectuées et des groupes de discussion ont permis d'obtenir des informations complémentaires. Un des thèmes relevés lors de l'analyse qualitative était une augmentation de l'accès à des aliments sains. Les récoltes des jardins permettaient de venir compléter l'alimentation habituelle des participants, venant augmenter leur apport en fruits et légumes (Wakefield et al., 2007). De plus, les participants disaient être heureux de pouvoir faire pousser des aliments provenant de leur culture « *Nous faisons partie d'un autre pays... Nos goûts sont liés à nos produits frais... Je fais pousser les épinards de mon pays dans mon jardin [traduction libre]* » (Wakefield et al., 2007). Cet enthousiasme pour des produits frais, ancrés dans la culture des participants laisse entendre un intérêt pour une variété alimentaire importante lorsque l'accès à ces aliments est créé. Quoique cette initiative ne soit pas une CC, ses méthodes et les résultats sont inspirants afin d'instaurer des CC efficaces. En effet, l'enthousiasme démontré par les participants à l'idée de reconnecter avec sa culture et sa communauté tout en prenant une part active à son environnement alimentaire suggère une excellente piste de réflexion afin de valoriser des ressources locales dans les CC.

Bénéfices sur l'apprentissage

La participation à des activités de CC favorise de nombreux apprentissages culinaires, mais aussi des apprentissages au-delà de l'acte de cuisiner. Selon la revue de littérature de Iacovou et al., une augmentation des habilités liées à l'alimentation était présente, par exemple les capacités de planification d'achat et les capacités budgétaires associées à l'épicerie (Iacovou et al., 2013). Cette revue présente entre autres une étude de Crawford et Kalina au Canada laquelle a porté sur un programme en CC comportant une visite de supermarché guidée, puis des sessions de cuisines mensuelles. Les 24 participants provenaient de familles à faible revenu. Les constats de cette recherche étaient que les participants avaient une plus grande confiance en leurs capacités concernant l'alimentation tant au niveau de la préparation que des connaissances nutritionnelles. Les barrières perçues à l'approvisionnement en aliments sains avaient été atténuées et les capacités de planification et d'achats avaient augmenté à la suite d'une participation au programme (Crawford et Kalina, 1997).

Le programme *Q'wlut tu cicut (Mes parents font la cuisine)* est un programme en CC visant à aider des individus à faible revenu à démarrer leur propre groupe de cuisine communautaire. Cet enseignement se déroulait sur 20 semaines alternant des séances pratiques de cuisine et des séances théoriques concernant entre autres l'autonomisation, la planification budgétaire, la planification de menu et la communication. Les 24 répondants ayant complété le programme disaient avoir appris à gérer leur budget, à magasiner plus astucieusement et à économiser de l'argent. De plus un participant expliquait être capable de préparer des mets économiques sous toutes circonstances : « *Je suis capable de faire quelque chose avec ce que j'ai dans le garde-manger, même quand je n'ai aucun argent pour acheter de la nourriture. [traduction libre]* » (Marquis et al., 2001). La certification niveau 1 de FoodSafe a aussi été offerte lors de programme, c'est-à-dire un apprentissage des principes de base de salubrité en cuisine. Une aisance à effectuer le partage de savoirs avait également été développée par les participants, favorisant la transmission de connaissance par les pairs (Marquis et al., 2001). Ces apprentissages étaient tellement marqués que cinq participants parmi les 24 avaient obtenu un emploi dans le secteur de l'alimentation (Marquis et al., 2001).

L'acquisition et le partage de savoirs sont même souvent décrits comme les objectifs principaux des CC (Tarasuk, 2001). L'offre d'un environnement d'apprentissage accueillant et sécuritaire est un pilier de l'éducation culinaire. Les participants des CC démontrent un intérêt actif pour ce processus éducatif. Cette soif d'apprentissage a été notée par l'étude de Fano et al. menée à Calgary. Parmi les 82 répondants 42 % ont nommé le désir d'obtenir de nouvelles capacités culinaires, par exemple apprendre de nouvelles recettes et pratiquer des habilités de cuisines variées comme motivation pour rejoindre les CC (Fano et al., 2004). Suite à leur participation, 24 % des participants nommaient l'apprentissage de nouvelles recettes et préparations culinaires comme un aspect apprécié des CC (Fano et al., 2004). Cette étude observait également les savoirs acquis rapportés : 89,9 % des répondants disaient avoir acquis de nouvelles connaissances en participant à la CC, 62 % disaient avoir de meilleures compétences budgétaires liées à l'alimentation et 75,9 % affirmaient avoir appris à gérer leurs aliments et leur cuisine de manière plus salubre (Fano et al., 2004). Ces résultats concordent avec la revue de littérature de Iacovou et al. notant que les participants de CC éprouvent un plus grand plaisir à cuisiner et manger leur repas, mais également une amélioration de leurs capacités culinaires (Iacovou et al., 2013).

Une étude qualitative a observé l'impact des CC à Victoria, en Australie. La méthodologie mixte combinait des questionnaires, des entrevues avec les modérateurs et intervenants ainsi que des groupes de discussion avec les participants des 17 CC étudiées. Un total de 93 répondants a participé. La majorité des

participants exprimaient que l'aspect le plus gratifiant était l'acquisition de compétences alimentaires et culinaires. Les participants et les modérateurs interrogés rapportaient avoir appris de nouvelles recettes, se sentaient maintenant aptes à effectuer des modifications sur des recettes déjà connues et étaient capables de cuisiner des repas simples et faciles (Lee et al., 2010). Les répondants disaient aimer apprendre de nouvelles recettes, mais appréciaient particulièrement la possibilité de cuisiner des aliments sains, des aliments provenant d'autres cultures ou encore des aliments avec lesquels ils ne cuisineraient pas à la maison (Lee et al., 2010). Des techniques culinaires, par exemple la cuisson d'aliments ou l'utilisation des herbes et épices pour assaisonner différents mets étaient acquises lors des CC (Lee et al., 2010). Les participants développaient un esprit critique et une indépendance grâce aux activités de la cuisine, ce phénomène est décrit par un participant : « *parfois quand je ne le fais pas comme il faut à la maison je sais...comment je peux le changer, comment je peux l'améliorer [...] Oui, j'ai appris ça grâce à la CC. [traduction libre]* ». Les CC semblent donc des outils prometteurs afin de favoriser l'autonomie en cuisine.

L'ouvrage de Engler-Stringler et Berenbaum (2005) suggère aussi que de nombreux apprentissages peuvent être effectués à travers les CC. Tout d'abord des connaissances et compétences culinaires liées à la saine alimentation peuvent être acquises. Ce souci d'effectuer des choix sains était perceptible dans plusieurs CC observées. À l'aide de leur modérateur, les participants s'efforçaient de choisir des recettes intégrant plus de légumes ou adaptaient des mets pour diminuer la quantité de gras. Ceci se traduisait également par un apprentissage de techniques pratiques, par exemple comment « étirer » la viande en y ajoutant d'autres aliments comme des légumes ou encore comment effectuer une substitution d'ingrédients pour avoir plus de fibres alimentaires. Une minorité des participants avaient également le désir d'apprendre comment apprêter des ingrédients moins courants tels que les légumineuses ou d'autres alternatives végétariennes. Une grande majorité des répondants affirmaient avoir appris comment suivre une recette et comment préparer un repas complet à partir d'ingrédients de base. Plusieurs techniques culinaires, par exemple la mesure d'ingrédient, la préparation de certains légumes ou fruits ou encore la multiplication d'une recette avaient été mentionnées par les participants. De plus, plusieurs compétences liées aux achats avaient été apprises. Parmi celles-ci on comptait la lecture d'étiquette nutritionnelle, la comparaison de prix en épicerie et l'achat en gros. Les participants affirmaient se sentir plus confiants de leurs habilités et disaient avoir transposé les apprentissages en CC à leur cuisine à domicile. Bref, le processus éducatif avait lieu tant grâce à une instruction plus formelle dans certaines CC que par l'échange avec les pairs et semblait bonifier les compétences alimentaires et culinaires des participants des CC.

Lors de l'analyse des entrevues des participants du « *Garden Project* » l'apprentissage de nouvelles capacités était un terme récurrent (Mundel et Chapman, 2010). Les participants, non seulement, apprenaient, mais y trouvaient un plaisir. Grâce à la combinaison de la CC et du jardin, les participants disaient avoir augmenté leurs capacités de jardinage et leur compréhension du parcours des aliments. Selon les résultats qualitatifs, on peut constater que la CC est au cœur de l'apprentissage. Le partage entre pairs et le cadre moins formel, plus convivial permettent aux participants d'assimiler des concepts plus complexes sans soucis (Mundel et Chapman, 2010).

S'approchant des activités de CC, une revue de la littérature de Garcia et al. (2016) suggère que des programmes d'interventions communautaires utilisant des ateliers et cursus mettant en valeur des capacités culinaires pratiques sont très efficaces pour atteindre les populations vulnérables et développer des apprentissages. Un exemple de ce type d'intervention est un programme d'instruction culinaire au Royaume-Uni ayant pour cible les parents de jeunes enfants, où de nombreuses améliorations étaient perçues. Ce programme avait une durée de 4 à 8 semaines, selon les disponibilités et les besoins des parents. Des questionnaires ont été remplis par 102 répondants au début et à la fin du programme. Un questionnaire de suivi a été complété par 44 participants un an suite à la fin du programme. Tous les participants (100 %) sans exception disaient avoir amélioré leurs connaissances concernant l'alimentation, par exemple en apprenant sur le contenu nutritionnel des aliments (40,9%), l'importance d'utiliser des ingrédients frais plutôt que des mets ultra-transformés (36,4%) ou la planification des menus (6,8%). De plus, les participants rapportaient être plus confiants dans l'utilisation des aliments de base ainsi que dans la lecture de recettes. Une plus grande aisance à préparer et cuisiner de nouveaux aliments a également été constatée lors des questionnaires post-interventions (Garcia et al., 2014).

L'intervention communautaire *CookWell* est un programme pédagogique écossais conçu pour être offert par un moniteur externe. Cela étant dit, dans 4 des 8 milieux communautaires, un participant a été désigné comme leader du programme, rappelant l'esprit d'entraide et d'autonomisation des CC. Cette étude observe les changements alimentaires déjà abordés, mais également des modifications des capacités culinaires. Ces habilités ont été mesurées à travers des questionnaires au début du programme (T1), à la fin des 10 semaines d'activités (T2) et six mois après la fin du programme (T3). L'enseignement était effectué au courant de 10 sessions d'activités pratiques d'une durée de deux heures chacune. Avant la participation au programme (T1), 68 % rapportaient cuisiner des aliments de base, ce taux augmentait à 74 % à la fin programme (T2) pour enfin cumuler à 90 % six mois post-intervention (T3) (Wrieden et al., 2007). Ceci étant dit, une puissance statistique n'a pas été obtenue pour avec un test de chi carré bilatéral

($p=0.091$). Cette tendance suggère malgré tout qu'un apprentissage a eu lieu durant les 10 semaines d'activités, mais qu'au-delà de ça, les participants ont un désir de perfectionnement même sans soutien actif.

Cette amélioration était également rapportée quant à la confiance à lire et suivre une recette. Effectivement, une augmentation statistiquement significative ($p=0.044$) était perceptible. Parmi les 30 répondants, 20 (67 %) se disaient confiants d'emblée (T1), suite à l'intervention, cela s'élevait à 26 répondants (87 %) à la fin de l'intervention (T2), pour enfin atteindre un maximum de 27 répondants (90 %) ayant confiance en leur capacité de lire et suivre une recette lors du suivi (T3) (Wrieden et al., 2007).

Bénéfices intrapersonnels

Les CC peuvent avoir des effets au-delà des compétences pratiques et peuvent contribuer à l'augmentation tant de l'estime de soi des participants que de leur capacité d'autonomisation. Cette découverte de soi et cette confiance sont notées par le témoignage d'une participante lors d'un reportage « *C'est plus que de faire de la popote cette histoire-là. C'est qu'ensemble on a commencé à rêver, on prend notre place, on développe des talents, on reconnaît qu'on en avait et qu'on ignorait* » (Radio-Canada, 1993)

La convivialité que l'on retrouve au cœur des CC favorise la dignité de l'utilisateur et donc leur bien-être individuel. L'étude de Marovelli (2019) a observé trois interventions communautaires avec des fonctionnements variés. Ces initiatives avaient comme tronc commun la préparation de mets en cuisine et le partage de repas en groupe. Cette recherche qualitative combinait des observations et des entrevues. À travers ses résultats, Marovelli a su souligner l'importance d'un partage de lieu physique et de tâches afin d'impliquer le plus de gens possible. Les collaborations entre les employés des initiatives et les usagers, par exemple en cuisinant ou servant les plats ensemble, créaient une cohésion de groupe, contribuant au sentiment de dignité des requérants des services (Marovelli, 2019). Un usager décrivait ce sentiment tel qu'il suit : « *C'est tellement bien ici, complètement différent de la soupe populaire. Je me sens plus humain. Ici, ce n'est pas important qui tu es, ce que tu fais. Vous nourrissez tout le monde. J'ai tellement bien mangé. J'ai pris une deuxième portion de tout. Chaque fois que je viens, je me sens comme à Noël. Merci à vous. [traduction libre]* » (Marovelli, 2019).

Cette préférence pour les CC en remplacement au dépannage traditionnel qui était décrit comme humiliant était également mentionnée par plusieurs participants dans l'étude de Engler-Stringler (Engler-Stringler, 2005). La revue de littérature de Iacovou et al. avait aussi constaté cette augmentation de la dignité des participants (Iacovou et al., 2013).

Une recherche qualitative de Racine et St-Onge a effectué 25 entrevues face à face avec des participants provenant de 13 CC différentes dans la région de Québec. Chaque entrevue durait en moyenne 90 minutes afin d'avoir un portrait complet de l'expérience des participants. Lors de l'analyse des résultats, il a été noté que plusieurs répondants avaient remarqué que leurs difficiles circonstances de vie avaient causé une perte de reconnaissance de leur propre capacité. L'extrait suivant d'une entrevue exprime bien cette perte de confiance : « *Mon estime de moi n'était pas forte, ma confiance non plus. Quand j'ai commencé ma première cuisine, je ne parlais pas. Je laissais les autres expliquer. [...] J'étais déprimée, épuisée. Pour le dire honnêtement, quand je suis arrivée ici, j'avais la tête entre les deux jambes.* » (Racine et St-Onge, 2000). En compilant les résultats de toutes les entrevues, une augmentation de la confiance en soi et de l'estime personnelle ressortaient comme des tendances majoritaires. Parmi les effets plus limités, on trouvait une meilleure connaissance de soi, une diminution de la pression, une diminution du stress et de l'anxiété ainsi qu'un dépassement des craintes et difficultés personnelles (Racine et St-Onge, 2000). Selon les auteurs, les participants au fil des activités se sentent utiles et accomplis. Ces petites réussites dans le cadre des CC s'associent à une augmentation des capacités globales et une confiance accrue ce qui facilitent éventuellement de grandes réussites individuelles et une meilleure capacité d'autonomisation (Racine et St-Onge, 2000).

Les CC qui offrent une opportunité d'emploi facilite d'autant plus une autonomisation. Ce développement de soi a été nommé comme une motivation à travailler dans la CC du projet pilote au Liban (Ibrahim et al., 2019). Une employée décrivait l'expérience ainsi : « *Je me sens plus confiante quand je travaille. Je me sens valorisée quand je reçois mon revenu à la fin du mois, et ce n'est probablement seulement à cause des raisons financières.* » (Ibrahim et al., 2019). Certains répondants rapportaient également qu'ils géraient mieux leur temps libre et leur vie de manière plus optimale grâce à leur participation.

Bénéfices sur la dimension sociale

Lorsqu'on parle de cuisine collective, l'aspect social est indissociable. Les bénéfices quant au soutien social et à la santé mentale sont bien documentés dans la littérature. Selon la revue de littérature de Iacovou et al., les CC entraînent des améliorations dans les interactions sociales des usagers, leurs capacités interpersonnelles, ainsi qu'un soutien social accru (Iacovou et al., 2013). Ces effets rayonnent également dans les médias courants. Litrico a effectué une étude très complète en se basant sur des données venant de quatre sources : des entrevues qualitatives avec des acteurs clés, de l'observation d'événements, des documents d'archives du RCCQ et des écrits scientifiques. Dans le cadre de cette recherche, Litrico a analysé la couverture médiatique des CC dans 4 journaux québécois à partir des années 90. En observant les mentions de différents bénéfices, par exemple briser l'isolement, accroître l'autonomie, gagner du temps, améliorer l'ambiance familiale et bien d'autres, ces effets ont pu être catégorisés comme faisant partie de la dimension sociale ou autres. Les bénéfices concernant la dimension sociale étaient constamment mis de l'avant, peu importe l'époque. En observant la tendance linéaire à travers le temps des mentions des bénéfices de dimension sociale, on constatait un pourcentage de mention d'environ 70 % (Litrico, 2014).

Cette prévalence des bénéfices sociaux n'est pas surprenante considérant le pilier fondateur des CC, soit l'entraide. Mongrain a effectué une collecte de données concernant les CC de la Basse-Ville d'Ottawa, des notes descriptives et théoriques ont été prises sur le terrain, ainsi que lors d'un tour de table réunissant les artisans de trois CC d'Ottawa. Dès leur début, les CC étaient des endroits d'échanges entre les participants. Mongrain le décrit très bien dans son analyse : « *Aussitôt les mains à la pâte, les artisanes s'interpellent d'une façon amicale et familière par leurs prénoms. Et, dépassant de loin l'ordre des échanges fonctionnels requis, une femme raconte la dernière blague apprise, une autre parle d'elle-même.* » (Mongrain, 2007). Les cuisines valoriseraient la coopération et l'équité tout en offrant un environnement sécuritaire et plaisant à ses participants (Mongrain, 2007).

Les CC constituent des réseaux communautaires. Un reportage de Radio-Canada venant effectuer un portrait de la CC du quartier Hochelaga-Maisonneuve démontre ces bénéfices à travers les témoignages de réels usagers. Les extraits suivants ont été tirés verbatim du reportage (Radio-Canada, 1993):

« On a de la place pour dire qu'est-ce qu'on pense pis on est écouté dans qu'est-ce qu'on dit, on est considéré ».

« J'assisterai toujours à la cuisine, parce que les valeurs importantes que ça m'apporte c'est directement ça. C'est l'interaction humaine. C'est le fait que du monde de différentes histoires

peut se rassembler et puis on voit qu'il y a une magie qui est créée dans cette interaction-là. [...] La force de la vie sociale, le monde qui se rassemble pour partager des idées, des émotions »

« Finalement en cuisinant on a du temps, on se prend un petit peu de temps. On fait pas ça à la course. Pis on se donne un petit peu de temps pour jaser, puis s'écouter un peu à travers notre journée. »

Les CC retenant le partage des repas sur place favorisent également la commensalité et de surcroît les discussions entre participants. Les organisateurs de ces initiatives décrivaient l'alimentation comme un outil afin de créer une atmosphère positive et propice au bris de l'isolement social. Les usagers de ces services décrivaient l'expérience comme chaleureuse, ouverte, sécuritaire et sans jugement venant s'opposer directement à leur quotidien (Marovelli, 2019).

Une étude qualitative dans un quartier défavorisé, New South Wales, a également soulevé cette idée des CC comme endroit sécuritaire et neutre. Les 21 répondants aux entrevues semi-structurées disaient avoir des craintes liées au niveau de crime élevé de leur quartier, donc qu'ils évitaient de sortir de la maison en général. Les CC étaient perçues comme des lieux de rencontre sécuritaire et faisaient exception à cette règle (Furber et al., 2010). Dans cette étude, les interactions sociales étaient nommées comme une motivation secondaire à l'approvisionnement alimentaire, mais semblaient toutefois être un facteur de rétention des usagers. Ce changement progressif de motivation est expliqué par une participante : *« Au début, c'était pour la nourriture... mais certaines journées je viens simplement pour parler aux femmes... parce que la majorité d'entre nous ne se parle pas en dehors du centre. [traduction libre] »* (Furber et al., 2010).

La dimension sociale des CC a été abordée par Fano et al. Parmi les répondants, 60 % avaient nommé des aspects sociaux, par exemple se faire des amis ou avoir du plaisir, comme raison de rejoindre une CC (Fano et al., 2004). Lorsqu'interrogés sur les aspects appréciés des CC, 75 % des répondants avaient nommé les interactions sociales et le soutien moral. De plus, 70,1 % des participants affirmaient qu'ils avaient des amis dans leur CC avec lesquels ils pouvaient discuter lorsque les choses allaient moins bien dans leur vie. Une majorité, 73,4 %, affirmait également que généralement plusieurs aspects de leurs vies s'étaient améliorés après avoir rejoint une CC. Cet enthousiasme pour l'aspect social des CC était même partagé par les coordonnateurs, 57,9 % rapportant aimer socialiser dans le contexte de leur emploi (Fano et al., 2004).

Le développement de capacités sociales est un aspect essentiel de la santé mentale et globale. Cette acquisition de compétences interpersonnelles avait été nommée par presque tous les usagers des CC de Victoria (Lee et al., 2010). La CC est perçue comme une opportunité de socialiser et de créer de nouvelles amitiés. Par ailleurs, les participants appréciaient l'aspect coopératif des CC. Ils disaient apprécier pouvoir travailler en équipe avec de nouvelles personnes et aimaient partager des trucs et astuces avec leurs pairs (Lee et al., 2010). Les bénéfices sociaux se présentaient même chez les intervenants. En effet, le travail en CC était désigné comme une expérience gratifiante (Lee et al., 2010).

Une participation continue dans les CC peut favoriser des effets importants en ce qui a trait au soutien social. Une étude qualitative a utilisé des observations semi-participatives et des entrevues approfondies avec les usagers ayant participé depuis plus de quatre mois dans les CC afin de dresser un portrait de ces bénéfices. L'échantillonnage s'est fait dans trois villes : Saskatoon, Toronto et Montréal. Un total de 21 groupes a été sélectionné. Les questions posées lors de l'entrevue abordaient plusieurs sujets, entre autres le transfert de connaissances, l'autonomisation et l'identité communautaire. Lors de la compilation des résultats, il a été noté qu'absolument tous les répondants aux entrevues ont mentionné l'aspect social des CC. Plusieurs participants notaient avoir été attirés par l'aspect alimentaire, mais qu'au fil du temps, l'aspect interpersonnel était devenu leur aspect favori. Les participants disaient avoir tissé des amitiés, brisé l'isolement et avaient maintenant des gens vers qui se tourner pour du soutien moral (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). Les amitiés créées dans les CC étaient mentionnées dans une grande partie des entrevues, cette camaraderie s'étendant au-delà du contexte formel des CC. Les groupes de CC unissent généralement des individus ayant des circonstances de vie similaire. Ceci facilite le partage d'anecdotes et d'inquiétudes. Les participants des CC n'hésitaient pas à partager des problèmes assez intimes concernant leur famille, leur santé, leur finance. Cette confiance de recevoir un soutien tangible était soulignée par les participants : « *Je dis que le groupe est très tolérant, peut-être parce qu'il existe cette sensibilité, cette écoute, ce partage qui arrive parce qu'on vit tous les mêmes choses [traduction libre]* » (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). Plusieurs répondants relataient un sentiment d'aliénation et d'isolement avant de rejoindre les CC. Les mères monoparentales, les aînés, les immigrants et les gens souffrant d'une maladie mentale participant à une des CC observées notaient tous un sentiment d'isolement. Les CC sont des occasions pour ces usagers de sortir de la maison et leur donnent l'opportunité de parler à quelqu'un. Pour les nouveaux arrivants, les CC sont également perçues comme un moyen de s'intégrer à leur nouvelle communauté. Les chercheurs décrivent les CC comme la porte d'entrée vers l'obtention d'autres services nécessaires et du soutien (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007).

Au Québec, Racine et St-Onge ont effectué une étude exploratoire concernant la promotion de la santé mentale à travers un total de 13 CC. Les motivations de participation aux CC soulignées à travers les entrevues étaient variées : « *Il y a le côté économique, mais il y a tout le côté relations d'amitié. C'est un beau climat, on est bien là-dedans.* » (Racine et St-Onge, 2000). Les raisons majeures de participation étaient de briser l'isolement et améliorer l'état de son moral en général. Les raisons mineures comprenaient d'entretenir des relations sociales à l'extérieur de son réseau habituel, connaître de nouvelles personnes dans le quartier, expérimenter le travail en équipe, développer des compétences sociales et partager une vie de groupe (Racine et St-Onge, 2000). Les effets des CC étaient marqués à plusieurs niveaux. Plusieurs facteurs influençaient la dynamique de la CC par exemple le niveau de participation des participants, le fonctionnement de la cuisine et l'approche des intervenants. Ces changements causaient des variances sur l'ampleur des effets sociaux. Le développement de liens d'amitié, l'entraide et le soutien moral étaient décrits comme majeurs. Des effets moins fréquemment observés chez les participants étaient le bris de l'isolement, la sociabilité, l'intégration sociale et de meilleures relations interpersonnelles (Racine et St-Onge, 2000).

Le mémoire de Jones (2019) adresse également les bénéfices concernant la santé mentale de la participation aux CC. Cette recherche qualitative combine des entrevues avec quatre participants ainsi que cinq observations de groupes de CC. Une collaboration avec Moisson Québec a eu lieu pour le recrutement. Le soutien émotif était un bénéfice remarqué par cette étude. Peu de participants disaient partager des problèmes intimes. Ceci étant dit, une ouverture et une empathie existaient sans contredit et les participants disaient savoir qu'ils seraient écoutés s'ils désiraient partager : « *quand quelqu'un a de la peine, tout le monde en prend soin et s'occupe de lui. C'est comme des frères et des sœurs, c'est beau.* » (Jones, 2019). Malgré les faibles mentions de ce type de partage lors des entrevues, la chercheuse a pu constater de nombreux échanges concernant des sujets sensibles, par exemple des problèmes de violences conjugales, d'abus de substances ou des problèmes de santé (Jones, 2019). Les CC favorisaient également l'intégration sociale, remédiant ainsi à l'isolement ressenti, particulièrement par les hommes et les parents de jeunes enfants. Une mère participant aux CC explique : « *Je n'ai pas de réseau. [...] Cela est difficile de rester seule à la maison. Ici, ça me permet au moins d'avoir un contact humain* ». (Jones, 2019). Cette intégration semblait facilitée par une certaine homogénéité dans le groupe. Effectivement, le groupe de CC composé de mères paraissait avoir tissé des liens très forts. Le partage de conditions de vie similaires ainsi que les rencontres hebdomadaires favorisaient une forte complicité (Jones, 2019). Les CC permettaient de créer un nouveau réseau dans un contexte convivial. Ceci a été expliqué par un participant : « *Depuis les cuisines, on apprend à être plus joyeux, on peut rire, ce n'est pas parce qu'on ne*

rit pas ici à la maison. Sortir du contexte familial, c'est extraordinaire. Surtout avec des gens comme ça. » (Jones, 2019). Cette étude a aussi relevé qu'une majorité des participants aimaient côtoyer leurs pairs en cuisine et l'ambiance plaisante créée semble un facteur dominant dans la motivation de participation continue (Jones, 2019).

Effets sur l'accès à des ressources complémentaires

De nombreuses CC offrent des services complémentaires favorisant une amélioration de la qualité de vie. Par exemple, des programmes conjoints entre les CC et d'autres organismes facilitent l'accès à des services sociaux ou de santé (Furber et al., 2010). Un autre exemple est un service de garde complémentaire lors des activités de l'organisme communautaire (Tarasuk et Reynolds, 1999). Un partage de services ou de biens peut également être effectué entre les pairs. Des prêts de matériels ou des dons d'objets, par exemple des vêtements d'enfants ou des couches, ont fréquemment été observés dans les ressources communautaires. Un échange de services, que cela soit des tâches culinaires, ménagères ou autres est aussi fréquemment observé (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). Ce soutien tangible par les pairs apporte bien sûr des liens affectifs, mais peut aider à combler des manques financiers. Ce partage de bien a également été observé dans la recherche de Jones (2019). En effet, peu de participants demandaient une aide directe à leurs pairs, mais lorsque des besoins étaient exprimés, une aide était fréquemment offerte. Par exemple, les mères offraient à d'autres membres de leur groupe de CC des objets relatifs aux enfants qui ne leur servaient plus (Jones, 2019). Les deux services échangés les plus souvent notés lors des entrevues et des observations étaient le gardiennage et le transport (Jones, 2019).

Les CC œuvrent fréquemment au sein d'organisations communautaires. Les CC facilitent donc un accès à plusieurs autres services. La recherche effectuée au cœur du projet communautaire Warrawong a observé ce processus de référencement et d'accompagnement chez plusieurs usagers. En effet, les intervenants de la CC ont su fournir un accès à des services dentaires, des ressources financières, des ressources liées au logement, de l'accompagnement psychologique et des programmes de consommations de substances (Furber et al., 2010).

Effets sur l'implication communautaire

La participation au CC crée souvent un effet boule de neige et favorise un rayonnement au niveau communautaire. Ce désir d'implication communautaire élevé était présent chez les usagers de CC, particulièrement ceux qui souffraient d'isolement (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). L'implication dans des églises, centres communautaires et autres activités était augmentée. De plus une meilleure implication bénévole était observée chez de nombreux individus suite à leur participation dans une CC (Engler-Stringer et Berenbaum, 2007). Les participants expliquaient ce changement en disant que la CC leur avait donné un avant-goût et leur désir d'implication n'avait pas cessé de grandir. Cette implication communautaire accrue avait également été notée dans l'étude de Lee et al. (2010). En effet, la moitié des usagers ainsi que le trois quarts des modérateurs affirmaient que leur participation dans les CC leur avait permis de s'impliquer de manière plus active dans leur communauté. Un modérateur décrit les effets comme suit : *«Cela m'a rendu plus actif et plus impliqué dans d'autres choses qui se passent dans la communauté. Ça m'a permis d'ouvrir différents réseaux dans lesquels je peux œuvrer [traduction libre]»* (Lee et al., 2010).

Les capacités d'autonomisation des usagers de CC permettent une mobilisation citoyenne. L'intervention *Q'wlut tu cicut* a formé les participants afin de les encourager à démarrer leur propre groupe de CC. Parmi la première cohorte huit des 10 participants avaient réussi à mobiliser leur propre groupe de cuisine dans les quatre mois suivant le programme. Le succès de chaque nouveau groupe étant variable, comptant entre une et 12 séances de cuisine, la moyenne étant 3,3 sessions (Marquis et al., 2001). De plus, 50 % des participants cuisinaient encore en groupe huit mois après la fin du programme (Marquis et al., 2001). Ceci suggère qu'un programme de CC est un excellent moyen de façonner des leaders communautaires et de multiplier l'offre de services en ce qui a trait à la nutrition communautaire.

Historiquement, les cuisines collectives ont également contribué à l'autonomisation des populations marginalisées, particulièrement les femmes. En effet, en Amérique latine, on observe que les femmes participant aux cuisines collectives deviennent des piliers du leadership communautaire (Immink, 2001). Les CC ont une excellente visibilité et sont reconnues comme un lieu de fierté et d'union communautaire (Schroeder, 2007). Une analyse du mouvement des CC à Lima et Callao a révélé que grâce à leur expérience en CC les femmes gagnent une indépendance financière et sociale (Immink, 2001). L'influence des participantes de CC d'Amérique latine est reconnue, tant et aussi bien que plusieurs politiciens ciblent spécifiquement ces femmes lors de campagnes politiques afin de connaître les besoins de la communauté et avoir une meilleure influence politique au sein de la communauté (Schroeder, 2007). Les participantes faisaient évidemment la promotion de la saine alimentation dans leur communauté, mais surveillaient

également étroitement la santé globale dans leur réseau. Leur rayonnement avait lieu par exemple en joignant leurs forces à des services de santé pour surveiller la croissance de jeunes enfants ou encore pour faciliter le référencement à des centres de soins (Immink, 2001). Ce leadership s'étendait même au-delà des enjeux alimentaires, par exemple plusieurs femmes véhiculaient des valeurs activistes en lien avec les enjeux de sécurité physique et de violence (Immink, 2001). Lors de son observation d'une CC en Bolivie, Schroeder a constaté cette résilience au niveau de l'autonomisation communautaire. Quoique la cuisine observée originalement n'existe plus, les femmes qui en effectuaient sa coordination demeuraient des actrices importantes dans la communauté. Elles avaient porté projet après projet. Les sources de subventions changeaient fréquemment, mais les leaders mis en place par la CC ne changeaient pas (Schroeder, 2007) assurant une communauté riche en ressources pour tous à travers le temps.

Cette diversification de l'offre de ressources à travers la croissance des CC a été soulignée par Engler-Stringer et Berenbaum (2005). Une intervenante clé de Montréal a soulevé la mobilisation citoyenne importante qu'apportait la participation au CC. En effet, elle rapportait que des centaines de participants avaient assisté à l'assemblée générale du RCCQ (Engler-Stringer, 2005). De plus, cette intervenante décrivait la transformation de plusieurs CC. Certaines avaient simplement grandi en nombre de participants alors que d'autres avaient transformé leurs activités pour inclure des services de traiteurs, des groupes d'achats collectifs ou encore des restaurants communautaires (Engler-Stringer, 2005). Par ailleurs, les intervenants à travers les trois villes concernées par cette recherche affirmaient que les CC étaient des parfaits lieux afin de faire une sensibilisation politique et d'adresser les enjeux systémiques liés à l'alimentation et la pauvreté (Engler-Stringer, 2005).

Les CC sont ancrés dans des valeurs de justice sociale et d'équité. En Suède le mouvement des CC aussi nommées «*folkkök*» visait originellement à lutter contre l'insécurité alimentaire, mais au fil du temps est devenu un lieu de rencontre véhiculant des valeurs politiques d'équité et de justice. Le chercheur Lundström est venu dresser un portrait des «*folkkök*» en amassant plusieurs types de données soient des archives concernant le mouvement, des observations des CC dans trois villes de Suède, des entrevues individuelles et des groupes de discussion. À travers les groupes de discussion il a été établi que les «*folkkök*» servaient d'endroit où servir et préparer des repas, certes, mais qu'il s'agissait fondamentalement d'un endroit politique où partager des idéologies et discuter. Un participant les décrit comme suit : «*C'est de la nourriture bon marché, non-commerciale et anticapitaliste; la cuisine est non hiérarchique et tout le monde peut la rejoindre. [traduction libre]*» (Lundström, 2022). Les CC étaient au cœur des activités politiques, certaines CC mobiles étant même présentes lors de manifestations. Elles

permettaient ainsi un soutien aux activistes pour se rallier autour d'un repas et assurer un certain confort (Lundström, 2022). L'évolution de ce mouvement en Suède suggère que les CC peuvent être des outils de mobilisation citoyenne importante.

Barrières liées à l'implantation et l'utilisation des cuisines collectives

Les CC sont présentes en grand nombre au Québec et ne cessent de se multiplier. Malgré leurs bénéfices importants, les CC possèdent plusieurs barrières à leur utilisation incluant l'accessibilité, la stigmatisation et le peu de ressources des milieux,

Une étude de Loopstra et Tarasuk (2013) a demandé à de nombreuses familles dans le besoin les raisons pour lesquelles elles n'utilisaient pas ce type de programme. Parmi les 355 familles ayant répondu, 65,6 % décrivaient les CC comment n'étant pas accessibles (Loopstra et Tarasuk, 2013). Les raisons énumérées pour ce manque d'accès étaient un manque de connaissances concernant les modalités ou lieux de participation (33,2 %), une absence des ressources dans le quartier (17,8 %), un manque de connaissance sur les détails du programme (13,2 %) et une non-éligibilité (1,7 %). Les autres raisons nommées tombaient sous le chapeau du manque d'affinité avec le programme (41,1 %) que ce soit pour des raisons de temps (20,1 %), d'intérêts (13,5 %), de besoins (10,7 %) ou de santé (1,1 %) (Loopstra et Tarasuk, 2013). Par ailleurs, le multiculturalisme amène de grands bénéfices, mais peut être lié à un enjeu au niveau du déroulement des cuisines. Une barrière linguistique peut exister, mais également une barrière culturelle qui pourrait être liée au refus de consommer certains aliments (Edwards et Evers, 2001).

Cet enjeu d'accessibilité a été soulevé par Abbey et al. (2021). Cette étude a mené trois groupes de discussion auprès d'un total de 20 usagers de marchés mobiles gérés par un comptoir de dépannage alimentaire. Parmi les barrières principales à des interventions d'éducation culinaire les répondants nommaient l'accessibilité. Certains mentionnaient des enjeux de transport et d'autres d'accès physique liés à leur handicap. L'horaire des activités pouvait également être une barrière significative, que cela soit à cause de la météo ou il leur était impossible d'obtenir un service de garde pour leurs enfants lors des activités. Les répondants nommaient aussi le coût comme déterrent et certains affirmaient que si une contribution financière était requise, ils ne participeraient pas à une activité de cuisine (Abbey et al., 2021).

Par ailleurs, une barrière significative quant à l'accès aux ressources des CC est la fierté des usagers. Une stigmatisation importante demeure autour du besoin d'aide alimentaire. Comme l'explique Louise Garnier, responsable d'une CC, dans le reportage de Radio-Canada « *On a peur, on a peur d'être jugé. Même si de plus en plus on s'en va vers une majorité de personnes dont les revenus baissent, c'est encore mal vu. C'est pas correct. Hein, c'est pas très très à la mode* » (Radio-Canada, 1993). Cette crainte du jugement se manifeste à travers un refus de faire une demande de service (Edwards et Evers, 2001) et une honte venant nuire à la santé mentale des individus. Ceci étant dit, il vaut la peine de noter que les CC étaient perçues comme moins stigmatisantes que les banques alimentaires lors d'une étude canadienne (Engler-Stringer et Berenbaum, 2005).

De plus, un manque de ressource est aussi dominant dans le secteur de la nutrition communautaire. Ceci peut se manifester à travers des locaux trop petits pour combler la demande de participation au CC. Les besoins ne cessent d'augmenter, cependant les intervenants et employés manquent de temps, de ressources financières et de ressources humaines pour mener des projets à leur plein potentiel (Edwards et Evers, 2001). La difficulté de trouver des modérateurs ou bénévoles pour les CC avait été nommée lors de l'étude des CC à Victoria en Australie (Lee et al., 2010). Une présence croissante de bénévoles pourrait partiellement remédier à cette situation, mais des besoins de formation continue demeurent présents. Cet enjeu de formaliser la pratique et développer des outils de formation a d'ailleurs été soulevé par la recherche de Litrico (Litrico, 2014).

Finalement, le financement des CC est fortement dépendant des organismes sans but lucratif et de subventions externes. Ceci peut porter problèmes quant à la pérennité des initiatives. Ce frein a été noté dans la recherche de Ibrahim et al., tel que mentionné par un répondant : « *Nous aimons l'idée de démarrer une CC, cependant les fonds manquent et nous n'avons pas le courage de proposer l'idée à des donateurs. [traduction libre]* » (Ibrahim et al., 2019). Cette difficulté de financement a aussi été remarquée au Québec à travers la recherche de Litrico. Effectivement, maintenant qu'une visibilité des CC québécoises semble exister, une recherche de reconnaissance pour le mouvement ainsi que de l'obtention de financement stable pour les CC est une priorité grandissante (Litrico, 2014).

Problématique

Les cuisines collectives (CC) sont parmi les piliers de la nutrition communautaire au Québec. Leurs bénéfices suggérés par les études en font des outils prometteurs pour la promotion de la santé. En effet, la participation en cuisine collective semble favoriser une ouverture à l'alimentation saine ainsi qu'à un apprentissage culinaire, alimentaire et nutritionnel. Leurs impacts dépassent la simple provision alimentaire, favorisant des effets à long terme sur les capacités individuelles, la santé mentale et les patrons alimentaires. Les cuisines collectives ont donc un potentiel important pour apporter des changements tant aux habitudes alimentaires qu'aux attitudes entourant les aliments.

En connaissant les effets positifs des cuisines collectives, il est possible d'émettre l'hypothèse que les cuisines collectives du Québec pourraient permettre de valoriser certaines ressources alimentaires locales incluant les ressources comestibles du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent.

Le fleuve Saint-Laurent déborde de richesses et a joué un rôle clé dans l'histoire du Québec (Bourgault-Faucher, 2020). Les pêcheries au Québec sont cependant tournées vers l'exportation. En effet, en 2018, 81 % des produits de la mer québécois ont été exportés pour la vente (Bourgault-Faucher, 2020) alors que dans l'assiette québécoise, 89 % des produits marins consommés avaient été importés (Bourgault-Faucher, 2020). Très peu de produits locaux semblent donc se retrouver dans les paniers des consommateurs locaux.

Sachant cela, on pourrait être porté à croire que le poisson n'a pas sa place dans l'assiette québécoise, et que leur intérêt en cuisine collective serait faible, mais il y a de l'espoir. Selon les constats de l'INSPQ, 10 % des portions de viandes et substituts consommées par des adultes de 19 ans et plus appartenaient à la catégorie poisson et fruits de mer (Plante et al., 2019), c'est-à-dire l'équivalent de 1,5 portion de poissons et fruits de mer par semaine (Plante et al., 2019). Même si le tout ne rejoint pas les recommandations du guide alimentaire canadien, soit 2 portions par semaine (Santé Canada, 2007), il s'agit quand même d'une consommation significative dans le patron alimentaire. En effet, la consommation québécoise de poisson se situe dans la moyenne des pays développés.

L'intérêt pour introduire des poissons en cuisines collectives s'appuie aussi sur la reconnaissance que les variétés issues des pêches commerciales varient cependant selon les stocks disponibles et qu'un poisson oublié, le sébaste, génère à cet égard un grand intérêt. Autrefois, il était pêché abondamment, ce qui a causé un déclin important de son stock, justifiant un moratoire de pêche dans les années 1990 (Brown-

Vuillemin, 2021). Actuellement, ce poisson est présent dans le Saint-Laurent en énorme quantité, sa population représenterait environ 90 % des organismes vivants dans les profondeurs du golfe (Brown-Vuillemin, 2021). Le sébaste présente aussi la particularité de se cuisiner très facilement. La grande disponibilité prévue de cette ressource locale pourrait offrir une opportunité de tenter de la valoriser en se tournant vers des acteurs du secteur alimentaire incluant les cuisines collectives.

Si la littérature suggère des bénéfices et des freins, peu d'informations sont disponibles sur la catégorie de produits qui y sont transformés mises à part les études citées référant aux fruits, aux légumes et aux aliments issus de différentes communautés culturelles.

Le poisson fait-il partie des aliments habituellement cuisine en CC et le sébaste pourrait-il y trouver une place au menu?

Objectifs

L'objectif principal de cette recherche est d'établir le rôle des cuisines collectives Québec comme outil de valorisation des ressources comestibles du Saint-Laurent.

Objectifs spécifiques

1. Documenter l'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives
2. Identifier les compétences culinaires en cuisines collectives par rapport aux ressources maritimes
3. Documenter les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives
4. Documenter des expériences positives ou négatives à l'égard de l'utilisation de ressources maritimes en cuisines collectives
5. Établir la place qu'occupent les espèces comestibles du Saint-Laurent parmi les ressources maritimes utilisées en cuisine collective
6. Évaluer la faisabilité d'intégrer le sébaste en cuisines collectives, comme ressources maritimes locales
7. Analyser les différences régionales pour chacun des 6 premiers objectifs spécifiques

Méthodologie

Ce projet de recherche concernant la valorisation des ressources comestibles du Saint-Laurent dans les cuisines collectives s'inscrit dans la 2^e phase, initiée en 2019, de « *Manger Notre Saint-Laurent* ». Ce grand projet est financé par Odyssee Saint-Laurent.

La recherche est portée par le collectif « *Manger Notre Saint-Laurent* » qui vise à valoriser les ressources animales et végétales comestibles issues du Saint-Laurent, à promouvoir le plaisir de manger ces aliments locaux et à soutenir l'autonomie alimentaire. Le collectif est composé d'une grande variété d'individus provenant de domaines très différents. On y compte des chercheurs dans plusieurs secteurs tels que la nutrition, l'océanographie et l'épidémiologie ainsi que des étudiants, des chefs cuisiniers et bien d'autres.

Le projet spécifique faisant l'objet de ce travail dirigé consiste en une recherche à méthodologie mixte. Il s'agit d'un questionnaire en ligne, combinant des questions ouvertes et fermées, utilisant la plateforme de collecte de données *SurveyMonkey*.

Recrutement

Le recrutement des participants, coordonnateurs des cuisines collectives, s'est fait en collaboration avec le *Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)*. Ce partenariat a permis de recruter les coordonnateurs de cuisines collectives du Québec. Le RCCQ a 1288 membres dispersés à travers 16 des 17 régions administratives du Québec (RCCQ, 2020). Leur portée est donc immense.

Il est important de reconnaître l'effort que les participants devaient fournir pour répondre au questionnaire. Le temps prévu pour compléter le questionnaire était environ 10 à 15 minutes. Un taux de recrutement de 5 % semble réaliste. L'échantillon désiré pour cette recherche était donc de 65 participants. Parmi ces participants, une représentation de chaque région administrative du Québec ayant des membres parmi le RCCQ était souhaitée soit au moins trois répondants par région du Québec.

La coordonnatrice générale du RCCQ a communiqué directement avec les coordonnateurs par courriel afin de les aviser du projet de recherche. Une première communication a été effectuée par cette gestionnaire afin de présenter le projet de recherche ainsi que de joindre le formulaire de consentement (joint en annexe I). De ce fait même, un temps de réflexion adéquat a été offert au répondant afin de

poser un consentement actif et éclairé. Par la suite, une deuxième communication a été effectuée, comprenant cette fois le lien vers le questionnaire en ligne à remplir. Une première collecte de données a été effectuée en décembre 2020. À la suite d'une participation insuffisante, une relance a été effectuée en février 2021. Le projet s'est déroulé pendant la crise sanitaire au Québec (COVID) période durant laquelle les cuisines collectives avaient interrompu leurs activités.

La confidentialité des répondants a été favorisée par cette stratégie. En effet, la chercheuse n'a jamais communiqué directement avec les participants. Il demeure, toutefois possible que l'identité des répondants puisse être déduite à travers leurs réponses au questionnaire. De plus, le questionnaire sollicite l'envoi, sur base volontaire, de recettes (disponibles en annexe V). Ces informations complémentaires sont envoyées directement à la chercheuse. Les participants étaient également invités à communiquer par courriel s'ils avaient des questions concernant le projet de recherche. Ce contact direct devait être initié par le participant, mais comporte évidemment un niveau de risque pour la confidentialité des répondants.

Financement

Le grand projet « *Manger Notre Saint-Laurent* » est financé par Odyssee Saint-Laurent. Aucune compensation financière n'a été offerte aux participants.

Instrument

Le questionnaire (disponible en annexe III) a été développé exclusivement pour ce projet par la chercheuse Catherine Royer. Suite à son développement initial, il a été partagé avec les co-chercheurs du projet, incluant la coordonnatrice du RCCQ. La coordonnatrice générale a partagé la première version du questionnaire avec quelques acteurs clés. Une rétroaction a eu lieu de la part des partenaires et une version finale du questionnaire a été créée.

Le questionnaire a ensuite été adapté pour une administration en ligne à travers la plateforme *SurveyMonkey*. Il contient 21 questions, soit 18 quantitatives et 3 qualitatives. Malgré son nombre limité de questions, le questionnaire développé permet de répondre à tous les objectifs spécifiques du projet. Un tableau liant les objectifs spécifiques à chaque question est disponible en annexe II.

Le questionnaire autoadministré a été choisi comme outil afin d'atteindre un plus grand échantillon. En effet, le Québec regorge de cuisines collectives et en utilisant un questionnaire à remplir virtuellement par les coordonnateurs, il est possible d'offrir la possibilité à des coordonnateurs de toutes les régions administratives du Québec d'y répondre, étendant ainsi la portée du projet de recherche. L'outil *SurveyMonkey*, un logiciel permettant la collecte de données en ligne, a été priorisé afin d'alléger la charge administrative pour le participant. La plateforme en ligne permet à tout répondant de participer sans déplacement ou contrainte d'horaire. Cela étant dit, la possibilité de remplir le formulaire en format papier (annexe III) a été offerte si le répondant le désirait afin d'accommoder le plus de participants possible. Le questionnaire est facile d'usage et rapide à compléter. Afin d'alléger les inconvénients pour les répondants, il était essentiel que la participation ne demande pas plus de 15 minutes environ.

Une section comprenant une approche qualitative était un ajout intéressant à la recherche. La section qualitative comprend deux questions utilisant la méthode de l'incident critique. Cette technique de recherche qualitative découle des travaux de Flanagan. À l'époque, il s'agissait d'une technique d'observation de comportements afin de résoudre des problèmes pratiques (Flanagan, 1954). Au fil du temps, de nombreux chercheurs ont su adapter les concepts de Flanagan à leur domaine de recherche, tant et aussi bien qu'aujourd'hui, la méthode de l'incident critique est utilisée pour mieux comprendre les expériences des acteurs concernés. Un incident critique peut paraître banal lorsqu'il se déroule, mais laisse une trace marquante sur le sujet (Butterfield et al., 2005). Cette méthode d'investigation permet aux participants de décrire des incidents, mais également les motivations les croyances et autres attributs pouvant venir influencer les incidents (Butterfield, Borgen, Amundson, & Maglio, 2005)

Dans le cadre de ce travail dirigé, elle visait à permettre aux répondants de partager le souvenir de récits détaillés concernant des expériences réelles en cuisine collective avec des composantes affectives positives ou négatives. Elle nous offrait aussi l'occasion de compléter la perception du chercheur par rapport aux enjeux des ressources maritimes en cuisine collective. Le temps demandé par cette méthode est cependant un inconvénient notable pour les participants.

Une question ouverte encourageant les commentaires libres était également présente à la fin du questionnaire. Cette section offrait la possibilité aux participants d'offrir des connaissances ou opinions sans contrainte. Sachant que le questionnaire avait une portée limitée quant aux sujets abordés, cette ouverture était essentielle afin de favoriser le partage. Il s'agissait d'une occasion pour les répondants d'offrir leur expertise et d'aborder des aspects spécifiques qui n'avaient pas été abordés ou de fournir des détails additionnels.

Éthique

Le projet *Manger Notre Saint-Laurent* est chapeauté par plusieurs établissements académiques. La recherche concernant les cuisines collectives est venue s'ajouter à la deuxième phase du grand projet. Cette demande ayant été faite auprès du Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal en octobre 2020. Une approbation éthique du CERSES a ensuite été émise (voir annexe IV). Cette approbation a été renouvelée en mars 2021 (voir annexe IV). Le collectif ayant également d'autres ports d'attache, une approbation éthique a été également obtenue au CÉGEP de la Gaspésie et des Îles (voir annexe IV).

Analyse des résultats

Les données du sondage ont été recueillies par Survey Monkey, en ligne, et transférées dans Excel. Ces données ont ensuite été mises dans SPSS version 27 pour des fins d'analyse. Par la suite, des statistiques descriptives ont été émises. De plus des tests de chi-carré ont été effectués afin d'observer des différences statistiques entre les types de régions. Ces tests statistiques visaient à répondre à l'objectif spécifique 7 portant sur les différences régionales.

Les données qualitatives ont été quant à elle, transférées dans Word intégralement. Afin d'analyser les incidents critiques, une première lecture des incidents a été effectuée. Par la suite deux grilles de codification (disponible en annexe VI) ont été élaborées par raisonnement inductif, soit une pour les incidents critiques favorables et une pour les incidents critiques défavorables. Un raisonnement inductif et interprétatif a été utilisé. Ceci permet de se fier aux répondants comme étant les experts de leur situation (Fade et Swift, 2011). Les thématiques ayant été évoquées lors des questions ouvertes ont été comparées à celles abordées à travers les questions quantitatives du questionnaire original, particulièrement en ce qui a trait aux freins d'utilisation. Les thématiques furent discutées entre le chercheur et la directrice de recherche. Les réponses ont ensuite été traitées individuellement en utilisant les grilles de codification (voir annexe VII). Cette compilation par thématique a été effectuée à des fins descriptives.

Les commentaires additionnels ont été analysés de manière similaire. Les grilles de codifications ont été utilisées pour analyser ces données additionnelles.

Résultats

Profil des répondants

L'échantillon pour cette recherche est de 35 participants. L'objectif de 65 participants n'a pas été atteint, malgré la relance. Cette relance a été effectuée puisqu'à la fin de la première collecte, seuls 16 coordonnateurs avaient répondu. Par ailleurs, trois régions administratives ne sont pas représentées dans l'échantillon soient celle de Laval, du Nord-du-Québec et du Saguenay-Lac-St-Jean. Le tableau suivant présente la localisation géographique des répondants.

Tableau 1: Identification géographique des répondants

| Région administrative | Fréquence (n=35) | Pourcentage (%) |
|-------------------------------|------------------|-----------------|
| Abitibi-Témiscamingue | 1 | 2,9 |
| Bas Saint-Laurent | 5 | 14,3 |
| Capitale Nationale | 1 | 2,9 |
| Centre du Québec | 1 | 2,9 |
| Chaudière Appalaches | 1 | 2,9 |
| Estrie | 5 | 14,3 |
| Gaspésie Iles de la Madeleine | 4 | 11,4 |
| Lanaudière | 2 | 5,7 |
| Laurentides | 4 | 11,4 |
| Laval | 0 | 0 |
| Mauricie | 1 | 2,9 |
| Montérégie | 5 | 14,3 |
| Montréal | 2 | 5,7 |
| Nord-du-Québec | 0 | 0 |
| Outaouais | 3 | 8,6 |
| Saguenay-Lac-St-Jean | 0 | 0 |

En comparant l'échantillon avec la répartition des membres du RCCQ on peut constater des écarts. L'échantillon est non seulement très petit, mais la répartition par type de région administrative diffère de celle des membres de RCCQ. Parmi les régions administratives du Québec qui possèdent des membres du RCCQ, deux sont considérées comme des régions maritimes soient le Bas Saint-Laurent et la région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine, elles rejoignent 17% des CC. La population maritime est sous représentée dans l'échantillon de recherche tel que présenté dans le tableau ci-dessous, mais sur représentée en comparaison avec le profil du Québec (26%) .

Tableau 2 Comparaison de la répartition par type de région de l'échantillon et des membres du RCCQ (RCCQ, 2020)

| Type de région administrative du Québec | Nombre de répondants (n=35) | Pourcentage dans l'échantillon (%) | Pourcentage dans le RCCQ (%) n=1275 (RCCQ, 2020) |
|---|-----------------------------|------------------------------------|--|
| Maritime | 9 | 25,7 | 17,3 |
| Autre | 26 | 74,3 | 82,7 |

L'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives

Une majorité (88,6 %) des cuisines collectives ont utilisé les ressources maritimes dans le contexte de leurs activités. Parmi les 31 usagers ayant cuisiné les ressources maritimes, 29 ont fourni des informations concernant l'état de conservation de celle-ci. Ces informations sont présentées dans le tableau 3.

Tableau 3 État de conservation des produits maritimes utilisés en CC (n=29)*

| Type de ressources maritimes | Frais entier % (n) | Frais en morceaux % (n) | Congelé % (n) | En conserve % (n) | Séché % (n) |
|--|--------------------|-------------------------|---------------|-------------------|-------------|
| Poisson | 20.0 (5) | 24.0 (6) | 80.0 (20) | 80.0 (20) | 0 (0) |
| Fruits de mer (ex crevette, palourde, moule, | 11.8 (2) | 11.8 (2) | 94.1 (16) | 35.3 (6) | 0 (0) |
| Algues et plantes de bord de mer | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 100 (4) |
| Phoque | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) |

* Chaque répondant pouvait sélectionner plus d'une option par type de ressource et devait cocher toutes celles qui s'appliquaient

Les réponses démontrent que le poisson est la ressource la plus utilisée. En effet, 25 répondants sur 29 (86,2 %) l'avaient utilisé dans leur CC. Les formes brutes priorisées sont le poisson congelé (80,0 %) et le poisson en conserve (80,0 %). Le poisson frais est beaucoup moins fréquemment utilisé, que ce soit entier ou en morceaux. Par ailleurs, tous les usagers qui intégraient le poisson frais utilisaient également le poisson congelé ou en conserve. Cela étant dit, des répondants rapportaient l'utilisation exclusive du poisson en conserve (20,0 %) et l'utilisation exclusive du poisson congelé (12,0 %).

Les fruits de mer étaient utilisés dans 17 (58,6 %) des 29 CC. La congélation est l'état de conservation le plus utilisée. Effectivement 16 participants (94,1 %) avaient choisi des produits congelés dans le cadre des activités de leur CC. Un seul des usagers ayant utilisé les fruits de mer n'avait pas utilisé la forme congelée. Ce répondant avait uniquement utilisé les fruits de mer en conserve. Les participants ayant eu recours aux fruits de mer frais entiers (11,8 %) et en morceaux (11,8 %) avaient également utilisé ces ressources sous d'autres formes. On peut donc constater des similarités quant aux choix de l'état de conservation entre le poisson et les fruits de mer.

Les algues et plantes de bord de mer quant à elle avaient été utilisées par 4 des 29 répondants (13,8 %). Elles ont exclusivement été cuisinées sous leur forme séchée. Aucun répondant n'a rapporté l'utilisation du phoque.

Les CC possèdent toutes un fonctionnement unique, et donc l'approvisionnement alimentaire pour leurs activités est variable. En plus d'effectuer des achats, beaucoup de CC reçoivent, leurs aliments de divers partenaires tel que montré dans le tableau 4.

Tableau 4 Provenance des ressources maritimes reçues par les CC

| Provenance | Fréquence (n=35) * | Pourcentage (%) |
|---|---------------------------|------------------------|
| Organismes communautaires (ex: banque alimentaire) | 18 | 51,4 |
| Épicerie ou grossiste | 15 | 42,9 |
| Don d'un particulier (ex : pêcheur ou usine de transformation) | 4 | 11,4 |
| Aucune ressource maritime n'a été reçue par un partenaire externe | 10 | 28,6 |

* Chaque répondant pouvait sélectionner plus d'une option et devait cocher toutes celles qui s'appliquaient

Il est intéressant de noter que plus de la moitié, soit 18 des 35 CC interrogées (51,4 %) s'approvisionne en ressources maritimes grâce aux dons d'organismes communautaires. Parmi les 18 ayant reçu ce type de don, 6 répondants (33,3 %) se fiaient uniquement aux organismes communautaires pour leur approvisionnement en ressources maritimes.

Les compétences culinaires et les ressources maritimes

Parmi les CC interrogées, 60,0 % d'entre elles avaient des recettes mettant en vedette les ressources maritimes disponibles pour leurs usagers. La quantité de recettes disponibles était plutôt variable comme indiqué dans le tableau 5.

Tableau 5 Nombre de recettes disponibles pour les utilisateurs des CC

| Nombre de recettes | Fréquence (n=15) | Pourcentage (%) |
|--------------------|------------------|-----------------|
| 1 à 5 | 5 | 33,3 |
| 6 à 10 | 4 | 26,7 |
| 11 à 15 | 0 | 0,0 |
| 15 à 20 | 6 | 40,0 |

Certains coordonnateurs ont eu la générosité de partager certaines de ces recettes directement avec la chercheuse, elles sont jointes sous leur format original en annexe V. Dans ces recettes, un total de 14, le poisson est la ressource maritime la plus fréquemment utilisée (78,6 %). Les espèces spécifiques mises en valeur sont le saumon (21,4 %), le thon (21,4 %), la morue (21,4 %) et la sole (7,1 %). Certaines recettes précisent le poisson, mais précisent que celui-ci peut être remplacé par un autre au besoin. Plusieurs recettes mettent en valeur des ressources maritimes en conserve (35,7 %). Les fruits de mer sont des ingrédients valorisés dans une plus petite portion des recettes (21,4 %). Les algues ou le phoque ne figuraient dans aucune recette fournie.

Au-delà des compétences culinaires, les CC doivent pouvoir conserver les ressources maritimes si elles désirent les utiliser lors d'activités. La conservation demande des habiletés, mais également des ressources matérielles qu'ils s'agissent d'équipement spécialisé ou simplement d'espace d'entreposage. Le tableau 6 présente les capacités de conservation rapportées par les coordonnateurs.

Tableau 6 : Les méthodes de conservation des ressources maritimes possibles pour les CC

| Méthode de conservation | Fréquence (n=34) * | Pourcentage (%) |
|-------------------------|--------------------|-----------------|
| Congélation | 30 | 88,2 |
| Fumaison | 1 | 2,9 |
| Salage | 1 | 2,9 |
| Séchage | 1 | 2,9 |
| Aucune | 4 | 11,8 |
| Autres | 4 | 11,8 |
| • Cuisson | | |

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation rapide et redistribution aux usagers. • Utilisation dans des mets qui seront ensuite conservés | | |
|---|--|--|

* Chaque répondant pouvait sélectionner plus d'une option et devait cocher toutes celles qui s'appliquaient

La congélation est la méthode la plus populaire de conservation, en effet 88,2 % des répondants l'utilisaient. Elle fait l'unanimité parmi les 30 cuisines ayant des capacités de conservation. Il est intéressant de noter que la fumaison, le salage et le séchage étaient des compétences plus rares. Une seule CC possédait l'ensemble de ces capacités.

Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes

L'utilisation des ressources maritimes en CC est présente, cependant de nombreuses barrières peuvent freiner leur popularité en nutrition communautaire. Le tableau 7 présente tous les freins perçus par les répondants.

Tableau 7: Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes en CC

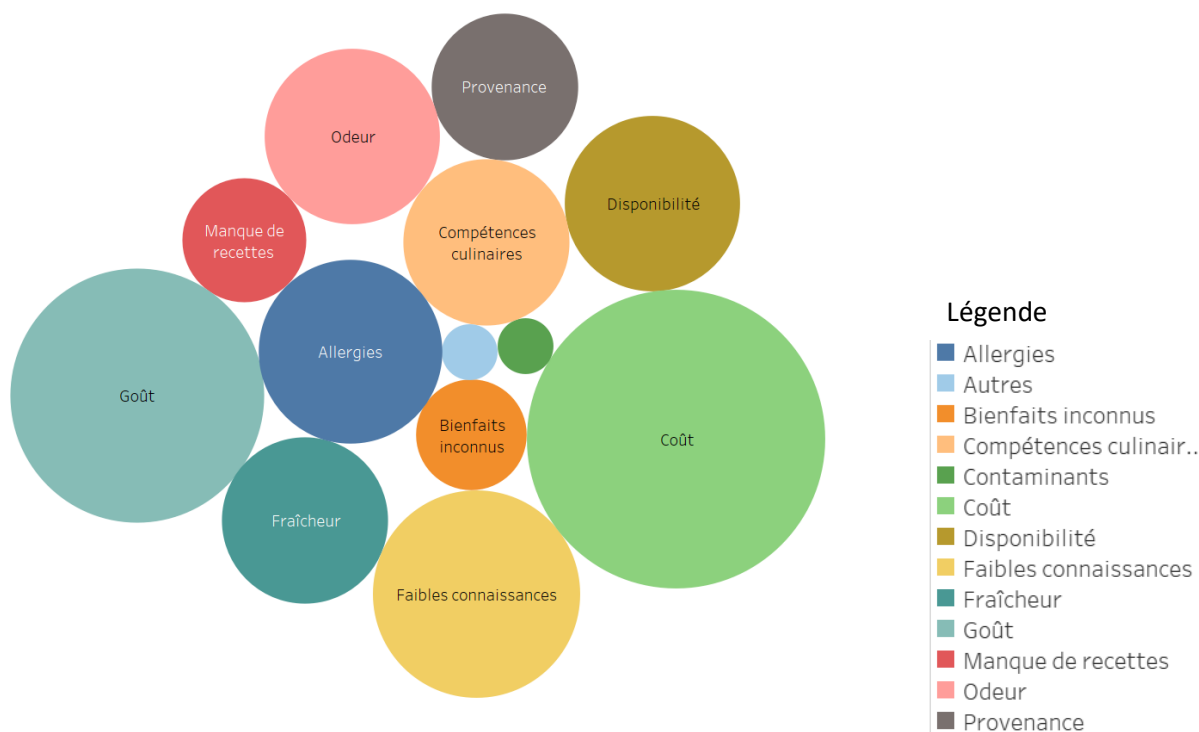
| Raison | Fréquence (n=35) * | Pourcentage (%) |
|---|--------------------|-----------------|
| Coût | 29 | 82,9 |
| Goût moins apprécié des familles | 21 | 60,0 |
| Faibles connaissances des ressources maritimes en général | 14 | 40,0 |
| Allergies | 11 | 31,4 |
| Odeur des ressources maritimes | 10 | 28,6 |
| Manque de disponibilité des ressources maritimes | 10 | 28,6 |
| Peu de compétences pour les cuisiner | 9 | 25,7 |
| Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources | 9 | 25,7 |
| Peu de connaissances sur leur provenance de pêches ou de culture | 7 | 20,0 |
| Manque de recettes pour les intégrer en cuisines collectives | 5 | 14,3 |
| Peu de connaissances sur les bénéfices de leur consommation pour la santé | 4 | 11,4 |
| Risque de contaminants | 1 | 2,9 |

| | | |
|---|---|-----|
| Autres | | |
| • Peur de goûter | 1 | 2,9 |
| • Recettes choisies par les familles et non les coordonnateurs (goût et coût moins désirables mentionnés) | 1 | 2,9 |

* Chaque répondant pouvait sélectionner plus d'une option et devait cocher toutes celles qui s'appliquaient

Le coût était la barrière à l'utilisation des ressources maritimes la plus fréquemment nommée (82,9 %). Une autre barrière majeure était le goût moins apprécié par les familles (60,0 %). Les CC œuvrent d'abord et avant tout pour contribuer à l'alimentation de leurs usagers. Le manque de connaissances général semblait être un enjeu important (40,0 %). La figure 1 présente visuellement les freins d'utilisation.

Figure 1: Les freins à l'utilisation des ressources maritimes en CC (n=35)



Lorsqu'on demandait aux répondants de préciser le frein principal, plus du tiers (34,5 %) nommait le coût. Le goût était une autre barrière principale fréquemment nommée, cumulant 34,5 % des répondants. Une grande diversité de barrières était nommée au-delà du coût et du goût. Ces freins étaient le manque de disponibilité (6,9 %), les allergies (6,9 %), le manque de connaissances général (3,4 %), l'odeur (3,4 %) et

la difficulté de juger la fraîcheur (3,4 %). Les freins principaux nommés dans la catégorie autre étaient la peur de goûter un nouvel aliment (3,4 %) et le transport et la livraison des ressources (3,4 %).

Les expériences liées à l'utilisation des ressources maritimes en CC

Les CC intègrent, malgré les nombreuses barrières, les ressources maritimes dans le cadre de leurs activités. Ces expériences présentent certainement des hauts et des bas, cela étant dit, les CC semblent apprécier l'intégration des ressources maritimes. Effectivement, tel qu'indiqué dans le tableau 8, tous les répondants ayant utilisé des ressources maritimes qualifiaient l'expérience comme étant positive selon une échelle de Likert de 7 points.

Tableau 8: Niveau d'accord à l'énoncé: Si vous avez utilisé une ressource maritime lors des activités de votre cuisine collective dans la dernière année, est-ce que vous êtes d'avis que cette expérience a été un succès auprès des usagers (n=35)?

| | Fréquence | Pourcentage (%) |
|---|-----------|-----------------|
| Fortement en désaccord, ce ne fut pas un succès | 0 | 0 |
| En désaccord | 0 | 0 |
| Plutôt en désaccord | 0 | 0 |
| Indifférent | 0 | 0 |
| Plutôt en accord | 9 | 25,7 |
| En accord | 11 | 31,4 |
| Fortement en accord, ce fut un succès | 6 | 17,1 |
| Nous n'avons pas utilisé de ressources maritimes dans la dernière année | 9 | 25,7 |

Afin d'observer le spectre d'expériences qu'elles soient positives ou négatives, la méthode de recherche qualitative de l'incident critique a été utilisée. Le taux de réponse à ces questions était faible, ce qui était attendu considérant l'effort et le temps additionnels que de partager un incident peut demander aux répondants. Par ailleurs, il est également possible que les coordonnateurs n'aient pas vécu de moment mémorable impliquant les ressources maritimes. Seulement 4 répondants ont fourni une réponse pouvant être traitée à la question concernant une expérience défavorable et 16 répondants concernant une expérience favorable. Parmi les participants aux questions qualitatives, il est intéressant de noter que seulement un répondant avait fourni exclusivement un récit négatif. Les autres participants ayant fourni une expérience négative avaient également relaté un incident positif comme envers de la médaille.

Les thèmes principaux liés à une expérience négative étaient : le goût, l'achat et la préparation, l'odeur, la difficulté de juger la fraîcheur des ressources et le coût. Un souci du suremballage et de la présentation visuelle du mets ont également été soulevés. Ces thèmes sont présentés dans le tableau 9. Chaque incident critique pouvait réunir plus d'un thème.

L'incident critique négatif suivant démontre bien la complexité d'utiliser les ressources maritimes :

« Nous avons cuisiné des croquettes de poissons blancs. Les participantes ont dû appeler l'animatrice à plusieurs reprises, car elle n'ont pas réussi à trouver le poisson qui était supposé être en spécial à l'épicerie (morue). Elles ont dû se diviser les achats et finalement acheter plusieurs sortes de poissons blancs. C'était un peu complexe, car le temps de décongélation n'était pas similaire. De plus, on s'est retrouvé avec beaucoup de suremballage des filets. Le coût de la facture était élevé pour cette cuisine et pour finir, le mois suivant certaines participantes sont revenues en disant que les croquettes manquaient d'épices et que leur enfants ne les avaient pas apprécié »

Tableau 9: Thèmes abordés par les récits d'incidents critiques négatifs

| Thèmes mentionnés | Fréquence (n=4) | Pourcentage (%) |
|--|-----------------|-----------------|
| Goût | 1 | 25,0 |
| Achat et Préparation | 3 | 75,0 |
| Odeur | 2 | 50,0 |
| Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources | 2 | 50,0 |
| Coût | 1 | 25,0 |
| Autres <ul style="list-style-type: none"> • Suremballage • Présentation visuelle | 2 | 50,0 |

Les thématiques ressortant des 16 récits liés à incident critique positif étaient : le goût, le plaisir d'achat et de préparation, la découverte et la notion d'occasion spéciale. Parmi la catégorie autre, on retrouvait des allusions à la familiarité aux ressources maritimes. Ces thèmes sont présentés dans le tableau 10. À titre d'exemple, les incidents critiques suivants décrivent avec détails les aspects positifs des ressources maritimes en CC

« Nos membres nous demande souvent de préparer des croquettes de morue. Nous faisons pocher la morue doucement dans du lait infusé d'ail du Québec, nous défaisons le tout en flocons pour mélanger la chair à une purée de pommes de terre additionnée de jaunes d'œufs nous panons le tout avec de la farine des œufs battus et de la chapelure de pain ensuite c'est doré à la poêle et la cuisson et finie au four, nous accompagnons ce plat avec une rouille ou une mayonnaise à l'ail et à l'aneth servie avec un mesclun de salade de producteur maraicher de la région. Pas disable comment c'est bon même les enfants en réclame souvent. »

« Il nous arrive de cuisiner fruits de mer plus régulièrement: crevettes, petoncles, palourdes, homards. Ca c'est majoritairement accepté. On le cuisine en lasagne, coquilles st-jacques, patés, chaudière, etc. le problème c'est les coûts. Nous cuisinons cela que dans des occasions spéciales comme Noël. »

« ce fut toujours positif, une découverte favorable et bien acceptée. Nous avons cuisiné une soupe de poisson qui a surpris tout le monde par sa facilité et son bon goût. »

Tableau 10: Thèmes abordés par les récits d'incidents critiques positifs

| Thèmes mentionnés | Fréquence (n=16) | Pourcentage (%) |
|--|------------------|-----------------|
| Goût | 10 | 62,5 |
| Achat et Préparation | 8 | 50,0 |
| Découverte | 4 | 25,0 |
| Occasion spéciale | 3 | 18,8 |
| Autres <ul style="list-style-type: none"> • Familiarité | 1 | 6,3 |

Le coût était une thématique présente dans les données qualitatives recueillies par la méthode de l'incident critique. Le coût était nommé dans seulement un incident critique négatif (25%). Par contre, la mention du coût était notée comme frein dans plusieurs incidents critiques favorables. En effet, même lorsqu'il discutait d'une expérience plaisante, 25,0 % des répondants venaient balancer leur récit en nommant le coût comme un côté négatif non négligeable (voir annexe VII pour codification complète des réponses qualitatives). Voici un exemple de la mention de coût dans un incident critique positif :

« Depuis plusieurs années, nous suggérons à nos groupes un gratin dauphinois au saumon lorsque le saumon frais est en spécial. Nous avons trouvé la recette dans un livre emprunté à la

bibliothèque. Les participants nous disent souvent qu'ils reçoivent de la visite avec ce plat, car il est facile à réchauffer à la maison et il est bon. Mais malheureusement, notre facture de cuisine est toujours plus élevée. »

Le goût n'avait été nommé comme aspect négatif que dans un seul (25,0 %) des incidents critiques négatifs. Les achats et la préparation semblaient un aspect légèrement polémique. En effet, ce thème était nommé comme un aspect négatif dans 75,0 % des incidents critiques négatifs. Il était nommé aussi comme défavorable dans un incident critique positif (6,3%) également tel que le montre l'extrait suivant :

« Nous avons cuisiné dernièrement du saumon chose que nous avons pas souvent. On la fait poché et une fois cuit on a enlevé les arêtes, je dois vous mentionner que ce n'est pas évident de faire cette exercices avec des participants qui ont une sainte horreur d'avoir des arêtes dans leurs assiettes. Une fois fait nous avons portionnés (50) le tout et c'était servi avec un riz pilaf aux légumes. Une cuisine très agréable et festive, car du poissons surtout du saumon frais/ surgelés on en cuisine pas souvent »

Ce récit démontre qu'un plaisir existe à découvrir et déguster le poisson, mais que la préparation pose des difficultés à cause de la présence d'arêtes. Parmi les incidents critiques positifs, 62,5 % nomment le goût comme étant un facteur rendant l'expérience favorable.

Certains répondants avaient également fourni des réponses supplémentaires dans la section réservée aux commentaires additionnels. Suite à la lecture de tous les commentaires, une expérience négative et une expérience positive ont été décelées. Ces données supplémentaires ont été traitées avec les mêmes grilles de codification que les incidents critiques fournis par les répondants. Elles sont présentées ci-bas :

« Il est difficile de cuisiner le poisson des banques alimentaire, car souvent...il n'est pas frais. Le poisson sent fort et ça repousse les gens a le cuisiner. C'est pourquoi nous optons vers les poissons congeler et les cannes ».

« Nous essayons toujours de faire connaitre de nouveaux produits à nos membres, le poisson et les fruits de mer sont souvent trop chers pour notre clientèle issu des milieu souvent plus pauvres que la moyenne. »

Pour le commentaire traité comme une expérience défavorable, les thèmes abordés étaient la fraîcheur des produits, l'odeur désagréable et l'achat et la préparation. Tous ces enjeux avaient déjà été abordés par les incidents critiques. Au niveau du commentaire révélant une expérience positive la notion de

découverte était noté, mais pondéré par le manque d’accessibilité au niveau du coût, venant effectuer un parallèle avec l’analyse des incidents critiques positifs. Ces commentaires additionnels viennent donc renforcer les thématiques soulevés par des incidents critiques spécifiques.

La place du Saint-Laurent dans les CC

L’utilisation de ressources en provenance du Saint-Laurent en cuisines collectives était limitée. Parmi les 35 répondants, 29 (82,9 %) avaient utilisé une ressource maritime dans la dernière année. Parmi les 29, seulement trois (10,4 %) affirmaient avoir utilisé une ressource comestible en provenance du Saint-Laurent et quatre autres coordonnateurs (13,8 %) énonçaient avoir parfois utilisé des ressources locales et parfois d’autres ressources. Un total de 10 répondants n’avaient pas eu recours aux ressources locales (34,5 %). Finalement 12 coordonnateurs (41,4 %) ne connaissaient pas la provenance des aliments maritimes utilisés.

Au niveau des ressources offertes, très peu de recettes mettant en valeur des espèces comestibles du Saint-Laurent étaient disponibles pour les usagers des CC. Lorsqu’on leur demandait explicitement, une seule CC située dans la région administrative Gaspésie-Îles de la Madeleine disait avoir des recettes mettant en valeur explicitement des ressources du golfe. Des recettes intégrant des ressources comestibles du Saint-Laurent étaient disponibles dans cinq CC hors de la région maritime. De nombreuses réponses indiquaient que les coordonnateurs ignoraient la provenance des ingrédients de leur recette ou encore fournissaient des recettes à indications plus génériques afin de faciliter la tâche à leurs participants. Ceci étant dit, en observant les recettes fournies à la chercheuse, plusieurs espèces pouvant être locales étaient présentes : la morue, la crevette nordique, le thon. Certaines recettes suggéraient aussi un poisson blanc au choix, ce qui permettrait d’adapter la recette en choisissant un poisson à chair blanche provenant du Saint-Laurent.

Par ailleurs, l’utilisation des ressources du Saint-Laurent possède des freins spécifiques venant compléter les barrières habituelles à l’utilisation des produits maritimes comme indiqué dans le tableau 11

Tableau 11: Les freins spécifiques à l'utilisation des ressources comestibles du Saint-Laurent en CC

| Raison | Fréquence (n=34) | Pourcentage (%) |
|--|------------------|-----------------|
| Coût | 26 | 76,5 |
| Manque de disponibilité de la ressource maritime du Fleuve | 17 | 50,00 |

| | | |
|---|----|------|
| Faibles connaissances des ressources maritimes disponibles dans le Fleuve | 14 | 41,2 |
| Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources | 10 | 29,4 |
| Risque de contaminants | 4 | 11,8 |
| Autre (veuillez préciser) | 1 | 2,9 |
| <ul style="list-style-type: none"> Les gens aiment moins les poissons congelés | | |

Les cuisines collectives démontrent une ouverture à l'utilisation de ressources locales malgré les freins présents et l'accès limité. En effet, parmi les 35 répondants, seulement 5 coordonnateurs (14,3 %) ne désiraient pas du tout intégrer les aliments du Saint-Laurent. Parmi les autres répondants, la fréquence désirable d'utilisation était variable comme indiqué dans le tableau 12

Tableau 12: La fréquence désirée d'accès à des ressources comestibles du Saint-Laurent en CC

| Fréquence | Fréquence (n=35) | Pourcentage (%) |
|--|------------------|-----------------|
| Fréquemment (plusieurs fois par semaine) | 3 | 8,6 |
| À l'occasion (plusieurs fois par mois) | 14 | 40,0 |
| Rarement (une fois ou moins par mois) | 13 | 37,1 |
| Jamais | 5 | 14,3 |

Le sébaste

Parmi les 35 coordonnateurs de CC interrogés, seulement 10, soit un peu plus du quart (28,6 %) avait déjà consommé personnellement le sébaste. Une seule CC (2,9 %) avait déjà intégré le sébaste dans le cadre de leurs activités. Ce coordonnateur disait être localisé dans la région du Bas-Saint-Laurent.

D'un autre côté, une ouverture était présente quant à l'utilisation du sébaste. En supposant que cette ressource soit fournie gratuitement ou à prix modique, une vaste majorité des coordonnateurs démontraient un intérêt à son utilisation. En effet, 30 répondants (85,7 %) confirmaient qu'ils désireraient intégrer le sébaste. Les raisons énoncées pour le manque d'intérêts des autres répondants (14,3 %) étaient un risque d'allergies, un manque de connaissances de la ressource et un manque d'intérêt perçu chez les usagers des cuisines collectives.

Le sébaste étant encore une ressource peu connue, des outils seraient essentiels afin de faciliter son intégration dans les CC, s'il y a lieu. Le tableau 13 présente les outils et ressources désirés par les coordonnateurs.

Tableau 13: Les ressources et outils désirés par les coordonnateurs de CC en vue d'intégrer le sébaste à leurs activités

| Ressources désirées | Fréquence (n=34) | Pourcentage |
|--|------------------|-------------|
| Recettes destinées aux cuisines collectives | 32 | 94,1 |
| Information sur comment préparer le sébaste (filetage, etc.) | 24 | 70,6 |
| Information sur la valeur nutritive du sébaste | 20 | 58,8 |
| Vidéo de démonstration fait par des cuisiniers en cuisines collectives | 18 | 52,9 |
| Information sur l'absence de contaminants dans le sébaste | 16 | 47,1 |
| Information sur l'abondance de la ressource justifiant sa pêche | 12 | 35,3 |
| Information sur les méthodes de pêches utilisées | 10 | 29,4 |
| Autre (veuillez préciser) | 2 | 5,9 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilité à prix modique • Recevoir le poisson prêt à l'usage | | |

Les différences entre les régions

L'échantillon de recherche était très petit, il est donc difficile d'établir des différences statistiquement significatives selon les régions du Québec. Cela étant dit, une exploration des différences régionales par rapport à certains thèmes a été effectuée. Considérant le faible nombre de répondants, les variations ne seront pas explorées pour chaque région administrative du Québec, mais bien, entre le Québec maritime et les autres régions. Toutefois, malgré ces regroupements trop de cellules avaient un n<5 pour permettre une interprétation pertinente des résultats. Les données suivantes sont présentées à titre exploratoires.

L'utilisation et la provenance des ressources maritimes

Les tendances suivantes sont intéressantes :

- 4 des 35 coordonnateurs n'avaient pas utilisé de ressources maritimes, peu importe leurs provenances locales ou non. Parmi les cuisines n'ayant fait aucune utilisation 1 seule provenait des régions maritimes.
- Les états de conservation de poissons semblant les plus fréquemment utilisés étaient la forme congelée et le poisson en conserve, mais le plus populaire variait selon la région. Le poisson congelé semble plus populaire en régions maritimes (77,8 % versus 65,0 %) alors que le poisson en conserve semble plus populaire en régions non maritimes (80,0 % versus 44,4 %)

- Les fruits de mer congelés étaient fréquemment utilisés. En régions maritimes 4 CC (44,4 %) les avaient utilisés et en régions autres 12 CC (60,0 %) les avaient utilisés.
- Les organismes communautaires étaient une source d’approvisionnement importante. Parmi les 35 CC, 4 CC (44,4 %) en régions maritimes et 14 CC (51,4 %) en régions non maritimes avaient reçues des ressources de cet approvisionnement.
- Parmi les 9 CC en régions maritimes, 3 (33,3 %) avaient reçu des dons provenant d’un particulier

Les compétences culinaires

Un faible nombre de répondants (n=15) ont partagé le nombre de recettes accessibles, ces données ne seront donc pas comparées par région.

En parlant des méthodes de conservation, il est intéressant de noter que l’unanimité (100 %) des CC en régions maritimes étaient apte à effectuer de la congélation.

Les freins liés à l’utilisation des ressources maritimes.

Les statistiques descriptives suivantes sont intéressantes :

- Parmi les 9 coordonnateurs en régions maritimes, 6 (66,7 %) nommaient le goût comme frein
- Parmi les 9 coordonnateurs en régions maritimes, 4 (44,4 %) nommaient l’odeur comme frein
- Parmi les 9 coordonnateurs en régions maritimes, 2 (22,2 %) nommaient le manque de connaissances concernant la provenance de pêches ou de culture comme frein
- Le frein principal nommé le plus fréquemment en régions maritimes était le coût. Parmi les 8 répondants en régions maritimes ayant répondu à cette question (une abstention), 4 (50,0 %) le nommaient comme frein dominant.
- Le frein principal nommé le plus fréquemment en régions non maritimes était le goût soit pour 9 des 21 répondants.

Les expériences positives et négatives

Aucune différence notable n'a été remarquée en ce qui a trait aux expériences positives ou négatives.

La place du Saint-Laurent

Les régions maritimes pourraient avoir une plus grande familiarité avec les ressources du fleuve grâce à leur proximité et leur historique axé sur pêcheries. Il est donc intéressant d'observer les différences quant à l'utilisation des ressources comestibles locales. Les statistiques suivantes suggèrent des tendances intéressantes, quoique exploratoires compte tenu de la taille de l'échantillon :

- Dans les régions non maritimes, 35% des CC n'avaient utilisé aucune ressource en provenance du Saint-Laurent
- Dans les régions maritimes, 44% ne savaient s'ils avaient utilisé une ressource en provenance du Saint-Laurent ou non.
- Tous les répondants de régions maritimes ont déclaré que le coût était une barrière à l'utilisation des ressources en provenance du Saint-Laurent.
- Près du tiers des répondants des régions non maritimes nommaient la difficulté de juger la fraîcheur des ressources comme barrière à la consommation de ressources comestibles du Saint-Laurent.

Le sébaste

Parmi les répondants des régions maritimes, 3 (33,3 %) avait déjà consommé du sébaste, alors que 7 (26,9 %) répondants d'autres régions en avaient consommé.

Les outils désirés pour apprivoiser l'utilisation du sébaste étaient nombreux. Les tendances suivantes concernant ces ressources éducatives désirées dans les régions non maritimes sont intéressantes :

- Parmi les coordonnateurs de régions non maritimes, 60 % désiraient des vidéos de démonstration faites par des chefs cuisiniers en CC.

- Parmi les coordonnateurs de régions non maritimes, 56 % désiraient des informations concernant l'absence de contaminants dans le sébaste.
- Parmi les coordonnateurs de régions non maritimes, 40 % désiraient des informations sur l'abondance de la ressource justifiant sa pêche.
- Parmi les coordonnateurs de régions non maritimes, 36 % désiraient des informations sur les méthodes de pêches utilisées.
- Tous les coordonnateurs de régions maritimes désiraient des vidéos
- À l'exception des vidéos et des informations sur la préparation, aucun autre outil n'était désirable par la majorité des coordonnateurs de CC en régions maritimes

Discussion

L'étude exploratoire effectuée auprès des coordonnateurs de CC a permis d'examiner la place des ressources maritimes et particulièrement des ressources maritimes comestibles du Saint-Laurent au sein des CC au Québec. Les résultats obtenus sont fort intéressants, mais doivent évidemment, être interprétés avec précautions et sans généralisation hâtive puisqu'il s'agit d'un échantillon fort limité. De manière globale, les ressources maritimes semblent appréciées au sein de la nutrition communautaire, mais demeurent peu connues.

L'utilisation des ressources maritimes

Les ressources maritimes sont utilisées fréquemment en CC, la majorité des répondants rapportant les avoir utilisées au moins une fois dans la dernière année. En observant les types de ressources favorisés, il est évident que le poisson est la ressource la plus facilement intégrée. Ces résultats ne sont pas surprenants sachant qu'il s'agit de la ressource maritime la plus connue. Dans l'assiette québécoise, en 2020 on comptait une moyenne de 6,3 kg de poisson par personne, alors que le poids moyen de fruits de mer s'élevait uniquement à 1,4 kg (Robitaille, 2021). L'utilisation du poisson comme ressource principale en CC semble donc cohérente avec les habitudes des consommateurs individuels. De plus, la présence de protéine animale, généralement plus coûteuse confirme l'accès à des aliments plus diversifiés grâce au CC (Tarasuk et Reynolds, 1999). Ces aliments plus dispendieux sont peu accessibles aux usagers et donc leur présence en CC concorde avec les bénéfices liés à l'alimentation notés par les usagers de CC (Ibrahim et al., 2019).

La majorité, des coordonnateurs ayant utilisé le poisson notaient avoir utilisé du poisson congelé ou en conserve. Ce choix pourrait s'expliquer par la plus grande facilité de conservation. Les ressources maritimes étant des aliments rapidement périssables, il n'est pas surprenant que la forme fraîche soit moins utilisée. Cet enjeu a d'ailleurs été soulevé lors des incidents critiques. Il est raisonnable de penser qu'une grande majorité des participants de CC ne se rencontre pas fréquemment et donc des produits pouvant être conservés de manière prolongée facilite sans contredit leur utilisation lors des activités de cuisine. De plus, les ressources congelées ou en conserve sont moins dispendieuses que leur contrepartie fraîche. La valorisation d'aliments peu coûteux lors des activités structurées des CC pourrait venir favoriser le désir de reproduire ces recettes à la maison. En effet, si les participants aux CC peuvent se permettre

les ingrédients des recettes, il semble plus probable qu'ils les préparent de manière indépendante. Le désir d'apprendre des nouvelles recettes était d'ailleurs une raison de rejoindre une CC (Fano et al., 2004).

Les fruits de mer, par exemple les crevettes, pétoncles, crabes ou homard, étaient également connues par les coordonnateurs de CC. Un peu plus de la moitié des répondants les avaient utilisés en CC, très majoritairement sous forme congelée. Cette tendance est cohérente non seulement par rapport à la forme de conservation favorisée, mais également avec le marché québécois. En 2020, 37,0 % des produits marins vendus dans les grands magasins au Québec se trouvaient sous forme congelée (Robitaille, 2021). Cette proportion était d'ailleurs en croissance depuis 2015 (Robitaille, 2021). De plus, les ventes spécifiques de pétoncles congelés et de crevettes congelées étaient toutes deux en croissance. Cette dominance des fruits de mer congelés dans le marché global laisse croire que les CC exercent leur pouvoir d'achat de manière similaire au consommateur individuel. Cette imitation pourrait être un facteur favorisant l'intégration des ressources maritimes dans l'alimentation des usagers des CC. L'utilisation des fruits de mer en conserve n'était pas aussi élevée que celle du poisson, mais demeurait la forme la plus utilisée outre les ressources congelées.

Les algues étaient occasionnellement utilisées en CC. Seuls quatre répondants les avaient intégrées dans le cadre de leurs activités. On déclarait exclusivement des algues séchées. Cette réticence à intégrer les algues n'est pas surprenante en évaluant les tendances gastronomiques en Amérique. Effectivement, les algues sont communes dans l'alimentation asiatique, utilisant des centaines de variétés dans leurs cuisines. Leur présence demeure faible dans l'alimentation en Amérique et est souvent dénotée comme innovatrice ou avant-gardiste, tant et aussi bien qu'environ une douzaine d'espèces d'algues sont présentement intégrées dans la gastronomie américaine (Pérez-Lloréns, 2019). Cette perception de haute gastronomie vient potentiellement contribuer à sa faible intégration en CC. Les CC viennent généralement encourager des recettes accessibles à toutes les familles et favorisent des ingrédients de base (Wrieden et al., 2007). Ce manque de connaissance et d'accessibilité est probablement aussi parmi les facteurs d'influence quant à l'utilisation nulle du phoque, mis à part tous les débats éthiques, environnementaux et sociaux entourant cette ressource dont nous devons promouvoir la consommation.

L'approvisionnement alimentaire des CC est très variable selon les subventions et ententes disponibles. Près de la moitié des répondants notaient avoir reçu leurs ressources maritimes à travers des dons d'organismes communautaires ou de grossistes. Les grands organismes offrant ce type d'approvisionnement n'offrent fréquemment pas de produits frais en ce qui concerne les viandes ou

poissons pour des enjeux de salubrité. Par exemple, Moisson Montréal accepte uniquement les dons des produits congelés avec un étiquetage approprié indiquant l'origine du produit et sa date de péremption pour les viandes et produits similaires afin de les redistribuer aux organismes demandeurs (Moisson Montréal, 2022). Cette barrière pourrait être absente lors des dons de particuliers (p. ex. pêcheur généreux), mais cette méthode d'approvisionnement était cependant rare. Parmi les cuisines sondées, un peu moins du tiers avaient rapporté n'avoir reçu aucune ressource maritime à travers un approvisionnement externe dans la dernière année. Selon ces informations, ceci laisse entendre que certaines CC pourraient devoir se procurer directement des ressources maritimes les exposant à de nombreux freins additionnels. Par ailleurs, plusieurs CC pourraient ne pas posséder les ressources matérielles afin d'entreposer ce type d'aliment. En effet, certaines CC sondées rapportaient ne pas avoir les moyens de conserver des ressources maritimes congelées. Les produits en conserve sont évidemment favorisés puisqu'ils ne requièrent aucun transport adapté et peuvent être conservés à la température de la pièce durant de longue durée suite à la réception par la CC. Bref, les méthodes d'approvisionnement des aliments viennent sans nul doute, fortement influencer non seulement l'utilisation des ressources maritimes, mais les modes de conservation favorisés par les CC.

Les compétences culinaires et les ressources maritimes

Les CC sont des excellents moyens de favoriser des apprentissages variés. La littérature scientifique suggère une relation entre la participation au CC et l'obtention de nouvelle connaissance. Cet approvisionnement des ressources maritimes se fera, évidemment, par leur utilisation dans les CC, mais également grâce aux outils et compétences transmises. Ceci étant dit, il a été souligné dans l'étude de Wrieden et al. que les participants signalaient un entrain moins important pour l'apprentissage des compétences liées au poisson (Wrieden et al., 2007).

Parmi les répondants de CC interrogés, 60 % d'entre eux notaient avoir des recettes mettant en vedette les ressources maritimes. Cette disponibilité et promotion de recettes seraient favorables à l'intégration des ressources maritimes dans l'alimentation des usagers de CC.

Certains coordonnateurs ont fourni des exemples de recettes offertes à leurs usagers. Le poisson était l'ingrédient le plus fréquemment intégré. Cette tendance vient imiter les formes brutes de ressources utilisées dans les activités de CC. Rappelons que les poissons valorisés dans ces exemples étaient le

saumon, le thon, la morue et la sole et ces espèces sont plutôt bien connues et connaissent présentement des volumes de ventes très significatifs dans le marché québécois. Par exemple les ventes moyennes annuelles entre 2018 et 2020 cumulaient 1 990 542 kg de saumon congelé. 667 211 kg de morue congelée et 615 711 kg de morue fraîche ainsi que 4 901 684 kg de thon en conserve (Robitaille, 2021). De plus, certaines de ces espèces, par exemple la morue, peuvent être pêchées dans le Saint-Laurent. Cette abondance dans la diffusion de recettes pour les usagers de CC et le grand public donne un élan d'espoir quant à la popularisation de ce type d'aliments.

Par ailleurs, plus du tiers des recettes intégraient les ressources maritimes en conserve. Ce choix de mode de conservation étant généralement favorisé dans les CC tel que discuté plus tôt, il est essentiel que les recettes disponibles suivent cette tendance. En mettant en valeur des aliments peu coûteux, disponibles dans la plupart des magasins à grande surface, les CC permettent d'encourager la préparation de ceux-ci à domicile. Les conserves sont généralement considérées comme un aliment de base. En positionnant les poissons ou fruits de mer en conserve comme essentiels du garde-manger, les usagers des CC pourraient être plus confortables à les apprêter et se les procurer par eux-mêmes, en connaissant le prix modique des ressources maritimes sous cette forme. En effet, les usagers de CC sont susceptibles de développer une confiance quant à leur capacité d'achat et de planification (Crawford et Kalina, 1997) ainsi qu'une plus grande aisance à suivre et cuisiner des recettes intégrant des aliments de base (Wrieden et al., 2007).

Au niveau des compétences de conservation de ressources maritimes, il a été observé que la congélation était le chouchou des CC. Cette capacité permettra de favoriser une meilleure variété d'espèces. Il est cependant important d'apporter le bémol suivant à ce facteur favorisant : afin de reproduire les expériences vécues dans les CC, les usagers individuels auraient besoin des mêmes ressources physiques. Sachant que la population ayant recours au CC peuvent souffrir d'insécurité alimentaire et ont potentiellement un revenu limité ceci pourrait ne pas nécessairement être le cas considérant leurs biens matériels limités. Les compétences culinaires développées suite à la découverte des aliments marins constituent un bon point de départ pour leur valorisation, mais un travail additionnel sera essentiel afin de faciliter leur inclusion dans l'alimentation de tous.

Les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes

Quoiqu'une utilisation des ressources maritimes existe en CC, de nombreux freins viennent limiter la fréquence d'usage ou le type de ressource utilisé. Le frein le plus important est le coût. En effet, une majorité de répondants l'avaient mentionné comme barrière à l'utilisation des ressources maritimes. Il était aussi nommé comme frein lors des incidents critiques positifs. De plus, il était également souligné comme barrière la plus importante par plus du tiers des répondants. Ce frein monétaire peut, entre autres être expliqué par la variabilité dans le mode de fonctionnement des CC. En effet, tel que noté plus tôt, plus d'un quart des CC n'avaient pas reçu de ressources maritimes de sources externes. L'approvisionnement pour ce type d'aliment demande un pouvoir d'achat substantiel que les CC ne possèdent pas toujours. Cette barrière financière correspond à une des barrières principales des CC globalement, c'est-à-dire le financement et les sources de subventions (Edwards et Evers, 2001). Les protéines de sources animales sont d'autant plus considérées comme étant un luxe par les usagers de CC (Ibrahim et al., 2019).

Le goût moins apprécié par les familles était une barrière importante nommée par les répondants. Elle était nommée comme principale par plus d'un tiers des coordonnateurs. Ce manque d'intérêt pour l'intégration des saveurs maritimes dans les activités des CC vient faire écho à l'assiette québécoise. En effet, les poissons et fruits de mer sont consommés, mais demeurent assez mal-aimés en comparaison aux autres protéines d'origine animale (Plante et al., 2019). L'étude concernant «*The Garden Project*» laisse cependant entrevoir un élan d'espoir afin de tempérer ce frein. En effet, lorsque le saumon était valorisé comme étant un aliment traditionnel, un intérêt augmenté était présent (Mundel et Chapman, 2010). Le frein du goût pourrait aussi être limité grâce à des recettes créatives et goûteuses ou encore en offrant une nouvelle espèce, encourageant la curiosité gastronomique générale. Des efforts afin d'intégrer les ressources maritimes dans le cadre d'activités destinées à la famille pourraient également être bénéfiques puisqu'un désir de découverte de nouveaux aliments et une meilleure appréciation de ceux-ci étaient visibles lors de programme de nutrition communautaire impliquant les enfants (Edwards et Evers, 2001).

De nombreux autres freins sont présents à l'utilisation des ressources maritimes dans les CC. Les faibles connaissances des ressources maritimes étaient nommées dans 40 % des cas. Cette barrière n'était cependant pas nommée comme majoritaire par plus d'un répondant. Par ailleurs, elle pourrait être facilement diminuée grâce à l'échange par les pairs. Un partage entre les usagers des CC ou encore entre les intervenants dans ces initiatives permettrait d'augmenter les connaissances de tous.

Les expériences liées à l'utilisation des CC

Les CC permettent la découverte de nouveaux aliments dans un contexte sécuritaire et accueillant. Tous les coordonnateurs qui avaient utilisé des ressources maritimes dans la dernière année dans le cadre de leur activité s'accordaient pour dire qu'il s'agissait d'une expérience positive pour les usagers.

Les expériences négatives partagées étaient peu nombreuses, mais semblaient représentatives des difficultés d'utilisation des ressources maritimes. En effet, plusieurs réponses venaient soulever l'enjeu du manque d'accessibilité des aliments, que ce soit à cause du prix ou de l'impossibilité d'avoir des ressources maritimes adéquates et fraîches pour les utiliser en CC.

Parmi les incidents critiques positifs, on retrouvait fréquemment la notion d'utiliser les ressources maritimes uniquement lorsqu'elles étaient en vente ou encore dans des occasions spéciales, par exemple à Noël. On peut aussi constater une nouvelle variété d'aliments disponible pour l'utilisateur grâce aux activités de la CC, un bénéfice reconnu dans la littérature (Tarasuk et Reynolds, 1999). Parmi les incidents critiques positifs, on remarque une opinion favorable des ressources maritimes au niveau du goût que ce soient les poissons ou fruits de mer. Ceci nous laisse entrevoir qu'une découverte et acceptation de ces ressources est très probable à condition d'utiliser des recettes variées et plaisantes pour les usagers.

Les témoignages des coordonnateurs laissent entrevoir que les ressources maritimes ont leur place dans les CC. Il s'agit souvent d'expériences riches en découvertes et en plaisir. Cette thématique importante des incidents critiques vient faire écho à la notion de convivialité décrite comme étant au cœur des bénéfices sociaux des CC (Marovelli, 2019).

La place du Saint-Laurent dans les CC

Les ressources du fleuve, du golfe et de l'estuaire du Saint-Laurent prennent présentement une place minime dans les CC. Parmi les répondants moins du quart disaient avoir utilisé une espèce de provenance du Saint-Laurent que cela soit occasionnellement ou systématiquement. Ce taux d'utilisation est assez bas, mais correspond avec le modèle d'approvisionnement de ressources du Québec centré autour de l'exportation de nos ressources (Bourgault-Faucher, 2020). En effet, en 2019, seuls 10 % des poissons ou fruits de mer frais consommés au Québec provenaient du Québec. Ce taux s'élève à 15,3 % lorsqu'on observe la consommation de poissons ou fruits de mer congelés (Robitaille, 2021). D'autre part, un peu

moins de la moitié des répondants disaient ne pas connaître la provenance des ressources utilisées. Cette statistique démontre qu'un besoin d'éducation et de sensibilisation existe pour réussir à valoriser les ressources du Saint-Laurent. En effet, que cela soit par manque de connaissances, par rapport aux méthodes d'approvisionnement ou d'étiquetage ou que cela soit par manque de soucis de la provenance, une barrière à la valorisation des ressources locales est visible.

Sachant cela, il n'est pas surprenant d'observer que plusieurs répondants trouvaient que les faibles connaissances des ressources maritimes disponibles dans le fleuve constituaient un frein à l'utilisation. Un manque d'accès, qu'il soit physique ou monétaire était aussi nommé par de nombreux coordonnateurs. Ceci n'est pas surprenant en considérant la variété limitée de produits locaux maritimes à prix abordable. La difficulté de juger la fraîcheur était un enjeu, même lorsqu'il s'agissait de ressources locales. Une barrière spécifique étonnante est la peur du risque de contaminants. Lors du questionnaire concernant les freins généraux, il était possible de constater une très faible crainte par rapport aux contaminants. En ce qui concerne les freins spécifiques pour les aliments du Saint-Laurent, cette crainte était plus présente. Ceci nous révèle qu'une inquiétude plus importante est liée spécifiquement à nos espèces locales. Cette crainte non fondée semble naître de la perception du fleuve. Les ressources du Saint-Laurent sont analysées avant la vente. Par exemple, une étude des contaminants chez plusieurs espèces, entre autres la morue, la raie, le flétan, plusieurs poissons pélagiques et le sébaste orangé, entre 2004 et 2008 a eu lieu (Pêches et Océans Canada, 2010). Les poissons avec un taux de contaminants se trouvant au-dessus des taux acceptables de Santé Canada ne pourraient pas être vendus. Malgré cette diligence, une peur semble exister, une campagne d'éducation concernant les ressources comestibles du Saint-Laurent pourrait contribuer à diminuer la présence de ce frein parmi les CC.

Malgré les freins présents, un intérêt notable existe pour l'utilisation des aliments du Saint-Laurent. En effet, une vaste majorité des coordonnateurs interrogés disaient vouloir avoir accès à des ressources du fleuve. La plupart des répondants désiraient l'intégrer de manière occasionnelle ou exceptionnelle. Les aliments locaux sont généralement bien perçus par le consommateur, mais l'accessibilité est un facteur limitant important (Feldmann et Hamm, 2015). Une qualité et un goût supérieurs étaient fréquemment associés au concept d'aliment local (Feldmann et Hamm, 2015). Cette connotation positive pourrait aider à valoriser les ressources du Saint-Laurent. Par ailleurs, une implication accrue dans la préparation d'aliment ainsi qu'un plaisir de cuisiner étaient des facteurs prédictifs de la consommation d'aliments locaux (Feldmann et Hamm, 2015). Cette information nous permet d'espérer que les CC soient donc un endroit idéal pour la valorisation puisqu'elles favorisent une implication directe à toutes les étapes du

repas ainsi qu'une participation à la justice alimentaire. Les piliers fondateurs des CC sont donc parfaitement en harmonie avec le profil des consommateurs d'aliment locaux.

Le sébaste

En tant qu'individu, un peu plus du quart des coordonnateurs avaient déjà goûté le sébaste, mais un seul CC l'avait utilisé dans le cadre de ces activités. Ce poisson générait par contre une intrigue, la vaste majorité des répondants disant avoir un intérêt pour l'intégration du sébaste aux activités de leur CC, en assumant qu'il soit fourni à un prix modique ou gratuit. Cet intérêt fait écho au désir d'intégrer les ressources maritimes du Saint-Laurent mentionné plus tôt.

En interrogeant les coordonnateurs sur les outils nécessaires pour faciliter son intégration, il est aussi possible de soulever des pistes de solutions générales pour la valorisation des aliments du Saint-Laurent. Le besoin de recettes, d'informations concernant la préparation ou la valeur nutritive et de vidéos de démonstration semblaient désirables. On constate donc qu'une volonté existe, mais que des outils pratiques et un accompagnement aux coordonnateurs sont nécessaires pour faciliter l'intégration d'une nouvelle ressource maritime. Une approche structurée avec des partenaires experts pourrait permettre de lancer un programme de valorisation dans les CC, un curriculum clair ayant été efficace dans le cas de plusieurs autres initiatives en nutrition communautaires (Garcia et al., 2016; Wrieden et al., 2007).

Les différences entre les régions

Les régions maritimes possèdent une riche histoire avec le fleuve. On peut donc s'interroger sur leur perception des ressources maritimes, assumant un biais positif.

L'utilisation des ressources maritimes ne montrait pas de différence selon la région. Par contre une légère différence était perceptible par rapport au type de forme d'achat utilisé, notamment par rapport à l'utilisation du poisson en conserve. En effet, moins de la moitié des usagers de régions maritimes favorisaient ce type de ressource alors qu'en régions autres une majorité les utilisait. Parmi les coordonnateurs utilisant exclusivement les poissons en conserve, 1 seul se trouvait en région maritime et 4 en régions autres. Ces données laissent entrevoir la possible influence du frein qu'est l'accès aux

ressources. Effectivement, en région non maritime, les espèces comestibles pourraient être moins connues, les répondants se tournant plutôt vers des articles courants d'épicerie telles les conserves.

L'approvisionnement en ressources maritimes présentait quelques différences par région. La réception de dons d'organismes communautaires ou d'épicerie était assez similaire, mais une différence se trouvait au niveau des dons des particuliers. Le tiers des CC en régions maritimes avait reçu ce type de don. Des ententes avec des pêcheurs généreux ou des commerçants locaux seraient d'ailleurs une excellente manière de fournir des ressources comestibles fraîches du Saint-Laurent, variées et à coût modique aux CC. Ceci pourrait entraîner un effet boule de neige en honorant le travail des pêcheurs contribuant ainsi à la valorisation de la profession et de ce fait même à la revitalisation communautaire et économique des régions maritimes.

Au niveau des compétences culinaires, aucune différence significative n'a été décelée. Il est intéressant de noter qu'une seule cuisine avait des capacités de conservation autre que la congélation et que celle-ci se situait dans la région Gaspésie-Îles de la Madeleine. Cette CC pouvait également effectuer de la fumaison, du salage et du séchage. Une plus grande aisance à la manipulation des ressources maritimes semble concorder avec l'héritage culturel de cette région. La morue salée est un mets typique et traditionnel des Îles de la Madeleine. Ce processus complexe passant de la capture au salage était déjà populaire au 20^e siècle et permettait à ce moment aux habitants d'avoir accès à cette ressource locale à longueur d'année (Wargon, 1954). Un retour aux méthodes et aliments traditionnels pourrait être une piste pour revaloriser les ressources du Saint-Laurent et faciliter l'accès à celles-ci. D'autre part, il est intéressant de noter que les 4 CC disant ne pouvoir effectuer aucune conservation se trouvaient toutes dans des régions non maritimes.

Les freins de consommation des ressources maritimes pourraient être influencés par l'environnement alimentaire. Les résultats de l'étude ne semblent pas suggérer que les freins présents diffèrent par type de régions, aucune différence statistiquement n'étant perceptible. Ceci étant dit, l'importance que prenait chaque barrière variait selon le type de région. Les tendances indiquent que le goût était le plus grand enjeu en régions autres, mais semble peu dominant pour les régions maritimes. Cette différence peut s'expliquer par la notion de familiarité. En effet, grâce à leur exposition constante au Saint-Laurent, les coordonnateurs et usagers de régions maritimes pourraient avoir une moins grande hésitation à déguster les ressources maritimes. Cette familiarité a été d'ailleurs soulevée lors des incidents critiques positifs.

La proximité aux ressources et un désir de stimuler l'économie locale sont corrélés à la consommation d'aliments locaux (Feldmann et Hamm, 2015). Selon les réponses des coordonnateurs de CC, aucune différence statistiquement significative n'a été décelée quant à l'utilisation de ressources du fleuve. Une observation des tendances est cependant intéressante, révélant que les coordonnateurs de régions maritimes semblaient, proportionnellement à la taille de leur échantillon, utiliser plus fréquemment les ressources locales.

Une méconnaissance de l'origine des produits était présente, peu importe la région. Ceci laisse entrevoir l'enjeu de traçabilité, un problème majeur soulevé dans un rapport concernant l'économie des pêches (Bourgault-Faucher, 2020). Afin d'effectuer une valorisation des ressources du Saint-Laurent, il faudra d'abord augmenter leur visibilité, entre autres à travers un système d'étiquetage. L'organisme Fourchette bleue œuvre déjà à l'atteinte de cet objectif dans le secteur commercial (Exploramer, 2021), mais un programme équivalent pourrait être instauré avec les organismes communautaires utilisant les ressources du Saint-Laurent. Les interventions de nutrition communautaire peuvent avoir un franc succès pour valoriser les ressources locales. Notamment « The Garden Project » a su encourager la consommation de saumon et d'eulakane en effectuant une éducation et un retour aux aliments traditionnels (Mundel et Chapman, 2010). La nourriture locale et traditionnelle pourrait également être un moyen d'attirer les participants aux CC tel que remarqué dans l'étude de Bauler (Bauler, 2017). Nonobstant ces freins, un intérêt pour la réception de ressources comestibles du Saint-Laurent existe toutes régions confondues.

Cette ouverture se reflète d'ailleurs dans le désir d'intégrer le sébaste dans les activités des CC peu importe le type de région. Il est intéressant de noter que la seule CC ayant déjà utilisé ce poisson des profondeurs se trouvait dans la région du Bas-Saint-Laurent. De nombreux outils seront nécessaires pour favoriser l'utilisation de sébaste. Les répondants de régions non maritimes semblaient désirer plus fréquemment obtenir des informations concernant l'absence de contaminants dans le sébaste. Cette différence pourrait être explicable par la proximité au Saint-Laurent et une meilleure confiance par rapport aux ressources familières. De manière générale les usagers de régions maritimes semblaient désirer des informations plus pratiques, comme des recettes ou des instructions de préparation plutôt que des informations théoriques.

Limites de la recherche

La recherche suivante a été effectuée à des fins exploratoires. Les résultats obtenus proviennent d'un échantillon extrêmement limité. En effet, le nombre total de répondants était inférieur aux attentes de la chercheuse. Plusieurs régions administratives du Québec n'avaient pas été représentées, alors que la cible d'échantillonnage comptait au moins 2 ou 3 répondants par région dans laquelle on retrouve des cuisines collectives faisant partie du RCCQ. Les données tirées de cette recherche ont donc une puissance statistique extrêmement limitée. C'est pour cette raison que les données sont principalement explorées en tant que statistiques descriptives de l'échantillon spécifique.

Chaque CC possède un fonctionnement unique, une variance au niveau des réponses est donc attendue. En effet, il est impossible d'anticiper des utilisations de ressources maritimes aussi substantielles pour une CC se réunissant une fois par mois versus une CC qui aurait plusieurs groupes hebdomadaires. La variété dans le fonctionnement constitue une richesse des cuisines, mais en fait un ensemble d'observations assez hétérogène.

Les méthodes de recherche qualitatives possèdent en soi, des limites importantes. Quoique la méthode des incidents critiques soit très pertinente et simple d'utilisation, ces récits sont uniques à chaque répondant. Les enjeux et thématiques exprimés ne sont pas généralisables à un échantillon autre que celui ayant partagé leurs expériences. Par ailleurs, les grilles de codification ayant été créées exclusivement pour ce projet, avec des réponses fortement limitées, il est possible que des thématiques aient été non abordées. Un processus de validation interne, en comparant les thématiques d'expérience négatives avec les freins d'utilisation nommés par les répondants, vient toutefois confirmer leur pertinence. De plus, un nombre très limité de participants ont offert un récit d'incident critique qu'il soit positif ou négatif. Effectivement, moins de la moitié des coordonnateurs ont décrit une expérience positive et seulement cinq ont décrit une expérience négative.

Compte tenu de la méthodologie mixte de recherche utilisée via un questionnaire en ligne, il est possible que certaines consignes aient pu ne pas être claires pour tous, encourageant les répondants à, simplement, sauter certaines questions. Il est également possible que certains répondants n'aient pas eu le désir ou le temps de répondre à toutes les questions. La chercheuse avait choisi de ne pas rendre une réponse obligatoire pour progresser dans le questionnaire afin d'augmenter le taux de réponse et l'aisance pour l'utilisateur. Le taux de réponse faible lors de la collecte d'incident critique vient, cependant, démontrer qu'un questionnaire asynchrone en ligne n'encourageait possiblement pas les répondants à

partager leur expérience de la manière la plus complète possible. Le questionnaire était d'ailleurs conçu pour être très court à remplir, afin d'encourager la participation. Ceci pourrait cependant limiter la richesse d'informations pouvant être obtenues.

Le questionnaire en ligne était, indubitablement, la manière la plus simple de récolter des données partout à travers le Québec, mais il est possible que les répondants se soient sentis moins directement interpellés. En effet, le recrutement a eu lieu par l'entremise d'un courriel envoyé par la responsable du RCCQ, lançant ainsi un très grand filet. Une explication plus complète du projet de recherche ou un contact plus direct avec l'équipe de recherche aurait pu entraîner un meilleur taux de participation global.

Finalement, la collecte de données auto-rapportées sans observation ni documentation complémentaire offre une flexibilité dans la collecte de données, mais un biais internalisé est inévitable. Les coordonnateurs partagent leur perception des activités de la CC, le succès ou échec selon les usagers pourrait en revanche être extrêmement variable. De plus, la recherche ayant été effectuée au cours de la pandémie, ce biais pourrait être aggravé. La quantité d'activité ainsi que leur fonctionnement aurait pu fortement changer au courant de l'année étudiée. Cette limite a été exprimée, entre autres, lors des incidents critiques nommant des activités virtuelles dans lesquelles les participants n'interagissaient pas directement avec les coordonnateurs.

Pistes de recherche

Le projet de recherche faisant l'objet de ce travail dirigé fait partie du grand projet « *Manger Notre Saint-Laurent* ». Ce collectif travaille encore activement à valoriser les ressources comestibles du fleuve à travers plusieurs avenues.

Les cuisines collectives mettent, pour l'instant, occasionnellement les ressources maritimes en vedette. Afin d'assurer la valorisation des espèces comestibles du Saint-Laurent, une recherche plus approfondie des expériences des usagers pourrait être effectuée. En se tournant directement vers les participants, il serait possible de mieux établir les impacts de l'utilisation des ressources maritimes en CC sur les habitudes alimentaires individuelles. Une méthodologie mixte combinant des séances d'observation, des groupes de discussion et des questionnaires alimentaires serait idéale afin de peindre un portrait complet de la place du Saint-Laurent dans l'assiette des usagers de CC.

Le sébaste est une ressource en pleine croissance. Ce poisson a été le chouchou de la population durant de nombreuses années précédant son moratoire. Sa polyvalence en fait un excellent candidat pour la valorisation des ressources du Saint-Laurent. Il est essentiel d'effectuer des recherches additionnelles et des études de marché afin d'établir son potentiel de consommation à travers la province tant dans les CC que dans le panier d'épicerie de tous. De plus, la création de ressources, par exemple des vidéos, recettes ou documents informatifs serait un atout considérable afin de valoriser le sébaste. Une étude de l'effet de ces outils sur la popularisation de ce poisson serait une piste de recherche intéressante lors de son apparition dans les assiettes québécoises.

Conclusion

Somme toute, les cuisines collectives sont des bons outils de valorisation des ressources comestibles du Saint-Laurent, mais il existe plusieurs défis en perspectives afin de maximiser leur potentiel. Les ressources maritimes sont généralement présentes dans les CC et sont appréciées par les coordonnateurs et les usagers. De nombreux freins, notamment le coût et le goût, sont cependant présents à une utilisation plus régulière de ce type d'aliment. Les ressources comestibles du Saint-Laurent semblent, pour l'instant, très peu présentes dans les CC du Québec. Une sensibilisation quant aux ressources disponibles et leurs caractéristiques ainsi qu'une augmentation de l'accès à ces aliments seront essentielles pour lutter contre les barrières présentes. Les CC ont été bâties sur les principes de justice alimentaire et pourront sans nul doute, faire leur part afin de revendiquer le Saint-Laurent dans l'assiette des Québécois.

Bibliographie

- Abbey, E. L., LaVoie, L. et Pointer, M. (2021). Perceived Facilitators and Barriers to Participation in Community-Based Cooking Classes among Mobile Market Patrons: Exploratory Research. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(4), 523-534. <https://doi.org/10.1080/19320248.2020.1871148>
- Bauler, C. (2017). *Nourrir la communauté : analyse du lien social dans deux cuisines collectives au Nunavik* [Université Laval].
- Bourgault-Faucher, G. (2020). *L'économie des pêches au Québec: Analyse et propositions pour favoriser la commercialisation des produits de la mer du Québec sur le marché domestique*.
- Brown-Vuillemin, S. (2021). *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es!* <https://www.acfas.ca/publications/magazine/2021/05/laureate-concours-vulgarisation-2020-2021-brown-vuillemin-dis-moi-ce-que-tu-manges-je-te-dirai-qui-tu-es>
- Butterfield, L. D., Borgen, W. A., Amundson, N. E., & Maglio, A.-S. T. (2005). Fifty years of the critical incident technique: 1954-2004 and beyond. *Qualitative Research*, 5(4), 475-497. <https://doi.org/10.1177/1468794105056924>
- Crawford, S. M. et Kalina, L. (1997). Building food security through health promotion: community kitchens. *Journal of the Canadian Dietetic Association*, 58(4), 4.
- Edwards, G. et Evers, S. (2001). Benefits and Barriers Associated with Participation in Food Programs in Three Low-Income Ontario Communities. *Revue Canadienne de la pratique et de la recherche en diététique*, 62(2), 6.
- Engler-Stringer, R. (2005). *Collective kitchens in three Canadian cities : impacts on the lives of participants* [Thèse de doctorat, University of Saskatchewan]. Harvest. <https://harvest.usask.ca/bitstream/handle/10388/etd-01182005-113351/completedissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Engler-Stringer, R. et Berenbaum, S. (2005). Collective Kitchens in Canada: A Review of the Literature. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 66, 6.
- Engler-Stringer, R. et Berenbaum, S. (2007). Exploring Social Support Through Collective Kitchen Participation in Three Canadian Cities. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 26(2), 91-105. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2007-0030>
- Exploramer. (2021). *Fourchette bleue*. <https://exploramer.qc.ca/fourchette-bleue/>
- Fade, S. A. et Swift, J. A. (2011). Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*, 24(2), 9.
- Fano, T. J., Tyminski, S. M. et Flynn, M. A. (2004). Evaluation of a Collective Kitchens Program Using the Population Health Promotion Model. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 65(2), 9. <https://doi.org/10.3148/65.2.2004.72>
- Feldmann, C. et Hamm, U. (2015). Consumers' perceptions and preferences for local food: A review. *Food Quality and Preference*, 40, 152-164. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.09.014>
- Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327-358. <https://doi.org/10.1037/h0061470>
- Furber, S., Quine, S., Jackson, J., Laws, R. et Kirkwood, D. (2010). The role of a community kitchen for clients in a socio-economically disadvantaged neighbourhood. *Health Promotion Journal of Australia* 21, 3.
- Garcia, A. L., Reardon, R., McDonald, M. et Vargas-Garcia, E. J. (2016). Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. *Curr Nutr Rep*, 5(4),

- Garcia, A. L., Vargas, E., Lam, P. S., Shennan, D. B., Smith, F., & Parrett, A. (2014). Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children--a longitudinal study. *Public health nutrition*, 17(5), 1013–1021. <https://doi.org/10.1017/S1368980013000165>
- Globensky, R. C. (2021). *Exploring cooking, culture, and equity in collective cooking spaces: a case study of roots to harvest* [Lakehead University].
- Herbert, J., Flego, A., Gibbs, L., Waters, E., Swinburn, B., Reynolds, J. et Moodie, M. (2014). Wider impacts of a 10-week community cooking skills program - Jamie's Ministry of Food, Australia. *Public Health* 14(1161), 14.
- Iacovou, M., Pattieson, D. C., Truby, H. et Palermo, C. (2013). Social health and nutrition impacts of community kitchens: a systematic review. *Journal of Public Heal*, 16(3), 535-543. <https://doi.org/10.1017/S1368980012002753>
- Ibrahim, N., Honein-AbouHaidar, G. et Jomaa, L. (2019). Perceived impact of community kitchens on the food security of Syrian refugees and kitchen workers in Lebanon: Qualitative evidence in a displacement context. *PLoS One*, 14(1), e0210814. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210814>
- Immink, M. D. C. (2001). People's community kitchens in Peru: Women's activism pro urban food security. *Ecology of Food and Nutrition*, 40(6), 699-705. <https://doi.org/10.1080/03670244.2001.9991678>
- Jones, C. (2019). *Le développement du soutien social par les groupes de cuisine collective comme stratégie de promotion de la santé mentale* [Mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/entities/publication/9483346f-f15f-4e51-981e-82470eb0788d>
- Kirkpatrick, S. I. et Tarasuk, V. (2009). Food Insecurity and Participation in Community Food Programs amongst Low-Income Toronto Families. *Canadian Journal of Public Health*, 100(2), 5.
- Lachapelle, R. (2000). *Entraide et services de proximité, l'expérience des cuisines collective*. Lucie Fréchette, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2000, 185 p. *Nouvelles pratiques sociales*, 13(2), 220-223. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/000827ar>
- Lee, J. H., Palermo C Fau - Bryce, A., Bryce A Fau - McCarten, J. et McCarten, J. (2010). Process evaluation of community kitchens: Results from two Victorian local government areas. *Health promotion journal of Australia : official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 21(3), 6.
- Litrico, J.-B. (2014). *La diffusion des innovations sociales: Le cas des cuisines collectives*. <https://www.rccq.org/wp-content/uploads/Rapport-de-Synthese-Diffusion-des-Innovations-Sociales.pdf>
- Loopstra, R. et Tarasuk, V. (2013). Perspective on Community Gardens, Community Kitchens and the Good Food Box Program in a Community-based Sample of Low-income Families. *Canadian Journal of Public Health*, 104(1), 5.
- Lundström, M. (2022). Political Imaginations of Community Kitchens in Sweden. *Critical Sociology*. <https://doi.org/10.1177/08969205221077604>
- Marovelli, B. (2019). Cooking and eating together in London: Food sharing initiatives as collective spaces of encounter. *Geoforum*, 99, 190-201. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2018.09.006>
- Marquis, S., Thomson, C. et Murray, A. (2001). Assisting people with a low income: To start and maintain their own community kitchen. *Canadian Journal of Dietetic Practice Research*, 62(3), 3.
- Moisson Montréal. (2022). *Donateur en denrées*. <https://www.moissonmontreal.org/nos-donateurs/donateurs-de-denrees/>
- Mongrain, M. (2007). Cuisines collectives : modèle alternatif d'organisation sociale et économique. *Reflets : Revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, 3(1), 80-100. <https://doi.org/10.7202/026152ar>

- Mundel, E., & Chapman, G. E. (2010). A decolonizing approach to health promotion in Canada: the case of the Urban Aboriginal Community Kitchen Garden Project. *Health promotion international*, 25(2), 166–173. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq016>
- Pêches et Océans Canada. (2010). *Guide d'identification des poissons marins de l'estuaire et du nord du golfe du Saint-Laurent et protocoles suivis pour leur échantillonnage lors des relevés par chalut entre 2004 et 2008 / [par] C. Nozères ... [et al.]* Ministère des pêches et des océans.
- Pérez-Lloréns, J. L. (2019). Seaweed Consumption in the Americas. *Gastronomica*, 19(4), 49-59. <https://doi.org/10.1525/gfc.2019.19.4.49>
- Plante C, Blanchet C, Rochette L. (2019). La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 3. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 35 p.
- Racine, S. et St-Onge, M. (2000). Les cuisines collectives: une voie vers la promotion de la santé mentale. *Revue Canadienne de santé mentale communautaire*, 19(1), 26.
- Radio-Canada. (1993). *Les cuisines collectives*. Société Radio-Canada. <https://curio.ca/fr/catalogue/55640267-8294-4afe-b379-bfba80137b7b>
- RCCQ. (2020). *Rapport d'activité 2019-2020*. <https://www.rccq.org/fr/publications/rapports-dactivites/>
- RCCQ. (2021a). À propos. <https://www.rccq.org/fr/a-propos/#histoire-du-mouvement>
- RCCQ. (2021b). *Qu'est-ce qu'une cuisine collective?* <https://www.rccq.org/fr/a-propos/quest-ce-quune-cuisine-collective/>
- Robitaille, J. (2021). Tendances du marché québécois pour les poissons et fruits de mer. *Bioclips actualité bioalimentaire*, 29(34).
- Roncarolo, F., Adam, C., Bisset, S. et Potvin, L. (2015, Apr). Traditional and alternative community food security interventions in Montreal, Quebec: different practices, different people. *J Community Health*, 40(2), 199-207. <https://doi.org/10.1007/s10900-014-9917-8>
- RCCQ. (2022). *Rapport d'activités 2021-2022*. <https://www.rccq.org/wp-content/uploads/2022/07/73-Mo-Rapport-dactivites-2021-2022.pdf>
- Santé Canada (2007). Bien manger avec le guide alimentaire canadien.
- Schroeder, K. (2007). A Feminist Examination of Community Kitchens in Peru and Bolivia. *Gender, Place & Culture*, 13(6), 663-668. <https://doi.org/10.1080/09663690601019844>
- Tarasuk, V. (2001). A Critical Examination of Community-Based Responses to Household Food Insecurity in Canada. *Health Education & Behavior*, 28(4), 13.
- Tarasuk, V. et Reynolds, R. (1999). A Qualitative Study of Community Kitchens as a Response to Income-Related Food Insecurity. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 60(1), 6.
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J. et Skinner, A. (2007). Growing urban health: community gardening in South-East Toronto. *Health Promot Int*, 22(2), 92-101. <https://doi.org/10.1093/heapro/dam001>
- Wargon, A. (1954). *Salt Cod*. The National Film Board of Canada. <https://www.ilesdelamadeleine.com/2020/08/video-%F0%9F%90%9F-la-morue-salee/>
- Wrieden, W. L., Anderson, A. S., Longbottom, P. J., Valentine, K., Stead, M., Caraher, M., Lang, T., Gray, B. et Dowler, E. (2007, Feb). The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices - an exploratory trial. *Public Health Nutr*, 10(2), 203-211. <https://doi.org/10.1017/S1368980007246658>

Annexes

Consentement sondage en ligne - Cuisines collectives

Bonjour,

Ce sondage, visant les coordonnateurs et coordinatrices des Cuisines collectives du Québec, fait partie du projet *Manger notre Saint-Laurent*. Ce projet est réalisé avec des collaborateurs de plusieurs secteurs pour mettre en valeur la consommation des ressources marines et végétales du Fleuve, de l'Estuaire et du Golfe du Saint-Laurent. Dans le cadre de ce projet, nous aimerions recueillir des informations concernant l'utilisation des ressources maritimes dans les cuisines collectives québécoises. Ce questionnaire se penchera sur l'utilisation des diverses ressources maritimes de manière globale afin de pouvoir établir la place qu'occupent les ressources du fleuve Saint-Laurent parmi les ressources maritimes utilisées. Grâce à ces informations, il sera possible de favoriser la valorisation des ressources maritimes du fleuve Saint-Laurent.

Pour atteindre nos objectifs, nous avons besoin de votre collaboration pour répondre à ce questionnaire. Votre opinion et vos expériences sont des sources d'informations importantes qui pourront faciliter la suite du projet. Veuillez cocher un choix de réponse par question (sauf lorsque le contraire est indiqué) et compléter en utilisant vos propres mots, lorsqu'indiqué (par une zone de commentaire)

Les réponses fournies seront traitées de manière anonyme, vous n'avez pas à vous identifier, mais la région géographique de votre cuisine collective sera utilisée dans l'analyse des données.

Il est aussi possible que vos réponses aux questions ouvertes soient associées à votre identité et vos réponses sont susceptibles de se retrouver dans le mémoire sans par ailleurs que vous soyez nommés. Cependant, les questions ne sont pas propices à la divulgation d'information pouvant compromettre votre emploi ou présenter des risques sociaux, économiques ou légaux.

Notons que vous pouvez aussi décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions. Vous pouvez à tout moment décider que vous ne voulez plus participer.

Nous vous remercions de prendre le temps de le compléter. Vos informations sont anonymes. Le tout vous demandera un maximum de 10 minutes. Une fois les réponses transmises, il ne sera pas possible de les retirer.

Si vous avez des questions sur les aspects scientifiques de cette recherche, vous pouvez contacter : Catherine Royer, par courriel à l'adresse suivante : catherine.royer@umontreal.ca

Pour toutes questions sur l'ensemble du projet Manger notre Saint-Laurent, vous pouvez communiquer avec le coordonnateur du projet, Esteban Figueroa (efigueroa@ciradd.ca).

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en santé de l'Université de Montréal (# du projet), le Comité d'éthique de la recherche du CHU de Québec - Université Laval (MP-20-2019-4171), qui en assure le suivi et, par le Comité d'éthique en recherche du Cégep de la Gaspésie et des -Îles (CGÎ) (numéro du projet).

Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le conseiller en éthique du Comité d'éthique de la recherche en santé de l'Université de Montréal :

Courriel: ceres@umontreal.ca;

Téléphone au (514) 343-6111 poste 2604;

Site Web: <http://recherche.umontreal.ca/participants>

Annexe II: Classification des énoncés par objectifs de recherche

Objectif général de recherche

Étudier le rôle des cuisines collectives du Québec comme lieux de valorisation des ressources comestibles du Fleuve Saint-Laurent

Objectifs spécifiques

1. Documenter l'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives
2. Identifier les compétences culinaires en cuisines collectives par rapport aux ressources maritimes
3. Documenter les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives
4. Documenter des expériences positives ou négatives à l'égard de l'utilisation de ressources maritimes en cuisines collectives
5. Établir la place qu'occupent les espèces comestibles du Saint-Laurent parmi les ressources maritimes utilisées en cuisine collective
6. Évaluer la faisabilité d'intégrer le sébaste en cuisines collectives, comme ressources maritimes locales
7. Analyser les différences régionales pour chacun des 6 premiers objectifs spécifiques

Tableau 14 : Références aux énoncés du questionnaire selon les objectifs spécifiques

| Objectifs spécifiques | Références aux énoncés (no) |
|--|---|
| Documenter l'utilisation des ressources maritimes dans le contexte des cuisines collectives | 2.1 2.3 2.7 2.8 3.1 3.2 4.2 |
| Identifier les compétences culinaires en cuisines collectives par rapport aux ressources maritimes | 2.2 3.3 4.1 |
| Documenter les freins liés à l'utilisation des ressources maritimes en cuisines collectives | 2.5 2.6 2.7 |
| Documenter des expériences positives ou négatives à l'égard de l'utilisation de ressources maritimes en cuisines collectives | 2.7 2.8 |

| | |
|--|--|
| Établir la place qu'occupent les espèces comestibles du Saint-Laurent parmi les ressources maritimes utilisées en cuisine collective | 2.2 2.4 2.6.2 3.2 4.2 4.4 |
| Évaluer la faisabilité d'intégrer le sébaste en cuisines collectives, comme ressources maritimes locales | 3.2 4.3 4.4 |
| Analyser les différences régionales pour chacun des 6 premiers objectifs spécifiques | 1.1 |

Annexe III: Questionnaire intégral (version papier)

Dans le cadre d'une recherche liée au projet *Manger notre Saint-Laurent*, nous aimerions recueillir des informations concernant l'utilisation des ressources maritimes, notamment les espèces comestibles animales et végétales issues du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent dans les cuisines collectives québécoises. Ce questionnaire se penchera sur l'utilisation des diverses ressources maritimes de manière globale afin de pouvoir établir la place qu'occupent les ressources du fleuve Saint-Laurent parmi les ressources maritimes utilisées. Grâce à ces informations, il sera possible de favoriser la valorisation des ressources maritimes du fleuve Saint-Laurent.

Pour ce faire nous avons besoin de votre collaboration pour répondre à ce questionnaire. Votre opinion et vos expériences sont des sources d'informations importantes qui pourront faciliter la suite du projet. Veuillez cocher un choix de réponse par question (sauf lorsque le contraire est indiqué) et compléter en utilisant vos propres mots, lorsqu'indiqué (par une barre comme celle-ci _____). Merci de votre patience et de votre participation. Les réponses fournies seront traitées de manière anonyme, vous n'avez pas à vous identifier, mais la région géographique de votre cuisine collective sera utilisée dans l'analyse des données.

Partie 1 : Identification géographique

Question 1 : Dans quelle région se trouve votre cuisine collective?

Abitibi-Témiscamingue

Bas Saint-Laurent

Capitale Nationale

Centre-du-Québec

Chaudière-Appalaches

Estrie

Gaspésie-Îles de la Madeleine

Lanaudière

Laurentides

Laval

Mauricie

Montérégie

Montréal

Nord-du-Québec

Outaouais

Partie 2 : Le poisson et les ressources maritimes dans les cuisines collectives

Question 1 : Avez-vous déjà utilisé le poisson (ou autres ressources maritimes) dans le contexte d'activités impliquant la cuisine collective

Oui

Non

Question 2 : Avez-vous des recettes (soupes, amuse-gueule, mets principaux) disponibles pour les usagers de votre cuisine collective mettant en vedette les ressources maritimes (que ce soit sur papier ou sur votre site internet)

Oui

Non

Si oui, combien? _____

Si oui, cette recette met-elle en vedette une espèce du fleuve Saint-Laurent

Si des recettes sont disponibles, nous apprécierions énormément que vous les partagiez avec nous. Veuillez envoyer une copie (imprimée) ou une photo de la recette écrite à Catherine.royer@umontreal.ca (svp notez cette adresse courriel pour l'avoir en main après avoir complété le questionnaire)

Question 3 : Si vous avez utilisé une ressource maritime, peu importe sa provenance, lors des activités de votre cuisine collective laquelle et sous quelle forme brute se retrouvait-elle? (Svp, cocher \checkmark tous les choix qui s'appliquent)

| | Frais entier | Frais en morceaux | Congelé | En conserve | Séché |
|--|--------------|-------------------|---------|-------------|-------|
| Poisson | | | | | |
| Fruits de mer (ex crevette, palourde, moule, huitre, crabe, homard, etc..) | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Algues et plantes de bord de mer | | | | | |
| Phoque | | | | | |

Autre (spécifier la forme) : _____ -

Question 4 : Si vous avez utilisé une ressource maritime lors d'activités de votre cuisine collective dans la dernière année, est-ce qu'elle provenait du fleuve Saint-Laurent?

Oui

Non

Parfois oui, parfois non

Je ne sais pas

Nous n'avons pas utilisé de ressources maritimes dans la dernière année

Question 5 : Si vous avez utilisé une ressource maritime lors des activités de votre cuisine collective dans la dernière année, est-ce que vous êtes d'avis que cette expérience a été un succès auprès des usagers?

(Svp, cocher √ votre niveau d'accord avec la phrase suivante : l'expérience a été un succès)

Fortement en désaccord, ce ne fut pas un succès

En désaccord

Plutôt en désaccord

Indifférent

Plutôt en accord

En accord

Fortement en accord, ce fut un succès

Nous n'avons pas utilisé de ressources maritimes dans la dernière année

Question 6.1 : Selon vous, quelles sont les barrières qui limitent l'utilisation du poisson ou autres ressources maritimes dans les activités de votre cuisine collective

(Cochez toutes les réponses qui s'appliquent au besoin. Écrivez un #1 à côté de la barrière la plus importante selon vous)

Peu de compétences pour les cuisiner

Manque de recettes pour les intégrer en cuisines collectives

Goût moins apprécié des familles

Odeur des ressources maritimes

Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources

Coût

Manque de disponibilité des ressources maritimes

Faibles connaissances des ressources maritimes en général
 Allergies
 Peu de connaissances sur les bénéfices de leur consommation pour la santé
 Risque de contaminants
 Peu de connaissances sur leur provenance de pêches ou de culture
 Autres (spécifiez) _____

Question 6.2. Selon vous, quelles sont les barrières qui limitent l'utilisation du poisson ou autres ressources maritimes en **provenance du Saint-Laurent** dans les activités de votre cuisine collective (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent au besoin. Écrivez un #1 à côté de la barrière la plus importante selon vous)

Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources
 Coût
 Manque de disponibilité de la ressource maritime du Fleuve
 Faibles connaissances des ressources maritimes disponibles dans le Fleuve
 Risque de contaminants
 Autres (spécifiez) _____

Question 7 : Pouvez-vous nous raconter (si applicable) une expérience défavorable (négative) liée à l'utilisation d'une ressource maritime dans le cadre de votre cuisine collective ?
 (Décrire l'expérience avec des détails, nous suggérons entre 6-10 lignes au minimum)

Question 8 : Pouvez-vous nous raconter (si applicable) une expérience favorable (positive) liée à l'utilisation d'une ressource maritime dans le cadre de votre cuisine collective?

(Décrire l'expérience avec des détails, nous suggérons entre 6-10 lignes au minimum)

Partie 3 : Réception et conservation des ressources maritimes

Question 1 : Si vous avez déjà reçu des ressources maritimes à cuisiner, quelle était leur provenance?

Organismes communautaires

Épicerie ou grossiste

Don d'un particulier (ex :pêcheur ou usine de transformation)

Nous n'avons pas reçu de ressources maritimes à cuisiner

Autres (spécifiez)_____

Question 2 : À quelle fréquence souhaiteriez-vous avoir accès à des ressources maritimes du Saint-Laurent dans le cadre des activités de votre cuisine collective?

Fréquemment (plusieurs fois par semaine)

À l'occasion (plusieurs fois par mois)

Rarement (une fois ou moins par mois)

Jamais

Question 3 : Quelles méthodes de conservation des poissons et autres produits maritimes votre cuisine collective est-elle apte à effectuer sur les lieux ou à enseigner aux usagers?

(Cochez toutes celles qui s'appliquent)

Congélation

Fumaison

Salage

Séchage

Aucune
Autres (spécifiez)_____

Partie 4 : Le sébaste

Voici une photo du sébaste, nous sommes d'accord qu'il n'est pas très attirant, mais il gagne à être connu!



Question 1 : Avez-vous déjà personnellement consommé le poisson du Saint-Laurent nommé le sébaste?

Oui
Non

Question 2 : Avez-vous déjà utilisé le sébaste dans le contexte des cuisines collectives

Oui
Non

Question 3 : Le sébaste est un poisson d'eaux profondes que l'on retrouve dans le golfe du Saint-Laurent. Depuis le moratoire sur la pêche au sébaste dans les années 1995, cette ressource se porte bien maintenant et est actuellement en augmentation. Il est envisagé que le sébaste soit prochainement retrouvé en abondance sur le marché québécois et on dit de celui-ci qu'il est facile à cuisiner et à apprécier. En supposant que cette ressource vous serait fournie soit gratuitement ou à prix modique, seriez-vous intéressé à intégrer l'utilisation de sébaste dans votre cuisine collective?

Oui
Non

Si vous avez répondu non, s'il vous plaît précisez brièvement la raison de ce manque d'intérêt_____

Question 4 : Pour vous aider à intégrer le sébaste en cuisines collectives, lesquelles de ces ressources vous seraient utiles (svp cocher toutes celles qui vous intéresseraient)

Recettes destinées aux cuisines collectives

Vidéo de démonstration fait par des cuisiniers en cuisines collectives

Information sur comment préparer le sébaste (filetage, etc.)

Information sur la valeur nutritive du sébaste

Information sur l'absence de contaminants dans le sébaste

Information sur l'abondance de la ressource justifiant sa pêche

Information sur les méthodes de pêches utilisées

Partie 5 : Commentaires additionnels

Si vous avez d'autres commentaires ou pistes de réflexion concernant l'utilisation du sébaste et d'autres ressources comestibles issues du Saint-Laurent dans les cuisines collectives, s'il vous plaît nous en faire part ici. Merci infiniment de votre participation

Annexe IV: Approbations éthiques



Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé
(CERSES)

N° de certificat
18-076-CERES-D(1)


CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE - Réémission -

Le Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES), selon les procédures en vigueur et en vertu des documents relatifs au suivi qui lui a été fournis conclut qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal

| Projet | |
|--------------------------------|--|
| Titre du projet | Manger notre Saint-Laurent |
| Chercheurs requérants | Marie Marquis (29410), Professeure titulaire, Faculté de médecine - Département de nutrition Malek Batal (10000960), Professeur agrégé, Faculté de médecine - Département de nutrition |
| Autres collaborateurs: | Mélanie Lemire, Michel Lucas, Pierre Ayotte (CHUQ), Steve Plante, Dany Dumont, Émilie Morin, Émilien Pelletier, (UQAR), Holly Witteman, Chantal Pouliot (Uaval) & Marie-Josée LeBlanc (UdeM), Catherine Fallon (candidate à la maîtrise en santé publique) et Julie Brousseau, Mireille Morin (20077011 - candidate à la MSc en nutrition)-Faculté de médecine (UdeM), Catherine Royer (1058214 - candidate à la MSc en nutrition)- Faculté de médecine (UdeM) |
| Note : | Ajout d'un second volet à l'étude et d'étudiants-chercheurs (21 mars 2019)//Modifications à l'équipe de recherche (Ajout de Mme Mireille Morin et de Mme Catherine Royer à titre d'étudiantes à la maîtrise) |
| Financement | |
| Organisme | Odysée Saint-Laurent |
| Programme | |
| Titre de l'octroi si différent | |
| Numéro d'octroi | Lettre datée du 6 mars 2018 et signée par Guillaume St-Onge |
| Chercheur principal | Mélanie Lemire (U. Laval) |
| No de compte | |

MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au Comité qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique. Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au Comité. Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du Comité.


Insaf Salem Fourati
Responsable de l'évaluation éthique continue
Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES)
Université de Montréal

| | |
|---|-------------------------|
| 2 octobre 2020 | 1er février 2021 |
| Date de délivrance du renouvellement ou de la réémission* | Date du prochain suivi |
| 24 mai 2018 | 1er février 2021 |
| Date du certificat initial | Date de fin de validité |
| *Le présent renouvellement est en continuité avec le précédent certificat | |

adresse postale
C.P. 6128, succ. Centre-ville
Montréal QC H3C 3J7

3333 Queen-Mary
2e étage, bur. 220-3
Montréal QC H3V 1A2

Téléphone : 514-343-6111 poste 2604
ceres@umontreal.ca
www.ceres.umontreal.ca

3 mars 2021

OBJET : Rapport annuel et renouvellement de l'approbation

Chercheurs requérants : Marie Marquis, Malek Batal

Titre du projet : Manger notre Saint-Laurent

No de projet : CERES 18-076-D

Financement : oui

Modification : Ajout d'un second volet à l'étude et d'étudiants-chercheurs (21 mars 2019)//Modifications à l'équipe de recherche (Ajout de Mme Mireille Morin et de Mme Catherine Royer à titre d'étudiantes à la maîtrise) (02 octobre 2020)

Bonjour,

Vous avez présenté au Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé de l'Université de Montréal, en date du 2 mars 2021, un rapport d'étape annuel pour votre projet cité en objet.

Suite à l'évaluation de cette demande, il me fait plaisir de vous confirmer que le CERSES est satisfait du rapport d'étape annuel et en conséquence je vous confirme que l'approbation éthique est renouvelée pour un an, à compter du 1^{er} février 2021 jusqu'au 1^{er} février 2022.

Mesures de suivi éthique continu

Le CERSES demeure responsable de l'acceptabilité éthique des activités de recherche menées sous son autorité. Une fois l'approbation éthique initiale obtenue, une évaluation éthique minimalement annuelle est requise. L'évaluation éthique continue sera effectuée par le CERSES à partir des notifications qui lui seront transmises par l'équipe de recherche pendant le déroulement de la recherche. À cette fin, je vous rappelle que le CERSES a établi lors de l'approbation initiale les mesures suivantes de suivi éthique continu de votre projet de recherche :

- La soumission d'un **rapport d'étape annuel**, à soumettre un mois avant l'échéance de la date d'approbation afin de renouveler l'approbation éthique.
- La soumission de toute **modification au projet de recherche qui touche les participants**; une modification ne peut être mise en œuvre sans l'approbation du CERSES.
- La soumission dans les meilleurs délais d'un rapport de tout **évènement indésirable, de tout accident ou de tout incident** lié à la réalisation du projet de recherche.
- La soumission d'un rapport sur toute **déviaton au protocole** de recherche susceptible d'augmenter le niveau de risque ou susceptibles d'influer sur le bien-être du participant ou son consentement.
- La notification de toute **cessation prématurée, interruption temporaire ou suspension**, qu'elle soit temporaire ou permanente.

1/2

- La soumission d'un **rapport de fin de projet**.

Ces notifications doivent être transmises au CERSES en complétant le questionnaire de suivi disponible sur [la page web du CERSES](#) à la section « Modifications envisagées à un projet de recherche » et en le retournant par courriel à suivi-ethique@umontreal.ca avec la mention « Suivi éthique – [no d'approbation éthique] – date de complétion » dans le champ « Objet ».

Tout défaut de respecter une de ces mesures de suivi éthique pourrait résulter en une suspension ou une révocation de l'approbation.

Le CERSES de l'Université de Montréal est désigné par le ministre de la Santé et des Services Sociaux aux fins de l'application de l'article 21 du Code civil du Québec. Il exerce ses activités en conformité avec la *Politique sur la recherche avec des êtres humains* (60.1) de l'Université de Montréal ainsi que l'Énoncé de politique des trois conseils (EPTC). Il suit également les normes et règlements applicables au Québec et au Canada.

La présente lettre d'approbation éthique est une décision officielle du CERSES.

Cordialement,

Pour le CERSES

Josée Côté
Responsable de l'évaluation éthique continue
Bureau de la conduite responsable en recherche
Université de Montréal, Josee.cote.1@umontreal.ca
Comité desservi : [Comité d'éthique de la recherche en sciences et santé \(CERSES\)](#)

ATTESTATION DE CONFORMITÉ

Le présent certificat atteste que le projet de recherche suivant :

Projet intitulé : Manger notre Saint-Laurent, phase II : Les cuisines collectives du Québec comme outil de valorisation des ressources comestibles du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent

Nom du chercheur responsable : Catherine Royer
Adresse : 5251, Trans Island, Montréal, H3W-2Z9
Courriel : catherine.royer@umontreal.ca
Numéro de téléphone avec poste : 514-699-0305

Après examen des informations et des documents qui lui ont été remis, le Comité d'éthique de recherche (CER) du Cégep de la Gaspésie et des Îles a constaté que ce projet respecte les principes d'éthique de la recherche avec les êtres humains en conformité avec sa Politique sur l'éthique de la recherche avec les êtres humains.

Le projet a été évalué lors d'un comité restreint tenu le : 05-11-20

En présence des membres suivants :

- Éric Labbé, président du comité
- Olivier Provencher

Mesures (s) de suivi : Voir les mesures de suivi associées à l'adoption éthique ci-jointes.

Numéro d'approbation : 2020CER_12

Date d'approbation : 05-11-20

Date d'expiration de l'approbation : 31-03-22

Émis à Grande-Rivière, ce 06-11-20

Le président du comité,



Éric Labbé

N.B. Tout changement au protocole soumis pour ce projet de recherche et visé par le présent certificat doit être soumis au CER pour une nouvelle approbation.

MESURES DE SUIVI ASSOCIÉES À L'APPROBATION ÉTHIQUE

Pour le projet intitulé : Manger notre Saint-Laurent, phase II : Les cuisines collectives du Québec comme outil de valorisation des ressources comestibles du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent

La demande sera jugée acceptable avec conditions :

- Que les coordonnées de CER du collège apparaissent dans le formulaire de consentement en cas de plainte concernant les aspects éthiques de la recherche.

De plus, un rapport final selon le modèle du CER devra être fourni à la fin du projet ou au plus tard le 31 mars 2022.

N.B. Tout changement au protocole soumis pour ce projet de recherche et visé par le présent certificat doit être soumis au CER pour une nouvelle approbation.

Page 2 sur 2

Annexe V: Compilation des recettes soumises par les répondants

Croquettes de riz au saumon

Donne 12 croquettes, Préparation : 15 minutes, Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) d'huile

375 ml (1 1/2 tasse) de légumes hachés au choix (oignons, poivrons, courgettes, champignons, carottes, céleri...)

500 ml (2 tasses) de riz brun cuit (voir Notes)

375 ml (1 1/2 tasse) de saumon cuit (ou 2 petites boîtes de 100 g)

250 ml (1 tasse) de fromage râpé au choix (emmenthal, suisse, Jalsberg, gouda...)

125 ml (1/2 tasse) de chapelure à l'italienne

2 œufs

Préparation

Dans un poêlon, verser l'huile et faire revenir les légumes jusqu'à évaporation de leur eau.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec les légumes.

Former des croquettes et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.

Cuire dans un four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.

Servir avec de la mayonnaise citronnée (voir Notes) et une salade verte.

Se conserve 2 mois au congélateur.

Notes

Cette recette se double ou se triple. Profitez-en pour en faire des réserves!

On trouve du riz brun précuit dans la plupart des épiceries. C'est pratique, ça permet d'économiser du temps!

Pour préparer une mayonnaise citronnée : dans un bol, mélangez 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise allégée du commerce, 60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature et le jus de 1 citron.

Valeur nutritive (par portion)

Valeur nutritive (par portion de 2 croquettes)

319 Calories

Protéines 20 g

Lipides 14 g

Glucides 26 g

Fibres 2 g

Sodium 360 mg

Salade de macaroni et goberge ou crevettes nordiques

Ingrédients

- Salade :
- 2 tasses macaroni cuits
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 tasse céleri
- 1/2 tasse oignon
- 1/4 tasse carotte
- + autres légumes au goût: piments rouges, échalotes, petites tomates cerises
- tabasco
- 1/4 lb goberge à la saveur de crabe ou crevettes nordiques
- 2 oeuf cuits durs (pour la version goberge)
- Vinaigrette :
- 1/2 tasse mayonnaise
- 2 c. à soupe vinaigre blanc
- sel au goût
- poivre noir au goût

Préparation

Étape 1

Dans le même chaudron, cuire (les œufs) et les macaronis.

Étape 2

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon, céleri et les carottes dans un peu de beurre.

Étape 3

Dans un grand bol, mélanger les macaronis, les légumes, le tabasco, la goberge à saveur de crabe et les oeufs coupés en morceaux. (Ou les crevettes)

Étape 4

Vinaigrette: Mélanger tous les ingrédients ensemble. Ajouter à la salade de pâtes.

Étape 5

Réfrigérer la salade pendant environ 4 heures avant de servir froid.

FILETS DE SOLE, GARNITURE CRÉMEUSE AUX LÉGUMES ET CHEDDAR

PORTIONS : 4 SE CONGÈLE

INGRÉDIENTS :

1 KILO DE FILET DE SOLE
80 ML DE CRÈME À CUISSON 15 %
½ TASSE DE FROMAGE CHEDDAR RÂPÉ
1 CAROTTE TAILLÉE EN JULIENNE
½ OIGNON ROUGE ÉMINCÉ
1 COURGETTE TAILLÉE EN JULIENNE
SEL ET POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION :

1. DANS UN BOL, CHAUFFER LA CRÈME À CUISSON ET LE CHEDDAR AU MICRO-ONDES DE 1 À 2 MINUTES, EN REMUANT DE TEMPS EN TEMPS, JUSQU'À CE QUE LE FROMAGE SOIT FONDU.
2. INCORPORER LES LÉGUMES ET ASSAISONNER DE SEL ET DE POIVRE DU MOULIN.
3. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 425F.
4. ASSAISONNER DE SEL ET DE POIVRE DU MOULIN LES FILETS DE SOLE.
5. DÉPOSER SUR UNE PLAQUE TAPISSÉE DE PAPIER PARCHEMIN. RÉPARTIR LA PRÉPARATION AUX LÉGUMES SUR LES FILETS. CUIRE AU FOUR DE 8 À 10 MINUTES.

Tartinade au thon

Ingrédients

Donne: 1 1/2 tasse

200 ml de fromage à la crème ramolli

1 boîte (170 g) de thon dans l'eau, égoutté, émietté

3-4 oignons verts, hachés

sel et poivre au goût

Étapes de préparation

Préparation : 10min › Prêt en : 10min

Fouetter le fromage à la crème pour le ramollir; ajouter le thon émietté, les oignons verts ainsi qu'une pincée de sel et poivre.

FEUILLETÉ DE SAUMON AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

200g de pâtes feuilletées
1 sachet de 48g de sauce à la king
10 champignons émincés
605g (1 1/3lb) de saumon coupé en dés
½ tasse de crème à cuisson 15 %
1 jaune d'œuf avec un peu d'eau
1 tasse de lait
1 tasse d'eau
1 c. à soupe d'huile de canola
Facultatif : 1 c. thé de zestes de citron
3 c. soupe de ciboulette

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F et sortir 4 ramequins ou un plat carré.
2. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un carré de 10 po. Tailler dans la pâte en 4 carrés de 5po, soit la même dimension que les ramequins. Badigeonner les carrés de pâte avec le jaune d'œuf. Réserver au frais.
3. Préparer la sauce à la king.
4. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les champignons 2 minutes. Ajouter le saumon, la crème, les zestes et la ciboulette. Porter à ébullition. Incorporer la sauce. Répartir la préparation dans les ramequins.
5. Badigeonner le rebord des ramequins avec le jaune d'œuf. Déposer les carrés de pâte sur les ramequins et presser la pâte sur les rebords pour sceller.
6. Cuire de 17 à 20 minutes.

SALADE D'ORGE AU THON, TOMATES ET BOCCONCINI

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS :

¼ DE TASSE D'HUILE D'OLIVE
2C. À SOUPE DE JUS DE CITRON
2C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
1 ½ TASSE D'ORGE MONDÉ CUIT
1 BOITE DE THON DE 170G, ÉGOUTTÉ
18 À 20 TOMATES CERISES DE COULEURS VARIÉES COUPÉES EN DEUX.
1 CONTENANT DE PERLES DE BOCCONCINI DE 200G
½ OIGNON ROUGE ÉMINCÉ

PRÉPARATION :

1. DANS UN SALADIER, MÉLANGER L'HUILE AVEC LE JUS DE CITRON ET LE PERSIL.
2. AJOUTER LE RESTE DES INGRÉDIENTS ET REMUER.

CROQUETTES DE SAUMON

PORTIONS : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

4 POMMES DE TERRE MOYENNES, PELÉES ET COUPÉES EN CUBES
450G DE FILET DE SAUMON
SEL ET POIVRE
2C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
2C. À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE
2 OIGNONS VERTS HACHÉS
1/3 TASSE DE CHAPELURE NATURE
2C. À SOUPE D'HUILE

PRÉPARATION :

1. PRÉPARER LA PURÉE DE POMMES DE TERRE. LAISSER TIÉDIR.
2. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 400F. DÉPOSER LE FILET DE SAUMON SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER PARCHEMIN. SALER ET POIVRER. CUIRE 15 À 20 MINUTES. LAISSER TIÉDIR ET ÉMIETTER LE SAUMON.
3. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE. FAÇONNER 8 GALETTES AVEC ENVIRON (1/2 TASSE DE MÉLANGE PAR GALETTE)
4. DANS UNE POÊLE, CHAUFFER L'HUILE À FEU MOYEN ET CUIRE LES GALETTES 3 À 4 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ.

SALADE DE COUSCOUS ET THON

Donne 4 portions

Ingrédients :

1/3 de tasse d'huile d'olive
2 c. à table de miel liquide ou sirop d'érable
¼ de tasse de vinaigre
2 c. à table de jus de citron frais
Sel et poivre au goût
1 tasse de couscous
2 boîtes de thon
½ oignon ou échalotes émincées
½ tasse de canneberges séchées
1/3 tasse d'amandes hachées
2 branches de céleri coupées en morceaux
½ chopine de champignons coupés en morceaux
Origan, persil, et basilic au goût

Préparation

1. Cuire la tasse de couscous selon votre mode d'emploi
2. Dans un bol, bien mélanger l'huile, le miel, le jus de citron, le vinaigre, le sel et le poivre.
Réservez
3. Dans un saladier mélangez tout le reste des ingrédients.
4. Ajouter la vinaigrette, bien mélanger.
5. Couvrir et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur avant de servir

FEUILLETÉ DE POISSON

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS :

½ PAQUET (200G) DE PÂTE FEUILLETÉE DÉCONGELÉE
1 SACHET DE SAUCE À LA KING (48G)
10 CHAMPIGNONS ÉMINCÉS
605G DE POISSON COUPÉ EN DÉS
½ TASSE DE CRÈME À CUISSON 15 %
1 JAUNE D'ŒUF BATTU AVEC UN PEU D'EAU
1C. À SOUPE D'HUILE DE CANOLA
1C. À THÉ DE ZESTE DE CITRON
3C. À SOUPE DE CIBOULETTE FRAICHE HACHÉE

PRÉPARATION :

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 375F.
SUR UNE SURFACE FARINÉE, ABAISSER LA PÂTE. BADIGEONNER AVEC LE JAUNE D'ŒUF.
RÉSERVER AU FRAIS.
PRÉPARER LA SAUCE À LA KING SELON L'EMBALLAGE.

DANS UNE CASSEROLE, CHAUFFER L'HUILE À FEU MOYEN. CUIRE LES CHAMPIGNONS 2 MINUTES.
AJOUTER LE POISSON, LA CRÈME, LES ZESTE DE CITRON ET LA CIBOULETTE.. PORTER À ÉBULLITION. INCORPORER LA SAUCE À LA KING.
RÉPARTIR LA PRÉPARATION DANS UN PLAT ALLANT AU FOUR.

BADIGEONNER LE BORD DU PLAT AVEC LE JAUNE D'ŒUF. DÉPOSER LA PÂTE ET PRESSER SUR LE REBORD POUR SCELLER.
CUIRE AU FOUR DE 17 À 20 MINUTES.

GUÉDILLES

AUX FRUITS DE MER



GUÉDILLES AUX FRUITS DE MER



Ingrédients

- 8 pains à hot dog
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu
- 4 feuilles de laitue romaine

Pour la sauce :

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise maison
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 1 ml (1/4 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- Le zeste et le jus d'une 1/2 lime
- Sel et poivre, au goût

Pour la garniture :

- 200 g de goberge
- 150 g de crevettes/pétoncle cuites
- 3 oignons verts
- 1 branche de céleri, coupée en dés

Étapes

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
2. Incorporer les ingrédients de la garniture. Réserver au frais.
3. Chauffer une poêle à feu moyen. Badigeonner les pains de beurre fondu. Faire dorer les pains de chaque côté.
3. Garnir les pains de laitue et de préparation aux fruits de mer.



Références :
<https://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/plats-principaux/poisson-fruits-de-mer/guedilles-aux-fruits-de-mer>

Chaudrée de mactres de Stimpson et de crevettes nordiques

Portions : 4

Ingrédients

240 g de mactres de Stimpson (un grand pot ou 2 boîtes de 142 g)*

30 ml (2 c. à soupe) de Vermouth du Québec (facultatif)

45 ml (3 c. à soupe) de beurre

1 gros oignon haché

1 poireau émincé

1 gousse d'ail hachée

500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en dés

Sel et poivre

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

2,5 ml (1/2 c. à thé) de feuilles de thym frais (ou 1 ml de thym séché)

150 g de crevettes nordiques*

Prenez le champ ▾ | Saveurs du Québec ▾ | Valises et gourmandises ▾ | Recettes ▾ | Mes livres

1. Égoutter les mactres de Stimpson en conservant la saumure dans une tasse à mesurer de 500 ml. Ajouter les 30 ml de vermouth à la saumure (facultatif), puis compléter avec de l'eau pour obtenir 500 ml (2 tasses) de liquide. Réserver. (On pourrait remplacer l'eau par du bouillon de poulet.)
2. Dans un chaudron, faire fondre le beurre et faire revenir à feu moyen les oignons, le poireau, les pommes de terre, l'ail, du sel et du poivre pendant environ 7 à 8 minutes, en brassant occasionnellement.
3. Saupoudrer la farine, mélanger et laisser cuire environ une minute.
4. Ajouter le thym, puis les 500 ml de liquide réservé. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. Ajouter la crème et laisser chauffer de 2 à 3 minutes.
6. Lorsque la soupe est bien chaude, fermer le feu puis ajouter les mactres de Stimpson et les crevettes. Brasser et laisser réchauffer les fruits de mer quelques minutes avant de servir.
7. Ajuster le sel et le poivre et garnir de piment Gorria.

**J'ai préparé la chaudrée avec deux espèces (crevettes et mactres), mais vous pourriez aussi choisir d'en intégrer une seule pour simplifier la préparation.*



GRATIN CABILLAUD PATATES DOUCES COCO



4.2 de 5 votes

Un gratin de cabillaud avec une purée butternut pommes de terre à la noix de coco.



Imprimer la recette



Épinglez sur Pinterest



Type de plat :

Plat principal



Cuisine :
d'hiver



Temps de
préparation :
40 minutes



Temps de
cuisson :
50 minutes



Portions :
6 personnes

Auteur :

Turbigo Gourmandises

INGRÉDIENTS

- 800 g de dos de cabillaud
- 1 grosse courge butternut
- 4 pommes de terre
- 20 cl de crème de coco
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 1 bouquet garni (persil, romarin, céleri branche, thym, laurier)
- 4 branches de coriandre
- 3 cuillerées à soupe de chips de noix de coco
- huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez les légumes.

TURBIGO GOURMANDISES

Life is uncertain...
Eat dessert first

minutes.

[Accueil](#) [Recettes du Blog](#) [Reportages](#) [Index](#) [Dossiers gourmands](#) [Inspira](#)

7. Réparez le court-bouillon : portez 2 litres d'eau salée à ébullition, ajoutez le bouquet garni et faites mijoter 10 à 15 min à couvert.
8. Ajoutez le cabillaud et faites chauffer 4 minutes à ébullition.
9. Égouttez le poisson, puis émiettez-le grossièrement. Réservez.
10. Ajoutez les morceaux de courge butternut aux pommes de terre égouttées et réalisez la purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes.
11. Dans une petite casserole, chauffez la crème de coco sur feu doux, puis ajoutez la Maïzena préalablement tamisée sans cesser de remuer.
12. Lorsque le mélange commence à épaissir, retirez du feu puis mélangez la crème de coco à la purée de pommes de terre butternut.
13. Préchauffez le four sur position « grill ».
14. Déposez le cabillaud émietté dans un plat allant au four, salez et poivrez, puis recouvrez l'ensemble de purée de pommes de terre butternut.
15. Saupoudrez avec les chips de noix de coco et enfournez pour 5 minutes.
16. Ciselez la coriandre et saupoudrez le plat au moment de servir.



Vous avez essayé cette recette ?

Publiez-la sur instagram et mentionnez [@sophieturbigo](#) ou [#turbigogourmandises](#)

Morue à la provençale

Niveau de difficulté : Facile

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes



Mise en place

| | |
|-----------------------|--|
| 4 | filets de morue, d'environ 150 g (5 oz) chacun |
| | huile d'olive |
| 2 | petits oignons, émincés |
| 45 ml (3 c. à table) | vinaigre de vin rouge |
| 625 ml (2 1/2 tasses) | tomates en conserve, concassées |
| 3 | gousses d'ail, hachées finement |
| 2 | brins de thym, effeuillés |
| 1 | brin de romarin, effeuillé |
| 1 pincée | flocons de piments broyés |
| 12 | olives noires, dénoyautées |
| 10 | câpres |
| | sel et poivre |

Étapes

1. Dans une casserole, faire colorer les oignons dans un peu d'huile. Déglacer avec le vinaigre. Laisser mijoter et réduire de moitié.
2. Ajouter les tomates, l'ail, les feuilles de thym et de romarin, et les flocons de piments. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à épaississement en remuant régulièrement.
3. Incorporer les olives et les câpres. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Disposer le poisson sur la sauce. Couvrir la casserole et laisser mijoter quelques minutes (surveiller le poisson qui doit être cuit juste à point). Le poisson est prêt lorsque la chair se défait à la fourchette.
5. Servir le poisson nappé de sauce.



TACO OU TORTILLA (POISSON OU PORC)



TACO OU TORTILLA (POISSON OU PORC)



Ingrédients

Poisson :

- 1,5 lbs (680 g) de poisson blanc (morue ou aiglefin) ou de porc haché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 1,5 ml (¼ c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Salsa maison :

- 1 grosse tomate, épépinée et coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Sel, au goût

Garniture :

- 250 ml (1 tasse) de chou, émincé
- 2 avocats, coupés en tranches
- 12 tortillas de maïs maison
- Mayonnaise, au goût

Taco de poisson et salsa maison

Étapes

1. Préchauffer le four à 375-400 ° F (190-200 °C).
2. Dans un petit bol, mélanger le cumin, le paprika fumé, la poudre de chili, ½ c. à thé de sel et le zeste de lime.
3. Éponger le poisson à l'aide d'un essuie-tout et frotter le mélange d'épices sur le poisson.
4. Arroser les deux côtés du poisson d'huile d'olive.
5. Mettre le poisson au four de 6 à 10 minutes et retourner à mi-cuisson.
6. Lorsque le poisson est prêt, le retirer du four et réserver.
7. Pendant ce temps, mélanger doucement les ingrédients de la salsa, puis réserver.
8. Assembler les tacos. Déposer dans chaque tortilla le mélange de poisson, la salsa, le chou, l'avocat

Référence :
<https://www.joyfulthehealthyeats.com/grilled-fish-tacos-with-mango-salsa>

Taco de porc et salsa maison

Étapes

1. Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, faire cuire le porc haché en l'émiettant à l'aide d'une spatule.
2. Dans un petit bol, mélanger le cumin, le paprika fumé, la poudre de chili, ½ c. à thé de sel et le zeste de lime.
3. Lorsque le porc haché est cuit, ajouter le mélange d'épices et continuer la cuisson 2 minutes. Réserver.
4. Pendant ce temps, mélanger doucement les ingrédients de la salsa, puis réserver.
5. Assembler les tacos. Déposer dans chaque tortilla le mélange de porc haché, la salsa, le chou, l'avocat et la mayonnaise.

TORTILLAS MAISON

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé
- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 90 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- 280 ml (1 tasse et 2 c. à soupe) d'eau tiède

Étapes

1. Mélanger les ingrédients secs dans un bol.
2. Déposer le mélange sur une surface propre et faire un puits pour y ajouter l'huile d'olive et l'eau tiède. Incorporer doucement les ingrédients humides aux ingrédients secs et faire une boule de pâte.
3. Séparer votre pâte en petites parts et abaisser chaque part une à la fois, à l'aide d'un rouleau à pâte, en formant un tortilla mince. Fariner votre surface de travail et votre rouleau à pâte entre chaque tortilla.
4. Faire chauffer une cuillère de beurre dans une poêle antiadhésive et y déposer le tortilla. Laisser dorer et gonfler le tortilla avant de le retourner de côté à l'aide d'une spatule. Répéter jusqu'à ce que tous les tortillas soient cuits.

Annexe VI: Grille de codification des incidents critiques

Tableau 15 Grille de codification des expériences défavorables liées aux ressources maritimes

| | Catégorie (appellation) | Définition/réponses appartenant | Exemples de mots |
|---|--|---|--------------------------------------|
| 1 | Goût | Réponse indique une préférence ou jugement (favorable ou défavorable) pour le poisson. Réponse faisant référence au goût ou à la saveur. Réponse utilisant des adjectifs liés à des qualités liés au goût | J'aime J'adore Apprécié Bon |
| 2 | Achat et Préparation | Réponse faisant référence à l'action de cuisiner, l'achat et la préparation des aliments, l'assaisonnement ou le choix de recette | Achat Épice Recette |
| 3 | Odeur | Réponse faisant référence à l'odorat et toutes notions olfactives | Odeur « ça sent » |
| 4 | Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources | Réponse faisant référence à des craintes, aux intoxications alimentaires, à la fraîcheur | Malade Frais Intoxication |
| 5 | Coût | Réponse faisant allusion au coût financier des ressources maritimes ou d'ingrédients | Cher Argent En spécial |
| 6 | Autres | Réponses comportant des éléments de réponses non encadrés par les catégories principales | |

Tableau 16: Grille de codification des expériences favorables liées aux ressources maritimes

| | Catégorie (appellation) | Définition/réponses appartenant | Exemples de mots |
|---|-------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Goût | Réponse indique une préférence ou jugement (favorable ou défavorable) pour le poisson. Réponse faisant référence au goût ou à la saveur. Réponse utilisant des adjectifs liés à des qualités liés au goût | J'aime J'adore Apprécie Bon |
| 2 | Achat et Préparation | Réponse faisant référence à l'action de cuisiner, l'achat et la préparation des aliments, l'assaisonnement ou le choix de recette | Achat Épice Recette |
| 3 | Découverte | Réponse liée à la découverte d'un aliment ou d'une recette. Peut faire référence au plaisir de goûter de nouvelles choses. | Goûter Nouveau |
| 4 | Occasion spéciale | Réponse liée au caractère exceptionnel de l'expérience, un événement festif ou distinct des activités habituelles | Spécial Noël |
| 5 | Autres | Réponses comportant des éléments de réponses non encadrés par les catégories principales | |

Annexe VII : Analyse des données qualitatives

Expériences défavorables

5 réponses

| Réponses (reproduites sans correction, telles que soumises) | Catégorie de codification |
|---|---|
| <u>L'odeur</u> reste longtemps dans la salle. | Odeur |
| Une employée a fait une <u>intoxication alimentaire</u> après avoir mangé des fruits de mer et elle a <u>été malade durant 2 jours</u> . Elle testait la recette avant de la proposer aux participants. C'était la recette de guédille aux fruits de mer avec crevettes, pétoncles et goberge. Cependant, l'employée en question avait aussi mangé du poisson dans un resto de Sherbrooke le soir même, donc nous ne savons pas exactement <u>d'où provient la source de l'intoxication alimentaire, mais tout pointe vers une ressource maritime.</u> | Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources |
| Nous avons cuisiné des croquettes de poissons blancs. Les participantes ont dû appeler l'animatrice à plusieurs reprises, car elle n'ont <u>pas réussi à trouver le poisson</u> qui était supposé être en spécial à l'épicerie (morue). Elles ont dû se diviser les achats et finalement acheter plusieurs sortes de poissons blancs. <u>C'était un peu complexe</u> , car le temps de décongélation n'était pas similaire. De plus, on s'est retrouvé avec <u>beaucoup de suremballage</u> des filets. Le <u>coût de la facture était élevé</u> pour cette cuisine et pour finir, le mois suivant certaines participantes sont revenues en disant que les <u>croquettes manquaient d'épices et que leur enfants ne les avaient pas apprécié.</u> | Achat et Préparation Coût Autres : suremballage/raison environnementale Goût |
| Il arrive lorsqu'on cuisine les crevettes <u>qu'elles rapetissent énormément</u> à la cuisson et que <u>le résultat ne soit pas intéressant du tout!</u> | Autres : présentation visuelle Achat et préparation |

| | |
|---|--|
| <p><i>L'extrait suivant provient des commentaires additionnels, mais traite d'expérience défavorable</i></p> <p>Il est difficile de cuisiner le poisson des banques alimentaire <u>car souvent...il n'est pas frais</u>. Le poisson <u>sent fort</u> et ça repousse les gens a le cuisiner. C'est pourquoi nous optons vers les <u>poissons congeler et les cannes</u>.</p> | <p>Difficulté de juger de la fraîcheur des ressources</p> <p>Odeur</p> <p>Achat et préparation</p> |
|---|--|

Expériences favorables

17 réponses

| Réponses (reproduites sans correction, telles que soumises) | Catégorie de codification |
|---|---|
| ce fut toujours positif, une <u>découverte favorable</u> et bien acceptée. Nous avons cuisiné <u>une soupe de poisson</u> qui a surpris tout le monde par <u>sa facilité et son bon gout</u> . | <p>Goût</p> <p>Achat et préparation</p> <p>Découverte</p> |
| plusieurs personnes ne <u>savent pas cuisiner</u> le poisson ou les fruits de mer, elles sont donc intéressées à <u>apprendre</u> | <p>Découverte</p> <p>Négatif : achat et préparation</p> |
| Habituellement, dans nos cuisines collectives, ce sont les participants qui choisissent les menus. Nous avons déjà cuisiné de l'éperland dans une équipe afin de <u>faire goûter</u> . Sur 5 participants, 2 ont manifesté de reproduire cette activité. La recette était de <u>faire goûter, donc nous l'avons apprété au four</u> avec quelques ingrédients : beurre, échalottes sel et poivre. <u>ca pas fait fureur !</u> | <p>Goût</p> <p>Achat et préparation</p> <p>Découverte</p> |
| Pâté au saumon: <u>Peu d'ingrédient, recette facile à suivre</u> | Achat et préparation |
| Quelqu'un <u>originaire du bas du fleuve très heureuse</u> de pouvoir cuisiner du poisson | Autres : familiarité |

| | |
|---|--|
| <p>Nos membres nous demande souvent <u>de préparer des croquettes de morue</u>. Nous faisons pocher la morue doucement dans du lait infusé d'ail du Québec, nous défaisons le tout en flocons pour mélanger la chair à une purée de pommes de terre additionnée de jaunes d'œufs nous pannons le tout avec de la farine des œufs battus et de la chapelure de pain ensuite c'est doré à la poêle et la cuisson et finie au four, nous accompagnons ce plat avec une rouille ou une mayonnaise à l'ail et à l'aneth servie avec un mesclun de salade de producteur maraicher de la région. <u>Pas disable comment c'est bon même les enfants en réclame souvent.</u></p> | <p>Goût Achat et préparation</p> |
| <p>Les participants qui ont choisi la recette de guédille aux fruits de mer ont <u>vraiment apprécié</u>. La recette a été cuisiné à la maison par les participants en raison de la pandémie.</p> | <p>Goût</p> |
| <p>Nous avons cuisinez dernièrement du saumon chose que <u>nous avons pas souvent</u>. On la fait poché et une fois cuit on a enlevé les arêtes, je dois vous mentionner que <u>ce n'est pas évident de faire cette exercices avec des participants qui ont une sainte horreur d'avoir des arêtes dans leurs assiettes</u>. Une fois fait nous avons portionées (50) le tout et c'était servi avec un riz pilaf aux légumes. <u>Une cuisine très agréable et festive</u>, car du poissons surtout du saumon frais/ surgelés on en cuisine pas souvent.</p> | <p>Goût Occasion spéciale Négatif : achat et préparation</p> |
| <p>Nous avons fait de <u>bonnes recettes</u></p> | <p>Achat et préparation Goût</p> |
| <p>Il nous arrive de cuisiner fruits de mer plus régulièrement: crevettes, petoncles, palourdes, homards. Ca c'est <u>majoritairement accepté</u>. On le cuisine en lasagne, coquilles st-jacques, patés, chaudrée, etc. <u>le probleme c'est les couts</u>. Nous cuisinons cela que dans des occasions spéciales comme Noel.</p> | <p>Goût Achat et préparation Occasion spéciale Négatif : Coût</p> |
| <p>En contexte pandémie, <u>le prix du homard a baissé considérablement</u>. Nous avons pu cuisiner des crêpes au homard pour les personnes n'ayant <u>pas l'habitude</u> de s'offrir cette <u>espèce non accessible en temps « normal »</u>. Un total de 7 personnes ont été touchées par cette activité culinaire.</p> | <p>Occasion spéciale Négatif : coût</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Depuis plusieurs années, nous suggérons à nos groupes un gratin dauphinois au saumon lorsque le saumon frais est <u>en spécial</u>. Nous avons trouvé la recette dans un livre emprunté à la bibliothèque. Les participants nous disent souvent qu'ils reçoivent de la visite avec ce plat, car il <u>est facile à réchauffer à la maison et il est bon</u>. Mais malheureusement, notre <u>facture de cuisine est toujours plus élevée</u>.</p> | <p>Goût Achat et préparation Négatif : coût</p> |
| <p>juste du <u>filet de sole</u> qu'on cuisine et du <u>saumon en canne</u></p> | <p>Achat et préparation</p> |
| <p>Nous faisons occasionnellement un pâté au saumon (mélange de saumon frais et en conserve) de style pot pie (une seule croûte sur le dessus) qui est <u>très apprécié</u>. Nous proposons cette recette seulement quand l'un ou l'autre du saumon est offert <u>à rabais</u>. Nous avons également cuisiné des coquilles <u>de fruits de mer fort goûteuses dans le groupe de cuisine gourmet</u>.</p> | <p>Goût Négatif : coût</p> |
| <p>Les groupes qui choisissent de cuisiner le poisson <u>aiment ça</u>. Les membres aiment beaucoup la plaque de filet de sole à la grec. <u>Tout cuit en même temps dans le four, une recette délicieuse qui prends peu de temps</u>.</p> | <p>Goût Achat et préparation</p> |
| <p>Nous avons fait une lasagne au saumon et elle a été <u>très appréciée</u> de la part des participants à la cuisine collective.</p> | <p>Goût</p> |
| <p><i>L'extrait suivant provient des commentaires additionnels, mais traite d'expérience favorable</i></p> <p>Nous essayons toujours de <u>faire connaître de nouveaux produits</u> à nos membres, le poisson et les fruits de mer sont souvent <u>trop chers</u> pour notre clientèle issu des milieu souvent plus pauvres que la moyenne.</p> | <p>Découverte Négatif : Coût</p> |