



Terroir
Haut-Saint-François
Plus près, plus frais!



Répertoire des produits
AGROALIMENTAIRES
de la MRC du Haut-Saint-François

Graphisme, rédaction et photos : Beaugard gestion_communication



SADC
du Haut-Saint-François

Société d'aide au développement
de la collectivité

La SADC du Haut-Saint-François

vous invite à découvrir les produits de chez nous.

Voici quelques bonnes raisons de goûter le Haut-Saint-François.

1 Pour leur fraîcheur, leur valeur nutritive et leur goût savoureux

Les entreprises alimentaires de la région investissent pour augmenter leurs normes et vous offrir des aliments savoureux, nutritifs et de première qualité. En encourageant nos agriculteurs et producteurs, nous contribuons à obtenir une alimentation naturelle et diversifiée pour ainsi moins dépendre des marchés mondiaux.

2 Pour encourager notre économie

L'industrie alimentaire québécoise compte 60 000 emplois dans les domaines de la production agricole et des pêches et plus de 70 000 emplois dans le secteur de la transformation alimentaire. Un accroissement de 1% des ventes de cette industrie entraînerait la création de près de 1 800 emplois directs ou indirects.

L'impact sur le développement régional serait immédiat :

- création d'emplois
- accroissement des revenus des travailleurs
- rétention des jeunes et de la main-d'œuvre qualifiée
- développement et maintien des infrastructures
- promotion de la qualité de vie dans la région

3 Pour contribuer à protéger notre environnement

En achetant des aliments qui ont peu voyagé, vous aidez à réduire les émissions de gaz à effet de serre causées par leur transport sur de longues distances. Le transport d'un légume importé nécessite de 10 à 20 fois plus de pétrole que le même légume produit au Québec. Les fruits et légumes frais provenant des États-Unis, par exemple, parcourent de 3 000 à 5 000 km pour se rendre à votre table.





Sucrez-vous le bec toute l'année!

Les trois quarts de la production mondiale de sirop d'érable proviennent des acériculteurs du Québec et 80 % de cette production est exportée dans une cinquantaine de pays.

Nature et versatile

100 % naturel, vitaminé et rempli de possibilités pour mariner, mijoter, sauter, glacer ou saupoudrer tout ce que vous pouvez imaginer.

Nutritif!

Le sirop d'érable possède un pouvoir antioxydant et anticancérigène, combiné au fait qu'il fournit un apport intéressant en manganèse, en riboflavine, en zinc, en magnésium,

en calcium et en potassium. Il a une longueur d'avance sur les autres ajouts sucrants courants, comme le sucre blanc, la cassonade et le sirop de maïs.

REMPLEZ LE SUCRE PAR L'ÉRABLE

On peut généralement remplacer le sucre par une égale quantité de sirop d'érable. Pour chaque tasse (250 ml) de sirop utilisé, il suffit de réduire d'environ un quart de tasse (60 ml) la quantité de liquide (eau, lait ou jus) demandée dans la recette.

Cap aux Sources

2147, route 112, **Weedon**

Propriétaire : Gaétan Bouchard

Point de vente : sur place

819.877.2571

Produit : sirop d'érable

Le Chalet des Érables

323, chemin Smith, **Cookshire-Eaton**

Propriétaires : Jean Paquette et Lise Plante

Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.875.5315

Produits : sirop d'érable et une vaste gamme de produits de l'érable

Érablière Landry, Les Entreprises J.M.N.J. Landry inc.

830, rue Pope (route 108), **Cookshire-Eaton**

erabliere-landry@live.ca

Propriétaires : Jacques et Jean-Marie Landry

Point de vente : sur place en saison

819.875.3851

ou 819.574.2473

Produits : sirop d'érable, beurre d'érable, tire d'érable. Repas de cabane à sucre en saison, réservation requise

Érablière Luc Bolduc

525, chemin Lower, **Cookshire-Eaton**

Propriétaire : Luc Bolduc

Point de vente : sur place

819.875.3022

Produits : sirop pur, tire d'érable, beurre d'érable, tire sur la neige

Érablière Paré

155, route 112 Est, **Dudswell**

www.erablierepare.net

Propriétaire : Mariane Paré

Point de vente : sur place. Sur rendez-vous en dehors de la période des sucres

819.887.6621

Produits : produits de l'érable

Érablière Sanders

256, rue du Domaine, **Ascot Corner**

Propriétaire : Michel Sanders

Point de vente : sur place

819.346.0852

Produits : sirop d'érable, tire, beurre d'érable, banquet de noix et méchoui

Ferme Gîte et Érablière du Lac d'Argent

1050, chemin Carrette, **Marbleton**

sebas.rodrique@hotmail.com

Propriétaires : Murielle, Réal et Sébastien Rodrigue

Point de vente : sur place

819.887.6623

Produits : sirop, tire, beurre d'érable, caramel à l'érable, pain de sucre, cornets, grenailles

Produits d'érable pur Léopold et Carole Tessier

30, chemin Randboro, **St-Isidore-de-Clifton**

caroletessier@globetrotter.net

Propriétaire : Carole Tessier

Points de vente : kiosque et sur place

819.889.3150

Produits : sirop d'érable, sucre granulé, bonbons, beurre d'érable, caramel, gelée, sucre à la crème, tire d'érable pure, cornets, barbe à papa

idées recette

1. Déposer un brie (ou un camembert) sur du papier parchemin. Parsemer de morceaux de noix ou de fruits séchés, puis verser un filet de sirop d'érable sur le tout. Faire griller au four jusqu'à ce que le fromage commence à couler. Tailler en pointes et servir encore chaud avec du pain ou des croûtons.
2. Incorporer un trait de sirop d'érable à une vinaigrette faite d'huile d'olive et de vinaigre balsamique pour vos salades et crudités.



Principale source de calcium

Les Canadiens ne boivent pas autant de lait qu'autrefois, mais ils continuent d'absorber le calcium dont ils ont besoin chaque jour, en consommant de plus en plus du yogourt et du fromage.

Une industrie majeure

- Au moins 50 % du lait produit au Québec est utilisé pour la fabrication industrielle et artisanale du fromage.
- Le Québec produit près de 40 % de tout le lait destiné à la fabrication des produits laitiers canadiens.
- 60 % des entreprises agricoles du Haut-Saint-François tirent leur principale source de revenus du lait et de la viande bovine.

WWW.ATRST-ISIDOREDECLIFTON.COM

Le Marché de solidarité régionale de Saint-Isidore-de-Clifton (Les Amis de la terre) vous permet de commander sur leur site Web des produits provenant des agriculteurs de la région. Vous devez ensuite prendre possession des produits commandés au point de chute de St-Isidore-de-Clifton.

Le Marché vise une autonomie alimentaire par le développement des produits et des emplois d'ici. Vous y trouverez plus de 519 produits offerts par 20 producteurs.

Caitya du Caprice Caprin

1023, route 210, [Sawyerville](#)
caitya@distributel.net www.caitya.com

Propriétaires : Marypascal Beauregard et Francis Landry
Points de vente : sur place, [www.atrst-isidoredeclifton.com](#)

819.889.2958

Produits : fromages de chèvre artisanaux

Fromagerie du matin

4676, route 112, [Ascot Corner](#)
info@fromageriedumatin.com www.fromageriedumatin.com

Propriétaire : Christian Belland
Point de vente : sur place

819.820.0220

Produit : fromage cheddar

Fromagerie Ptit Plaisir

503, rue de la Carrière, [Weedon \(St-Gérard\)](#)

Propriétaire : Céline Grenier
Point de vente : sur place

819.877.3210

Produits : fromage frais du jour, petit lait, éponge sans sel, fromage en grains, fromage en bloc

recette

boisson nutritive

1 tasse (250 ml) de bleuets

½ tasse (125 ml) de fraises tranchées

⅓ de tasse (80 ml) de concentré congelé de jus de canneberges

1 ½ tasse (375 ml) de lait bien froid

1 tasse (250 ml) de glaçons

Au mélangeur, mettre en purée les fruits et le jus concentré jusqu'à consistance lisse. Ajouter le lait et les glaçons et broyer de nouveau.





Pour des aliments de meilleure qualité

Acheter des aliments locaux est encore plus bénéfique pour notre santé, car ils sont cueillis à maturité, et donc ils ont leur plein potentiel vitaminique et toute leur saveur.

Les fruits et légumes importés perdent des valeurs nutritives par les variations de température, l'emballage, la luminosité, etc. De plus, des études démontrent que les végétaux importés contiennent davantage de résidus de pesticides que ceux cultivés ici.

Propriétés bénéfiques

Les **asperges** sont une excellente source de vitamines K et A et de folates en plus d'avoir un pouvoir antioxydant. Le **maïs** est bénéfique pour la vision.

Les **framboises** sont fortement antioxydantes, elles renferment plusieurs nutriments comme le fer, le manganèse et la vitamine C. On conseille de les laver seulement si nécessaire et qu'au moment de les servir.

POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

Le dernier Guide alimentaire canadien recommande la consommation de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Ce qui permet de réduire les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Aspergeraie de Weedon enr.

1113, 2^e Rang Sud, **Weedon**
aspergesweedon@hotmail.com

Propriétaires : Léo Provencher et Micheline Lacroix
Point de vente : sur place. Possibilité de groupes d'achat

819.877.3368
Produit : asperges

Cap aux Sources

2147, route 112, **Weedon**

Propriétaire : Gaétan Bouchard
Point de vente : sur place

819.877.2571
Produit : bleuets

Ferme Arpents Dorés

230, rang 10, **Chartierville**
goldenacresfarm@gmail.com www.fermearpentsdores.ca

Propriétaire : Dora Goldenone
Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.656.1125
Produits : fruits et légumes

Ferme au Pré Bleu

409, chemin Paul, **Ascot Corner**

Propriétaire : Olivier Simard
Point de vente : sur place

819.832.3959
Produits : fraises,
framboises, bleuets,
frais et congelés

Ferme Croque-Saisons

111, route 108, **Lingwick**
www.croque-saisons.com

Propriétaires : Caroline Poirier et Sébastien Alix
Points de vente : sur place, différents points de chute

819-877-5254
Produits : paniers de légumes

Ferme du Coq à l'âne S.E.N.C.

931, rue Hardwood Flat, **Bury**
fermeducoqalane@hotmail.com

Propriétaires : Jean-François Levasseur et Jean-François Labbé
Points de vente : sur place, points de chute pour les paniers ASC (L'Agriculture soutenue par la communauté)

819.872.1147
Produits : 50 variétés de
légumes certifiés biologiques

Ferme La Généreuse

540, chemin Labonté, **Cookshire-Eaton**
flemay13@hotmail.com

Propriétaire : Francine Lemay
Point de vente : sur place, auto-cueillette

819.875.5156
Produits : pommes, jus
de pommes, framboises,
légumes et fines herbes

Ferme La Paysanne

771, chemin Brookbury, **Bury**
paysanne@live.ca

Propriétaires : Colette, Yvon et Sylviane Bégin
Point de vente : sur place

819.872.3354
Produits : ail biologique,
cosses de violons (à venir)

La Légumerie Groupe Dionne Inc.

375, chemin Learned Plain, **Cookshire-Eaton**
www.lalegumerie.com

Propriétaire : Anne-Marie Dionne
Point de vente : sur place

819.875-5477
Produits : pommes de terre
pelées, fraîches (frites, cubes,
au four, de fantaisie, etc.).
Plusieurs légumes et
mélanges prêts-à-l'emploi

Les Jardins de Victoria

266, 9^e Rang, **St-Isidore-de-Clifton**
jdv@abacom.com

Propriétaires : Marc-Sylvain Pouliot et Bibiane Leclerc
Point de vente : www.atrst-isidoredeclifton.com

819.658.3695
Produits : verdures,
mélange piquant sucré,
micro-roquette, herbe de blé,
pousses de tournesol,
de radis et de sarrasin

J. Omer Dionne inc.

810, chemin du Bassin, **Cookshire-Eaton**

Propriétaire : Pierre Dionne
Point de vente : sur place

819.875.3329
Produit : pommes de terre



Bien choisir ses viandes

Les facteurs de décision d'achat de viandes sont le goût, la nutrition, l'information sur le produit et la durée de préparation. Les consom-

mateurs valorisent la qualité et sont prêts à payer pour l'obtenir.

Source : sondage d'Ipsos-Reid

recette

1 ½ lb (750 g) de morceaux de poulet avec peau (pilons, dos, etc.)

marinade au yogourt et au curry:

- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 3 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de curry
- Sel et poivre

préparation:

Déposer le poulet dans un grand bol et y ajouter la marinade au yogourt et au curry. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer quelques heures.
Cuire sur le gril à feu moyen de 8 à 10 minutes de chaque côté.

Bergerie Malvibois et Newport
1344, route 210, [Cookshire-Eaton](#)
Propriétaire : Marie-Antoine Roy
Point de vente : sur place

819.889.2729
Produit : agneaux complets
seulement

Boucherie Éric Vachon inc.
15, chemin Clifton Est, [St-Isidore-de-Clifton](#)
Propriétaires : Éric Vachon et Annie Blouin
Point de vente : sur place

819.889.1331
Produits : vente en gros
et au détail de veau, bœuf,
porc, poulet, préparés
au goût. Boîtes budget

Charcuterie Laval Lemelin
530, rue Champlain, [Dudswell](#)
Propriétaire : Laval Lemelin
Point de vente : sur place

819.887.6772
Produits : pâtés de campagne,
mousses, terrines, rillettes,
cretons et saucisses variées

Charcuterie Scotstown
40, chemin Victoria Ouest, [Scotstown](#)
epiceriestotstown@abacom.com
Propriétaire : Jean Désilets
Point de vente : Axep Scotstown

819.657.4955
Produits : terrines, saucisson
sec, charcuteries, saucisses,
cretons, rillettes, jambon,
prosciutto, capicollo

Le Coureur Rigolo
1143, 2^e Rang Sud, [Weedon](#)
fontainebleau@bellnet.ca
Propriétaires : Richard Tanguay et Marie-Josée Daigle
Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.877.3996
Produits : oie, bartavelle,
caille, canard, lapin.
Production sur réservation

Ferme Caprix
1059, chemin Boucher, [Ascot Corner](#)
damechevre@hotmail.com www.nubian.ca
Propriétaire : Céline Martineau
Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.565.3885
Produit : chevreaux pour
la viande

Ferme du Coq à l'âne S.E.N.C.
931, rue Hardwood Flat, [Bury](#)
fermeducoqalane@hotmail.com
Propriétaires : Jean-François Levasseur et Jean-François Labbé
Points de vente : sur place

819.872.1147
Produits : bœuf certifié
biologique, porc élevé
au pâturage, pintade, faisán

Ferme FCMO, François Biron
107, route 112, [Westbury](#)
Propriétaire : François Biron
Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.832.1163
Produits : cerf rouge,
découpes au choix du client

Ferme La Paysanne
771, chemin Brookbury, [Bury](#)
paysanne@live.ca
Propriétaires : Colette, Yvon et Sylviane Bégin
Point de vente : sur place

819.872.3354
Produit : bœuf
(vente au détail)

Ferme La Villandroise
680, rue Principale Ouest, [Cookshire-Eaton](#)
villandroise@netrevolution.com
Propriétaire : Andrée Dugal
Point de vente : sur place

819.875.3238
Produits : coupes de bœuf

La Ferme Patry de Weedon

1981, 2^e Rang Nord,, [Weedon](#)
 jppatry@xplor.net.com

Propriétaire : Jean-Pierre Patry
 Point de vente : sur place

819.877.2450

Produit : bœuf pour
 congélateur

Ferme Strongwind

50, High Forest, [St-Isidore-de-Clifton](#)
 strongwind@live.ca

Propriétaires : Mark et Faith Harmer
 Point de vente : [www.atrst-isidoredeclifton.com](#)

819.889.1284

Produits : bœuf et porc
 en quartier ou à l'unité,
 10 variétés de saucisses

Ferme Thomas inc.

52, chemin Thomas Doyon, [St-Isidore-de-Clifton](#)
 r.poitras@globetrotter.net

Propriétaires : Antoine Doyon et Rolande Poitras
 Points de vente : sur place et [www.atrst-isidoredeclifton.com](#)

819.658.3614

Produits : coupes de veau de
 grain (portionnées ou en gros),
 charcuteries, saucisses,
 rillettes, cretons, fond de veau

Lucie Durocher RDF, Le Poulet tout en Nature

431, route 108, [Cookshire-Eaton](#)
 info@fermerdf.com

Propriétaire : Lucie Durocher
 Point de vente : [www.atrst-isidoredeclifton.com](#)

819.674.1387

Produits : poulets de grain
 fermier, sans antibiotique,
 entiers et en portions
 désossées, produits
 transformés

Pisciculture Gilbert

3-B, route 108, [Lingwick](#)

Propriétaires : Serge Gilbert et Brigitte Martel
 Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.877.2676

Produits : truite mouchetée
 et truite arc-en-ciel, pour
 ensemencement

Pisciculture Magnétique

125, route St-Hyacinthe, [Chartierville](#)

Propriétaires : André et Ghislaine Laflamme
 Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.656.2275

Produits : truite en conserve,
 truite entière éviscérée, filets
 de truite

La Pointe aux sangliers

2370, route 112, [Weedon](#)
 mapoulin002@sympatico.ca

Propriétaire : Manon Poulin
 Point de vente : sur place

819.877.3116

Produits : différentes coupes
 de viande de sanglier,
 rillettes, pâté de campagne,
 bacon, cretons, saucisses

Porc-O-Lait inc.

1078, rue Learned Plain, [Cookshire-Eaton](#)
 porcolait@hotmail.com

Propriétaire : Francine Rosa
 Points de vente : Ferme Francine et Guy Rosa, IGA Cookshire

819.875.5232

Produits : 46 produits de
 découpe de porcs, congelés
 et emballés sous vide.
 Charcuteries sur appel

Le Poulet du Pont Couvert

6150, route 112, [Ascot Corner](#)
 info@lepouletdupontcouvert.com

Propriétaires : Danielle Veilleux et Mario Gelé
 Point de vente : sur place, au magasin

819.563.1453

Produits : poulets entiers et
 différentes coupes, produits
 transformés

AUTRES PRODUITS**La Ferme aux champêtreries - Les produits de l'herborerie**

421, chemin Redden, [Newport](#)
 champettreries@sympatico.ca

Responsable : Geneviève Côté
 Points de vente : sur place, au Poulet du Pont Couvert

819.872.1187

Produits : confitures
 (poivrons rouges, oignons,
 canneberges) confit
 d'oignons, pestos,
 pistous, vinaigrettes

Ferme Caprix

1059, chemin Boucher, [Ascot Corner](#)
 damechevre@hotmail.com

Propriétaire : Céline Martineau
 Point de vente : sur place, sur rendez-vous

819.565.3885

Produits : œufs de poules,
 savons au lait de chèvre

Ferme La Paysanne

771, chemin Brookbury, [Bury](#)
 paysanne@live.ca

Propriétaires : Colette, Yvon et Sylviane Bégin
 Point de vente : sur place

819.872.3354

Produit : avoine fleurie
 (pour tisane)

Léo Désilets maître herboriste inc.

16, rue du Parc, [Scotstown](#)

Propriétaire : Benoît Fortin
 Points de vente : magasins d'aliments naturels

Produits : tisanes Douceur
 Champêtre, jus de Noni
 Kombucha

Sucre d'orge d'antan

5745, rue Principale, [Ascot Corner](#)
 sucredorgedantan@videotron.ca

Propriétaire : Lyna De Grâce
 Point de vente : sur place. Pour campagnes
 de financement aussi

819.823.7562

Produits : suçons en sucre
 d'orge, minis fondants
 chocolat et caramel

Relève agricole



L'agricultrice Sylviane Bégin, de Bury, est présidente du Syndicat de la relève agricole de l'Estrie, qui a comme mandat de promouvoir, défendre et développer les divers intérêts des jeunes ou futurs producteurs. L'organisme gagne en importance, puisque le nombre de ses membres (100) a doublé en 2008.

Photo : M. Rousso

Sylviane est passionnée par son métier, car cela lui permet de vivre en campagne, de s'épanouir et d'avoir des tâches diversifiées. Les jeunes producteurs sont plus concernés par la protection de l'environnement, par leur image et l'impact qu'ils auront sur la vie communautaire.

Pour devenir producteur, il faut une bonne formation, de la planification, un bon plan d'affaires et de la persévérance. Selon Sylviane, il y a de la place autant pour les grands que pour les petits producteurs. « On voit à quel point les paniers de légumes biologiques sont de plus en plus populaires et qu'il y a une demande pour acheter des viandes directement chez le producteur. »

Elle considère important d'encourager nos producteurs pour permettre à notre région de survivre, pour faire rouler l'économie et avoir accès à une bonne qualité et diversité de produits.



Sondage sur l'achat local

77 % des Canadiens affirment faire des efforts pour acheter local. Ils se disent même disposés à payer plus cher pour ces produits. Et ils le font pour diverses raisons : pour encourager les producteurs régionaux (84 %), pour simplement manger des produits locaux (57 %) ou pour poser un geste écologique (42 %). Ceux qui achètent local consomment surtout des produits peu ou pas transformés : légumes (84 %), fruits (79 %), œufs (70 %), lait et produits laitiers (65 %), poulet (63 %) et viande rouge (55 %).

Source : une enquête réalisée par le groupe Equiterre, en collaboration avec Léger Marketing.

