

# SE NOURRIR

Au Québec, bien manger représente plus qu'une préoccupation, c'est une activité à laquelle on prend plaisir à s'adonner, seul, en famille, ou entre amis. D'ailleurs, les habitudes alimentaires québécoises présentent plusieurs particularités intéressantes notamment en ce qui concerne les noms et heures de repas et les aliments consommés tels que vous le fera découvrir cette section du guide.

## Les repas

Le repas du matin : le déjeuner québécois, entre 6h et 8h Contrairement à la désignation de « petit déjeuner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, on prend le temps et on mange un bon « déjeuner ». Ce repas est généralement plutôt riche pour bien démarrer la journée et tenir tout l'avant-midi !

Le repas du midi : le diner/le lunch québécois, entre 11h et 13h Contrairement à la désignation de « déjeuner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, on ne perd pas de temps et on prend une pause « diner » ou « lunch » de 30 à 60 minutes, souvent à la cafétéria ou à la salle de diner si on a apporté sa « boîte à lunch ».

Le repas du soir : le souper québécois, entre 17h et 19h Contrairement à la désignation de « diner » utilisée dans de nombreux pays francophones, au Québec, le repas du soir est un « souper ». Comme la période d'ensoleillement quotidien est courte en hiver et que la journée de travail se termine vers 16h-17h, les Québécois ont pris l'habitude de manger à une heure assez hâtive afin d'avoir encore du temps pour les loisirs en soirée. Ceci concerne surtout les jours de semaine.

Le repas du dimanche et de jours fériés : le « brunch », entre 11h et 14h Certains week-ends et les jours fériés, les Québécois aiment se réunir autour d'un brunch (contraction de breakfast et lunch en anglais), un copieux repas fusionnant le repas du matin et du midi, soit le déjeuner et le diner. Le brunch s'étend souvent de 11h à 14h, parce que la compagnie de la famille et des amis autour de la table est fort agréable!

# La cuisine québécoise

La cuisine québécoise a longtemps été une cuisine de subsistance basée sur les ressources disponibles au fil des saisons. C'est d'ailleurs pourquoi la plupart des plats traditionnels du Québec sont de type familial, simple, convivial et réconfortant face au climat rigoureux. Les pommes de terre, la viande et le sirop d'érable sont des incontournables.

Des plats traditionnels à essayer ! Cretons – Soupe aux pois – Fèves au lard – Ragoût de porc – Tourtière – Pâté chinois Smoked meat – Poutine – Tarte au sucre – Pouding chômeur À cet effet, voici des recettes, des recettes et encore des recettes !

🌐 [www.recettes.qc.ca/cuisinedumonde/quebec](http://www.recettes.qc.ca/cuisinedumonde/quebec) 🌐

[www.soscuisine.com/fr/recettes/recherche/simple/cuisine-dumonde/quebecoise?sos\\_l=fr](http://www.soscuisine.com/fr/recettes/recherche/simple/cuisine-dumonde/quebecoise?sos_l=fr) 🌐

<http://qc.allrecipes.ca/recettes/tag-2377/quebec.aspx>

Avec le temps, l'influence des immigrants et des voyageurs a su conférer de la substance à la cuisine québécoise et contribuer à sa richesse et à sa diversité. De nos jours, les Québécois aiment manger des plats variés, savoureux, équilibrés et sants!

Voir le Guide alimentaire canadien pour en savoir plus. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

Le Québec se distingue également de plus en plus pour son innovation et son raffinement au niveau culinaire, ses produits évolués à base d'érable, ses fromages raffinés, ses viandes de bois (cerf, bison, caribou, wapiti, orignal), ses fruits de mer, ses vins et spiritueux (cidre et vin de glace) gagnant notamment en notoriété à l'international.

Où acheter ses aliments ? Au Québec, faire son « épicerie » est synonyme de faire les courses, c'est-à-dire aller au supermarché pour acheter des produits alimentaires et de consommations courantes. Pour ce faire, il existe plusieurs types de commerces convenant à tous les budgets, dont voici une brève description.

**BON À SAVOIR :** Faire les courses tous les jours de la semaine, c'est possible! Au Québec, la plupart des commerces d'alimentation sont ouverts du lundi au dimanche.

# Supermarchés

Les supermarchés sont des magasins d'alimentation grande surface proposant une variété impressionnante de produits et services (boulangerie, charcuterie et fromages, prêt-à-manger, poissonnerie, fruits et légumes, boucherie, épicerie, bières et vins, tabac, entretien ménager, etc.). Certains supermarchés offrent même une sélection de spécialités du terroir, de produits d'importations et/ou d'aliments naturels et biologiques. Leurs heures d'ouverture régulières sont du lundi au dimanche de 7h à 22h.

On peut classer les supermarchés en 2 catégories :

☒ Les supermarchés traditionnels, comme IGA, Métro, Provigo, Super C et MAXI, donnent presque exclusivement dans l'alimentation. Dans un décor et une ambiance chaleureuse, ils offrent à la fois des produits de base et des produits hauts de gamme, à des prix allant d'abordables à élevés. Ces supermarchés se trouvent généralement à même les quartiers résidentiels et sont facilement accessibles à pied, à vélo ou en autobus. On peut donc y passer tous les jours et n'acheter que quelques articles à la fois.

☒ Les supermarchés à escompte, tels que Maxi, Walmart et Costco (celui-ci nécessite un abonnement), offrent en plus des produits alimentaires des vêtements et des articles pour la maison, souvent en grands formats et à des prix très abordables. En fonction de leur emplacement, certaines succursales proposent aussi de vastes rayons de produits ethniques non périssables (riz, épices, sauces, conserves, jus, etc.). Par contre, comme ces supermarchés sont souvent situés en périphérie du centre-ville, il peut être difficile d'y accéder si on ne possède pas de voiture. De façon à maximiser son déplacement, quand on s'y rend, on achète habituellement en grande quantité, pour une semaine entière, voire plus longtemps, ou encore en prévision d'un grand évènement.

**BON À SAVOIR :** Commande en ligne et livraison à domicile ! Certains supermarchés offrent des services de commande par Internet et/ou de livraison à domicile. Ceci peut être avantageux pour la personne qui manque de temps, qui ne peut se déplacer pour faire les courses ou qui n'a pas de véhicule pour transporter une grande quantité de produits achetés. Souvent, ce service est offert gratuitement par le magasin, mais il est approprié de remettre au livreur à domicile un pourboire de 2 à 5\$ dépendamment de la quantité d'articles livrés.

**BON À SAVOIR :** Feuilletez les « circulaires de rabais ». Les annonces (prospectus) promotionnelles hebdomadaires émis par chacun des supermarchés (en version papier ou en ligne) permettent de trouver des réductions avantageuses sur certains articles. Souvent, les supermarchés ont une politique d'ajustement des prix, donc si vous trouvez moins cher ailleurs, sur présentation de la circulaire, on vous fera le même prix.

**ASTUCE :** Un « lift » pour l'épicerie! Il peut être intéressant de recourir au covoiturage (voir la section Covoiturage) pour aller faire son épicerie. Ainsi, on économise temps et argent pour notre déplacement, on peut transporter davantage de biens, et ce, en plus d'être en agréable compagnie!

**BON À SAVOIR :** L'épicerie Provigo de Chicoutimi permet aux étudiants d'économiser quelques dollars. Chaque lundi, ce Provigo offre aux étudiants 10% sur la totalité de leurs achats si leur facture s'élève à plus de 50\$ avant les taxes sauf pour le lait et l'alcool. En présentant votre carte étudiante, vous économisez un minimum de 5\$ sur votre panier.

**ASTUCE :** Commandez vos produits! Lorsqu'un article n'est pas disponible sur les rayons du supermarché, vous pouvez vous informer auprès de l'épicier. S'il lui en est possible, il lui fera plaisir de faire la commande pour vous, si la quantité que vous commandez (seul ou en groupe) est suffisante.

**BON À SAVOIR :** Des épicerie ethniques sont dorénavant disponibles pour les personnes de toutes origines. À Chicoutimi, l'épicerie « Exotica » existe pour desservir les besoins de nourriture provenant de plusieurs pays. Des groupes Facebook de leur épicerie permettent d'entrer facilement en contact avec eux pour connaître plus d'informations avant de s'y rendre. Notez que certains supermarchés possèdent des rayons de produits internationaux.

## Épicerie de quartier ou dépanneurs

Les épicerie de quartier ou dépanneurs sont des magasins d'alimentation semblables aux supermarchés, mais de taille beaucoup plus modeste et souvent détenue par des particuliers. Si on n'y jouit pas nécessairement d'une grande diversité de produits ou de prix particulièrement bas, le service à la clientèle y est généralement très amical et personnalisé.

## Magasins d'alimentation spécialisés

Les magasins d'alimentation spécialisés sont des commerces qui desservent une clientèle aux besoins particuliers. Ainsi, les épicerie spécialisées africaines, asiatiques, latino-américaines ou maghrébines, lesquelles proposent toute une variété de produits typiques de ces régions du monde, sont des incontournables pour quiconque est en manque des saveurs de chez soi ou cherche à mettre un peu d'exotisme dans son assiette! Par ailleurs, les épicerie d'aliments naturels, casher ou halal répondent à la demande de celui ou celle qui a des préférences ou restrictions alimentaires (alimentation naturelle et biologique, végétarisme, allergies, interdits alimentaires religieux, etc.). Situé sur la rue Racine et la rue d'Alma à Chicoutimi, Mon Afrique au Saguenay et Exotica vous offre une gamme de produits typiquement africains. Bref, si ces commerces sont très nombreux dans les grands centres urbains, ils se font plus rares en région du Québec

**ASTUCE :** Accédez aux produits que vous aimez! Si dans votre région aucune épicerie n'offre les aliments spécialisés que vous recherchez, il est possible de : ☑ procéder à leur commande en ligne et de vous les faire livrer directement à votre domicile; ☑ appeler des épicerie spécialisées dans une autre région pour voir si elles peuvent vous expédier un colis; ☑ profiter d'un voyage dans une autre ville pour faire des réserves!

**BON À SAVOIR :** Heures d'ouverture réduites Les supermarchés, épicerie de quartier et magasins d'alimentation spécialisés présentent des heures d'ouverture réduites ou sont fermés lors de certains jours fériés. Il faut donc prévoir faire des provisions supplémentaires quelques jours à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu et n'avoir comme seul recours le dépanneur.

# Services communautaires en alimentation

Plusieurs organismes communautaires québécois proposent des services liés à l'alimentation, que ce soit du dépannage alimentaire, des services de repas, des épiceries communautaires, de la cuisine collective, des formations sur la nutrition, etc.

Ces services sont généralement offerts à prix modique ou gratuitement et ciblent notamment les étudiants et nouveaux arrivants !

Il ne faut donc pas hésiter à y recourir, d'autant plus que cela peut représenter une belle occasion de faire des rencontres tout en se familiarisant avec la cuisine québécoise. L'Armée du Salut et les différentes Moissons du Québec sont notamment des organismes qui ont fait leurs preuves en matière d'aide alimentaire. Vous trouverez d'autres organismes en recherchant les termes « aide alimentaire », « comptoir alimentaire », « dépannage alimentaire », « repas communautaires », etc., sur internet. Voici une courte liste des différents organismes de la ville de Chicoutimi qui offrent différents services alimentaires :

## Dépannage alimentaire :

☒ Café-Jeunesse de Chicoutimi ( 18-30 ans) 418-696-2871

☒ Travail de rue de Chicoutimi ( 31 ans et plus) 418-545-0999

Cuisines collectives :

☒ La recette 418-698-0230 ☒ Eco-Kartier 418-973-6793 ☒ Carrefour St-Paul 418-543-6963

## Aide Alimentaire :

☒ Soupe populaire 418-690-1395 ☒ St-Vincent de Paul 418-549-4197 ☒ Popote express 418-690-1819

Jardins communautaires et collectifs :

☒ Maraîchers urbains Centre-ville 418-973-6793 ☒ Jardin des Deux Roches-Quartier St-Paul 418-543-6963 ☒ Café Jeunesse de Chicoutimi 418-696-2871 ☒ Côté-Jardin de l'ENAM 419-549-6262 poste 3189

Groupe d'achat : (Des acheteurs se regroupent pour sélectionner des fournisseurs et négocient les conditions d'achats)

📞 Éco-Kartier 418-973-6793

## Dépanneurs

Les dépanneurs (aussi appelés « tabagies ») sont de petits commerces se trouvant au cœur des quartiers résidentiels ou en bordure des grands axes routiers qui, comme leur nom l'indique, « dépannent » le client, c'est-à-dire le tire d'embarras en lui offrant divers produits et services. Les dépanneurs sont généralement ouverts tous les jours, fériés ou non, de 7h à 23h, ou encore 24h/24. Cependant, ces services de « dépannage » ont un coût, puisque les prix pratiqués sont souvent plus élevés qu'au supermarché. Outre certains aliments de base (pain, lait, jus, conserves), on trouve au dépanneur des grignotines, des friandises, des boissons gazeuses, de la bière et autres boissons alcoolisées, du tabac, des billets de loterie, des produits de soin personnel, d'entretien ménager, pour animaux domestiques ou liés à la conduite automobile. Parmi les chaînes de dépanneurs connues figure notamment Boni-Soir, Couche-Tard et Dépanneur Du Coin Ultramar.

# Restaurants

Les restaurants au Québec sont nombreux et présentent tous les types de menus convenant à tous les types de budget. Si l'on trouve aux quatre coins de la province, des relais gastronomiques et des établissements mettant à l'honneur les mets du terroir ou la cuisine du monde, ce sont néanmoins les succursales de restauration familiale ou rapide, ou encore les comptoirs libreservice qui demeurent les plus populaires. Mikes, St-Hubert, Mc Donald, A&W, Subway, PFK et Tim Hortons, sont entre autres des restaurants que les gens aiment fréquenter pour leur bon rapport qualité/prix.

**IMPORTANT : Laisser du pourboire si le service est bon !** Du fait qu'en plus du prix du repas et des taxes applicables, on est tenu de verser un pourboire en guise d'appréciation du service rendu (15% de la facture avant taxe), on doit s'attendre à une facture plus onéreuse ! (Voir la section Pourboires).

**BON À SAVOIR:** Restaurants « Apportez votre vin » Certains restaurants « Apportez votre vin » permettent au client d'apporter son propre vin (ou sa propre bière) pour accompagner son repas. Sachant que les boissons alcoolisées sont ordinairement très dispendieuses dans les restaurants, il s'agit d'un moyen avantageux de faire diminuer le prix de sa facture !

**ASTUCE :** Le plaisir d'un repas au restaurant sans trop d'impact sur votre portefeuille ! Plusieurs établissements de restauration offrent des promotions à certaines clientèles et/ou certains jours de semaine, par exemple soirées des dames, lundi à 50%, etc. Renseignez-vous pour en tirer pleinement avantage !