

## L'harmonie au sein de nos Cuisines !

**CODE DE VIE****Engagements de l'organisme**

- ◆ Nous nous engageons à assurer la confidentialité et le respect de vos informations personnelles dans un milieu de vie accueillant et sécuritaire.
- ◆ Selon ses besoins, toute personne peut être référée vers les ressources appropriées pouvant lui apporter de l'aide.

- ◆ Selon sa volonté et sur autorisation dûment signée par un membre, il pourra y avoir partage d'informations utiles et nécessaires la concernant avec un(e) intervenant(e) d'un autre organisme.
- ◆ L'organisme favorise et soutient la résolution de tout conflit survenant entre des personnes au sein de l'organisme.

**Engagements des membres****Toute personne qui fréquente l'organisme :**

- ◆ Respecte la mission, les objectifs, les règlements et le mode de fonctionnement de l'organisme.
- ◆ Respecte les personnes qu'elle y rencontre, dont les employéES, bénévoles et les autres membres.
- ◆ Respecte la confidentialité des informations personnelles partagées par les personnes rencontrées dans l'organisme.
- ◆ Utilise un niveau de langage et adopte des attitudes et comportements respectueux exempts de signes de violence.
- ◆ Peut se voir refuser l'accès aux activités si son état est altéré de façon importante par l'utilisation d'une substance comme de l'alcool, drogues, médicaments, ou si son attitude est inadéquate envers les autres.
- ◆ Dans un deuxième avertissement, peut se voir refuser l'accès à l'organisme en tout temps.
- ◆ Respecte les locaux et le matériel mis à sa disposition.

**ADHÉSION/MEMBERSHIP**

La carte de membre des Cuisines Collectives est de 1,00 \$ par bouche à nourrir par année (si vous êtes quatre personnes dans votre famille, la carte vous coûtera 4,00 \$ pour l'année du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars). Il vous restera à payer les aliments frais à chaque cuisson.

**GUIDE DU MEMBRE**

Les membres des cuisines collectives cuisinent deux fois par mois de septembre à juin.

**Nom du groupe** .....

Nom du responsable du groupe .....

Membre 2 .....

Membre 3 .....

Membre 4 .....

Membre 5 .....

Membre 6 .....

95, rue Merry Nord ◆ 3<sup>e</sup> étage

Magog (Québec) J1X 2E7

819 868-2153 [secretariat@cuisinescollectivesmagog.com](mailto:secretariat@cuisinescollectivesmagog.com)

Site web : [www.cuisinescollectivesmagog.com](http://www.cuisinescollectivesmagog.com)

Facebook : [Cuisines Collectives "Bouchée Double" Memphrémagog](https://www.facebook.com/CuisinesCollectivesBouchéeDoubleMemphrémagog)

## MISSION ET OBJECTIFS DES CUISINES

Promouvoir l'autonomie alimentaire et de saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la qualité de vie de la population vivant sur le territoire de la MRC Memphrémagog.

- ◆ En formant des groupes de **3 à 6 personnes** afin de mettre en commun temps, argent et compétences pour cuisiner des plats équilibrés et économiques à rapporter à la maison.
- ◆ En réalisant des activités et/ou des ateliers d'éducation populaire sur différentes thématiques visant la promotion de la santé par une alimentation saine et variée.
- ◆ En créant et soutenant des projets qui sont en conformité avec la mission de l'organisme.

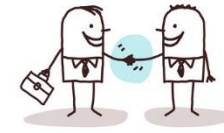
## OBJECTIFS DE LA CORPORATION

- ◆ Contribuer à améliorer la qualité de vie et le niveau de santé globale des individus.
- ◆ Favoriser l'acquisition et l'échange des connaissances sur l'alimentation.
- ◆ Favoriser l'intégration sociale et briser l'isolement.
- ◆ Diminuer les effets de la pauvreté.

Nos actions sont portées par les valeurs que nous prônons et celles auxquelles nous adhérons comme membre du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ). Les voici :

- ◆ La solidarité
- ◆ La démocratie
- ◆ L'équité et la justice sociale
- ◆ L'autonomie et la prise en charge
- ◆ Le respect de la personne et la dignité

## TRUCS ET ASTUCES POUR ASSURER ET MAINTENIR **L'HARMONIE** DU GROUPE



- ☒ On peut être en désaccord sans être désagréable!
- ☒ On s'aide les uns les autres!
- ☒ On se fait confiance!
- ☒ On règle les problèmes sur le moment!
- ☒ On s'apprécie!
- ☒ On est fierE de notre travail!
- ☒ Respect du code vie

### IL N'EST PAS PERMIS DE :

- ☒ Faire de la friture.
- ☒ Portes 328 et 330 fermées lors des cuissons.

### ALLERGIES ALIMENTAIRES

- ☒ Il est de **votre responsabilité** d'aviser si vous souffrez d'**allergie alimentaire/intolérance** ainsi que des mesures à prendre.

### GARDERIE

Pour réservation : **2 semaines à l'avance**. Pour annulation : **24 heures d'avis**, afin d'éviter des frais et un déplacement inutiles de la gardienne.



Les enfants sont sous notre supervision : Vous les laissez à votre arrivée, puis vous les reprenez à la fin de votre cuisson.

Par mesure de prudence, **les enfants ne sont pas admis dans la cuisine**. Les mamans amènent leurs enfants à la halte répit, offerte **gratuitement** pendant les cuissons.

## FONDS DE CUISINE FOURNI GRATUITEMENT

### BASES ET SAUCES

- Base de bœuf
- Base de poulet
- Base de légumes
- Huile végétale
- Sauce soya
- Sauce Tabasco ©
- Sauce Worcestershire ©
- Vinaigre/Ketchup

### LÉGUMINEUSES

- Fèves rouges
- Lentilles vertes
- Lentilles brunes
- Pois jaunes à soupe

### PÂTES ALIMENTAIRES

- Lasagne
- Macaroni
- Nouilles à soupe

### CÉRÉALES

- Couscous
- Orge
- Riz

### TOMATES

- Jus, pâte, soupe et en dés

### HERBES

- Basilic
- Feuilles de laurier
- Thym
- Origan
- Romarin
- Persil

### ÉPICES

- Cannelle
- Cari
- Chili (poudre)
- Clou girofle
- Cumin moulu
- Curcuma
- Gingembre
- Moutarde (sèche)
- Muscade
- Paprika
- Piments (broyés)
- Poudre d'ail
- Sel de céleri

### PRODUITS DE DESSERTS

- Bicarbonate
- Cacao
- Cassonade
- Dattes
- Farine blanche
- Féculé de maïs
- Flocons d'avoine
- Graisse
- Lait en poudre
- Margarine
- Mélasses
- Noix de coco
- Poudre à pâte
- Sucre à glacer
- Sucre blanc
- Raisins
- Vanille blanche

### DIVERS / EMBALLAGE

- Moules à muffins
- Papier aluminium
- Papier parchemin
- Pellicule plastique

## UNE CUISSON SE COMPOSE DE :

- ◆ Une soupe
- ◆ Deux à trois plats principaux
- ◆ Un à deux desserts (dont un, bon pour la santé)

**Il est important de cuisiner selon le nombre de bouches à nourrir de votre groupe !**



**On ne cuisine pas pour les absents !**

### N'oubliez pas d'apporter

- ◆ Votre bonne humeur!
- ◆ Vos contenants vides pour rapporter vos plats cuisinés
- ◆ Des sacs Ziploc ©, si besoin
- ◆ Vos linges à vaisselle
- ◆ Votre linge de table
- ◆ Votre tablier
- ◆ Une boîte ou un sac pour rapporter vos contenants

Le fonds de cuisine est offert gratuitement à chaque groupe pour cuisiner **sur place uniquement!**

## RÈGLES DES MESURES D'HYGIÈNE, SALUBRITÉ ET SÉCURITÉ

- ◆ **Toujours** porter son **filet à cheveux** et son **tablier** durant la cuisson.
- ◆ **Retirer tous bijoux, montre, etc.**
- ◆ Se **laver les mains** avant et pendant la séance de cuisine, et après avoir **toussé**, s'être **mouché** ou si l'on revient de la salle de toilette.
- ◆ Porter des **souliers fermés** en tout temps dans la cuisine.
- ◆ **Réfrigérer rapidement** les denrées périssables ou susceptibles de se contaminer (viande, lait, etc.) et les plats cuisinés **maximum 2 heures** après la cuisson.
- ◆ Veiller à la propreté des surfaces et des planches de travail.
- ◆ Ne pas remettre dans un plat la cuillère dont on s'est servi pour goûter.
- ◆ Ne pas **grignoter** en même temps pour éviter de porter ses doigts à la bouche.
- ◆ Soigner toute blessure ou plaie apparente et mettre un **pansement**.
- ◆ Un maximum de 6 personnes peut cuisiner dans la cuisine.
- ◆ Les enfants n'ont pas accès à la cuisine sauf pour les ateliers organisés spécifiquement pour eux.

### *Après chaque cuisson*

- ◆ Laver la vaisselle, vider et nettoyer le lave-vaisselle.
- ◆ Nettoyer toutes les surfaces dans la cuisine.
- ◆ Passer le balai et laver le plancher.
- ◆ Vérifier si les ronds des cuisinières et les fours sont bien fermés ainsi que les hottes éteintes.
- ◆ Retirer le sac poubelle et aller le porter au conteneur à déchet dehors.
- ◆ Mettre la récupération dans le bac bleu et le compost dans le bac brun.

## RESPONSABILITÉS DU MEMBRE

### *Harmonie du groupe*



- ◆ Le membre avise l'organisme et son groupe lorsqu'il ne peut se présenter à sa cuisson.
- ◆ Trois membres minimum doivent être présents pour leur cuisson afin qu'ils aient accès à la cuisine.
- ◆ Le groupe voit ensemble au choix des recettes et au partage des achats.
- ◆ Les membres du groupe s'assurent d'identifier les aliments en surplus leur appartenant et de les entreposer dans leur espace réservé.
- ◆ Le groupe sépare les portions de façon équitable, selon le nombre réel de bouches par famille.
- ◆ Deux membres de la même famille peuvent cuisiner ensemble et le calcul des portions sera pour une famille.
- ◆ **Le groupe s'assure de remettre au secrétariat les statistiques de leur cuisson : plats cuisinés, portions, coût.**
- ◆ Être **présent et ponctuel** à chaque rencontre.
- ◆ Le groupe veille à ce que son groupe applique les règles de fonctionnement et le code de vie des Cuisines.
- ◆ Le groupe a droit à l'aide ou au soutien de l'animatrice selon les besoins.