

*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 dirigée 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 employé(e)s, les bénévoles et les autres membres.
- ◆ Respecte la confidentialité des informations personnelles partagées par les personnes rencontrées dans l'organisme.
- ◆ Respecte les locaux et le matériel mis à sa disposition.
- ◆ Il peut se voir refuser l'accès aux activités :
  - S'il utilise un langage ou des comportements irrespectueux, inadéquats ou violents.
  - Si son état est altéré de façon importante par l'utilisation d'alcool et/ou drogue.
  - S'il est malade ou s'il a été en contact avec des personnes ayant une maladie contagieuse.
  - S'il a reçu un deuxième avertissement.

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](#)**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 .....

**ADHÉSION - MEMBRE**

*L'adhésion aux Cuisines Collectives est renouvelable  
le 1<sup>e</sup> avril de chaque année.*

*Voir le coût d'adhésion sur le site web à la section BOUTIQUE*

## 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

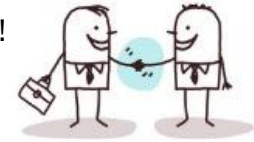
- ◆ Contribuer à améliorer la qualité de vie et le niveau de santé globale des individus.
- ◆ Favoriser l'acquisition et l'échange des connaissances sur l'alimentation.
- ◆ Favoriser l'intégration sociale et briser l'isolement.
- ◆ Diminuer les effets de la pauvreté.

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

## ASSURER 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!
- ☒ On respecte le code de vie



## ATTENTION :

- ☒ Il est interdit de faire de la friture.
- ☒ **Il est interdit d'ajouter à vos recettes ou de cuisiner du cannabis**

## ALLERGIES ALIMENTAIRES

- ☒ Il est de **votre responsabilité** d'aviser le groupe et l'équipe de travail si vous avez **des allergies alimentaires/intolérances** ainsi que des mesures à prendre.

## GARDERIE gratuite/réservation pour Magog & Villa Pierrot

Le parent doit aviser le secrétariat des cuisines pour réserver une place pour son enfant **2 semaines à l'avance**. Pour annulation : **24 heures d'avis** afin d'éviter des frais et un déplacement inutile de la gardienne.

Les enfants seront sous la supervision de l'intervenante à la Maison de la famille ou à la Villa Pierrot.



**FONDS DE CUISINE FOURNI GRATUITEMENT**

BASES ET SAUCES	HERBES & ÉPICES	
Base de bœuf, légumes, poulet	Basilic	Origan
Huile végétale	Cannelle	Paprika
Jus de citron	Cari, Cumin	Persil
Ketchup, Moutarde, Relish	Chili en poudre	Piments broyés
Sauce soya	Clou girofle	Piment Cayenne
Tabasco ©	Curcuma	Poivre
Vinaigre blanc	Feuilles de laurier	Poudre d'ail
Worcestershire ©	Gingembre	Romarin
LÉGUMINEUSES	Herbes italiennes	Sel
Haricots mélangés en conserve	Moutarde sèche	Sel de céleri
Haricots rouges et haricots noirs secs	Muscade	Thym
Lentilles brunes, oranges et vertes	PRODUITS DIVERS	
Pois cassés, Pois chiche en conserve	Bicarbonate	Légumes déshydratés
PÂTES & CÉRÉALES	Cacao	Margarine
Couscous	Cassonade	Mélasse
Flocons d'avoine	Dattes	Noix de coco
Lasagne	Farine blanche	Poudre à pâte
Macaroni, nouilles à soupe	Fécule de maïs	Sucre à glacer
Orge	Graines tournesol	Sucre blanc
Quinoa	Graisse	Raisins secs
Riz	Lait en poudre	Vanille
TOMATES	DIVERS / EMBALLAGES	
Jus	Aluminium	
Pâte	Papiers à muffins	
Soupe	Tapis de cuisson	
Tomates en dés	Pellicule plastique	

**Le fonds de cuisine est offert gratuitement à chaque groupe pour les mets cuisinés sur place.**

**UNE CUISSON SE COMPOSE DE :**

- ◆ Une entrée (soupe, salade, bouchées)
- ◆ Deux à trois plats principaux
- ◆ Un à deux desserts (dont une collation 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
- ◆ L'argent pour payer votre cuisson

## 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. Aviser le personnel**
- ◆ 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.

## RÈGLES DE FONCTIONNEMENT



- ◆ **Chaque membre à la responsabilité de s'abstenir de participer aux activités** s'il est malade ou s'il a été en contact avec des personnes ayant une maladie contagieuse telle que : pneumonie, gastro-entérite, zona, varicelle, oreillons, pieds-mains-bouche, etc.
- ◆ Le membre avise l'organisme et son groupe lorsqu'il ne peut se présenter à sa cuisson.
- ◆ Être **présent et ponctuel** à chaque rencontre.
- ◆ Un membre représente une famille et il cuisine dans un groupe seulement.
- ◆ Trois membres minimum doivent être présents pour une cuisson afin qu'ils aient accès à la cuisine.
- ◆ **Les portions sont calculées en fonction du nombre réel de bouche à nourrir à la maison par famille. Pour les personnes seules, on calcul deux portions.**
- ◆ Le groupe voit ensemble au choix des recettes et au partage des achats et des tâches.
- ◆ 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.
- ◆ 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.
- ◆ **A la fin d'une cuisson, on s'assure de remplir à l'ordinateur les statistiques de cuisson pour le groupe.**