



La nature
auxmilledélices...
sur la Route des Baleines!





Découvrez la gastronomie régionale et les produits locaux en parcourant le Circuit gourmand de la Côte-Nord. Procurez-vous le dépliant ou visitez le site Internet et faites connaissance avec des saveurs typiquement nord-côtières. Ainsi, laissez-vous séduire par nos meilleurs restaurants, venez rencontrer des gens passionnés par la culture de leurs produits, ou récoltez vous-mêmes les mille délices de notre terroir. En Côte-Nord, terre et mer se transforment en un véritable vent de saveurs!

À VOS FOURCHETTES...PRÊTS...DÉGUSTEZ!



Établissement
d'hébergement



Restaurateur



Producteur



Transformateur
distributeur

TADOUSSAC

▶ À l'emportée Coop



Notre boulangerie artisanale se fait un plaisir de vous offrir des produits de qualité, concoctés à partir d'ingrédients de la région et emballés de manière écologique. Tous les pains et viennoiseries sont façonnés à la main comme le veut la tradition. En plus des produits de boulangerie, nous offrons une très grande variété de pâtisseries, de plats à emporter et de produits en boutique.



DÉCOUVREZ NOTRE CHOCOLATINE
AUX PETITS FRUITS DE LA CÔTE-NORD

164-B, rue Morin | Tadoussac
G0T 2A0 | 418.235.4752

www.alemportee.com
Suivez-nous sur Facebook

1

▶ La Galouine Auberge & Restaurant



La Galouine est spécialisée en grillades, fruits de mer, produits fumés maison, saumon, truite, canard, confits et plus... Notre auberge offre 12 chambres climatisées et Internet sans-fil. Notre personnel est courtois et accueillant. Une expérience à vivre, on vous attend!



DÉCOUVREZ NOTRE ASSIETTE CONVIVIALE

251, rue des Pionniers | Tadoussac
G0T 2A0 | 418.235.4380

www.lagalouine.com

2

▶ Resto-Poissonnerie Pêcherie Manicouagan



Venez visiter l'une de nos poissonneries de détail ou l'un de nos deux restaurants situés à Tadoussac et aux Escoumins, afin de savourer et d'apprécier une multitude de poissons et fruits de mer fraîchement pêchés, tels que crabe des neiges, crevettes, homards, pétoncles, flétans, turbots et buccins.



DÉCOUVREZ NOTRE CHAUDRÉE
DE MACTRES DE STIMPSON

428-A, rue du Bateau-Passeur | Tadoussac
G0T 2A0 | 418.235.1515

www.fruitsdemeretpoissons.com

3

► Hôtel Tadoussac



Laissez-vous séduire par l'audace de notre table réputée où chaque plat offre une mise en scène colorée. Notre cuisine rend hommage aux produits du terroir, elle propose des arômes enivrants et un spectacle culinaire inoubliable.



DÉCOUVREZ NOS DIFFÉRENTES
FORMULES DE MENUS

165, rue Bord-de-l'eau | Tadoussac
G0T 2A0 | 418.235.4421

www.hoteltadoussac.com

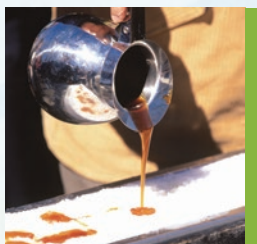
4

SACRÉ-CŒUR

► Centre de vacances Ferme 5 étoiles



Notre ferme est unique au Québec avec ses hébergements variés : chalet, gîte, yourte, camping... Également nos activités quatre saisons : visite de la ferme, observation de l'ours noir, traîneau à chien, motoneige, kayak de mer, quad, cabane à sucre... Venez dégustez notre table champêtre et nos produits du terroir.



DÉCOUVREZ NOS PRODUITS D'ÉRABLE
FAITS À LA FERME

465, route 172 Ouest | Sacré-Cœur
G0T 1Y0 | 418.236.4833

www.ferme5etoiles.com

5

© Jean-Pierre Huard

► Herbamiel



Apiculture artisanale respectueuse des abeilles et de l'environnement, Herbamiel se spécialise dans la transformation des produits de la ruche : extrait de propolis, baume cicatrisant, savons au miel... Visite guidée et boutique disponibles à la ferme.



DÉCOUVREZ NOTRE MIEL NON CHAUFFÉ
ET PRODUITS DE LA RUCHE POUR LA SANTÉ

228, Anse-de-Roche | Sacré-Cœur
G0T 1Y0 | 418.236.8226

www.herbamiel.ca
Suivez-nous sur Facebook

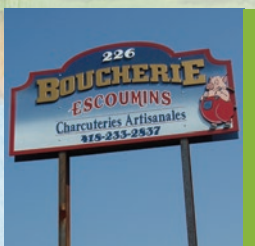
6

LES ESCOUMINS

► Boucherie Escoumins



Notre spécialité : la charcuterie! Venez goûter à notre grande variété de produits frais faits maison. Vous aimerez autant les coupes de viande personnalisées que nos charcuteries au goût unique.



DÉCOUVREZ NOTRE SALADE DE
VIANDE SALÉE

226, route 138 | Les Escoumins
GOT 1K0 | 418.233.2837

www.boucherieescoumins.com
Suivez-nous sur Facebook

7

► Resto-Poissonnerie Pêcherie Manicouagan



Venez visiter l'une de nos poissonneries de détail ou l'un de nos deux restaurants situés à Tadoussac et aux Escoumins, afin de savourer et d'apprécier une multitude de poissons et fruits de mer fraîchement pêchés, tels que crabe des neiges, crevettes, homards, pétoncles, flétans, turbots et buccins.



DÉCOUVREZ NOTRE CHAUDRÉE
DE MACTRES DE STIMPSON

152, rue St-Marcellin Ouest | Les Escoumins
GOT 1K0 | 418.233.3122

www.fruitsdemeretpoissons.com

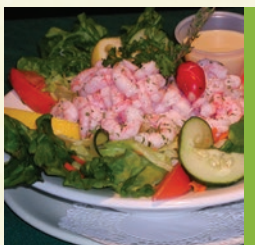
8

© Produits Purmer

► Restaurant Le Bouleau



Au Bouleau, la vue sur le fleuve et les baleines est unique et le menu saura satisfaire les plus fins gourmets. Notre personnel vous réserve un accueil chaleureux et vous convie aux plaisirs de la table. Dégustez notre délicieuse table d'hôte en soirée.



DÉCOUVREZ NOS ASSIETTES
DE FRUITS DE MER

454, route 138 Est | Les Escoumins
GOT 1K0 | 418.233.3330

www.restaurantlebouleau.com

9

POINTE-AUX-OUTARDES

► Argile Eau Mer



Chez Argile Eau Mer, nous offrons des produits à base d'argile marine de la Côte-Nord : cataplasmes, masques de beauté, bains thérapeutiques et plusieurs sortes de savons de spécialités régionales. Un spa de plage vous permettra de prendre un bain d'argile ou de vous faire un enveloppement avant de vous baigner à la mer.



DÉCOUVREZ NOS BAINS NATURELS
D'ARGILE MARINE

35, rue Principale | Pointe-aux-Outardes
G0H 1M0 | 418.567.9620

www.argileeaumer.ca
Suivez-nous sur Facebook

10

► Haut Méléze



Entreprise agroalimentaire, touristique et récréative qui transforme des produits du terroir avec en plus, un nouveau centre d'interprétation des plantes indigènes. Nous offrons également des visites guidées sur réservation. Venez savourer le goût sauvage, réinventé à partir des petits fruits récoltés sur notre terre. Une nouveauté pour le printemps 2014 : une cabane à sucre de rosier rustique.



DÉCOUVREZ NOS SAUCES
D'AIRELLES DE VIGNE D'IDA

149, rue de Baie-St-Ludger
Pointe-aux-Outardes | G0H 1M0

418.567.4593

11

© Guy Grenon

BAIE-COMEAU

► Confiserie La Mère Michèle



En plus d'une boutique-cadeau et d'une épicerie fine, nous vous offrons plusieurs délices : tartinades aux petits fruits nord-côtiers, chocolats garnis de fondants crémeux à saveur du terroir : chicoutai, airelles, argousiers, bleuets, fraises «Bounty» et plus encore.



DÉCOUVREZ NOTRE BEURRE DE CHICOUTAI

704, rue de Puyalon | Baie-Comeau
G5C 1P4 | 418.589.2364

www.meremichelle.ca
Suivez-nous sur Facebook

12

© Marc Loiselle

► Resto-bar Le Boucanier



Venez apprécier nos spécialités de fruits de mer et grillades et nos 4 à 7 du lundi au vendredi. Profitez également de notre magnifique terrasse avec ambiance tropicale. Un incontournable sur la Côte-Nord depuis 1974! Contactez-nous au numéro ci-dessous pour une réservation.



DÉCOUVREZ NOS FRUITS DE MER

720, boulevard Lafèche | Baie-Comeau
G5C 2W8 | 418.293.9697

Suivez-nous sur Facebook

13

► Épicerie fine l'Antipasto



À l'Antipasto, nous offrons des produits du terroir exclusifs dans la région, une gamme de sandwiches et salades hors du commun préparées avec nos produits de qualités, pains, fromages et charcuteries du Québec. Des idées de cadeaux, des saveurs variées et des trouvailles vous attendent dans ce lieu sympathique et accueillant en plein cœur du quartier patrimonial de Baie-Comeau, sur place La Salle.



DÉCOUVREZ NOTRE VARIÉTÉ
DE PRODUITS FRAIS DU JOUR

1, place La Salle
Baie-Comeau | G4Z 1J8

418.296.0222

14

© Marc Loiselle

BAIE-TRINITÉ

► Restaurant Domaine Ensoleillé



Venez savourer avec nous les plaisirs de la table. Vous dégusterez les meilleurs fruits de mer frais d'ici. Nous vous offrons le déjeuner, menu du jour, produits du terroir, cipaille traditionnel (dimanche) et nos succulents desserts aux petits fruits des champs.



DÉCOUVREZ NOTRE GUEUILLE AUX FRUITS
DE MER AVEC DU VRAI CRABE FRAIS

15, route 138 Est | Îlets-Caribou
G0H 1A0 | 418.939.2002

www.restaurantdomaineensoleille.ca

15

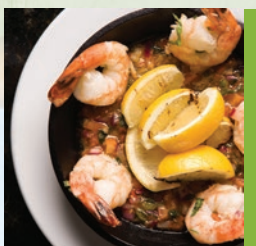
© QM Michel Laverdière

RIVIÈRE-PENTECÔTE

► Restaurant Le Routier



Vue sur la mer, dans un décor campagnard, établi depuis 1995, nous vous servons une cuisine à saveur régionale et offrons également le service d'hébergement. Fruits de mer, table d'hôte, menu du jour et desserts maison vous sont offerts.



DÉCOUVREZ NOTRE SÉLECTION
DE FRUITS DE MER

2767, route Jacques-Cartier
G0H 1R0 | Rivière-Pentecôte

418.799.2600

16

PORT-CARTIER

► Café-théâtre Graffiti



Sur l'Île McCormick, au cœur de la ville de Port-Cartier, le Graffiti est réputé pour son ambiance chaleureuse de style cabaret. En période estivale, découvrez la cuisine régionale, notre service de bar et les expositions des artistes régionaux.



DÉCOUVREZ NOTRE CHAUDRÉE
DE FRUITS DE MER

50, chemin des Îles (Île McCormick)
G5B 2G7 | Port-Cartier

418.766.0101

www.legraffiti.ca

17

GALLIX

► Les Jardins de Gallix



Profitez des généreux et judicieux conseils de gens qui ont 30 ans d'expérience en agriculture. Nous offrons le service d'analyse de sol, ainsi qu'une grande variété de fleurs, des tomates de serre, des bleuets ainsi que l'auto-cueillette et la vente de fraises et de framboises.



DÉCOUVREZ NOTRE COMPOST MARIN
BIONORD ET NOTRE FUMIER DE LAPIN

3232, route 138 Ouest
G0G 1L0 | Gallix

418.766.6977

18

SEPT-ÎLES

► Pub St-Marc



Au Pub St-Marc, nous nous démarquons par nos 14 bières pression de microbrasseries, notre sélection de scotch et notre menu de style pub. L'endroit idéal pour un 5 à 7, un souper entre amis ou en groupe ou une fin de soirée sur la terrasse chauffée.



DÉCOUVREZ NOS BIÈRES PRESSION

588, avenue Brochu | Sept-Îles
G4R 2X3 | 418.962.7770

[Suivez-nous sur Facebook](#)

19

► Marché MelLau



Spécialisé dans les mets préparés prêts à emporter, nous sommes aussi une épicerie fine offrant : des produits importés, biologiques et naturels, sans allergènes (sans gluten, sans œufs, sans lait, sans arachides et sans noix) et des produits du terroir.



DÉCOUVREZ LES PRODUITS TRÉSORS DES BOIS

495, place du Commerce
Sept-Îles | G4R 2Z7
418.960.0858

[Suivez-nous sur Facebook](#)

20

► Poissonnerie Fortier & Frères inc.



Nous sommes une entreprise solidement établie depuis 1930. Nos spécialités : crevettes cuites en écailles, décortiquées à la main, crabe, pétoncles, buccins, palourdes, produits salés et marinés et mets cuisinés. Nous sommes ouverts à l'année!



DÉCOUVREZ NOS CREVETTES DÉCORTIQUÉES À LA MAIN

1, rue du Père-Divet | Sept-Îles
G4R 5B6 | 418.962.9187

www.poissonneriefortier.ca

21

▶ Edgar Café-Bar



Nous vous proposons une variété de fromages fins d'artisans québécois, de poisson fumé et mariné, de gelées maison, produits régionaux, de cafés et thés équitables, de bières québécoises en plus d'un service de traiteur et d'une terrasse avec vue sur la mer. Edgar Café Bar, un incontournable!



DÉCOUVREZ NOTRE GELÉE
DE GRAINES ROUGES MAISON

490, avenue Arnaud | Sept-Îles
G4R 3B4 | 418.968.6789

Suivez-nous sur Facebook

22

▶ Le Végétarien



Actifs dans la région depuis plus de 40 ans, nous sommes producteur de fleurs, fruits et légumes. Venez y découvrir un mélange de couleurs et de saveurs, tout en ayant une vue magnifique sur la baie et sur la multitude d'oiseaux migrateurs qui y vient pour se nourrir.



DÉCOUVREZ NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE

3685, route 138 Est
G4R 4K1 | Sept-Îles

418.583.2306

23

▶ Casse-croûte du Pêcheur Sept-Îles



Venez déguster nos délicieuses spécialités de la mer en profitant d'une magnifique vue sur la baie de Sept-Îles à l'intérieur de notre terrasse fermée et chauffée en forme de cage à homard ou au soleil sur notre terrasse extérieure.



DÉCOUVREZ NOTRE FAMEUX
CLUB AU CRABE

4, rue Maltais | Sept-Îles
G4R 2E8 | 418.968.6411

Suivez-nous sur Facebook

24

▶ Marché Napoléon



Au Marché Napoléon, nous vendons de la viande en gros et au détail, des charcuteries maisons, ainsi que des produits maison à saveur locale. Nous offrons également un service de traiteur (buffet froid pour livraison locale) et la location d'une remorque à méchoui.



DÉCOUVREZ NOS CÔTES LEVÉES
CVITES ET MARINÉES

185, rue Napoléon
G4R 4R7 | Sept-Îles

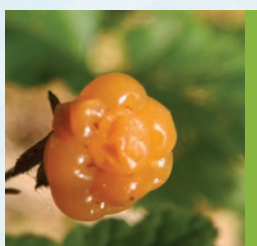
418.962.8555

25

▶ Restaurant 5-60



Venez déguster nos succulentes confitures maison, en plus de profiter de nos délicieux déjeuners offerts toute la journée. Nous offrons également une formule menu du jour et ce, 7 jours sur 7. Pour découvrir une cuisine maison présentant des produits régionaux, le tout dans une ambiance familiale, le 5-60 est un incontournable.



DÉCOUVREZ NOS CONFITURES MAISON
À LA CHICOUTAI OU AUX FRAISES

106, rue Napoléon
G4R 3L7 | Sept-Îles

418.968.5661

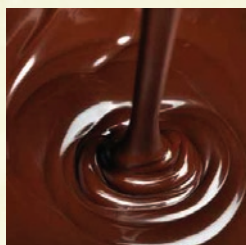
26

© D. Poitras

▶ Chocolaterie Les Délices de Sébas



Les délices de Sébas, c'est une chocolaterie-pâtisserie familiale récemment établie à Sept-Îles offrant des chocolats artisanaux se déclinant en plus de 27 saveurs, des pâtisseries et tartes exquis ainsi qu'un service de confection de gâteaux personnalisés pour toutes les occasions.



DÉCOUVREZ NOS CHOCOLATS AU FROMAGE
OFFERTS EN TROIS DIFFÉRENTES SAVEURS!

482, avenue Brochu | Sept-Îles
G4R 2W8 | 418.965.6984

Suivez-nous sur Facebook

27

Circuit



Vous développez des projets d'affaires structurants dans la région dans les secteurs suivants :

- Aquaculture
- Biotechnologies marines
- Capture et transformation de la biomasse marine
- Technologies marines

Le créneau d'excellence Ressources, sciences et technologies marines sur la Côte-Nord est là pour vous aider.



Virginie Provost
directrice régionale

106, rue Napoléon, suite 200-B
Sept-Îles, G4R 3L7
direction@accordcotenord.ca
418-960-0795



UNE INVITATION À SAVOURER LES PRODUITS D'ICI

La SADC de la Haute-Côte-Nord, fière partenaire du Circuit gourmand la Nature aux mille délices, vous convie à la découverte du terroir nord-côtier.



SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Développement économique Canada appuie financièrement la SADC



UNE INVITATION À SAVOURER LES PRODUITS D'ICI

La SADC de la Haute-Côte-Nord, fière partenaire
du Circuit gourmand la Nature aux mille délices,
vous convie à la découverte du terroir nord-côtier.



Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Développement économique Canada appuie financièrement la SADC

► Musée régional de la Côte-Nord

La boutique Ô Muses du Musée régional de la Côte-Nord accorde une place particulière aux produits du terroir. Les visiteurs y découvriront des confitures, tisanes, chocolats, vinaigrettes, moules et autres. De plus, des souvenirs exceptionnels créés par les artistes et artisans de notre belle région, tels que livres, cartes, savons, bijoux, poteries et artisanat y sont offerts.



DÉCOUVREZ NOS DIFFÉRENTS FORMATS
DE PANIERS DU TERROIR!

500, boulevard Laure | Sept-Îles
G4R 1X7 | 418.968.2070

www.mrcn.qc.ca
Suivez-nous sur Facebook

28

► Ferme Maricole Purmer

Depuis 2008, nous nous spécialisons dans l'élevage de moules bleues dans l'archipel de Sept-Îles. Venez apprécier des produits frais de la mer dont la culture se fait directement dans la région.



DÉCOUVREZ NOS RÉPUTÉES MOULES BLEUES

358, rue Dequen
G4R 2P8 | Sept-Îles

418.960.4915

29

HAVRE-ST-PIERRE

► Restaurant Chez Julie

Depuis 1977, au Restaurant Chez Julie nous offrons une variété de plats vous permettant de déguster les saveurs régionales. De la célèbre pizza aux fruits de mer à la tarte à la chicoutai, vous goûterez ce qui fait du Restaurant Chez Julie, l'un des plus réputés de la région.



DÉCOUVREZ NOTRE ASSIETTE DU CHALUTIER

1023, rue Dulcinée | Havre-St-Pierre
G0G 1P0 | 418.538.3070

www.restaurantchezjulie.com

30

► Poissonnerie du Havre



Là où la terre touche à l'eau. Entreprise ouverte depuis 1988 à Havre-St-Pierre. Nos produits : crabes, homards, pétoncles, morues, truites, saumons, etc. Nous offrons aussi de succulents mets cuisinés et fumés maison. Ouverte à l'année. Au plaisir de vous servir.



DÉCOUVREZ NOTRE ASSIETTE
DE FRUITS DE MER

968, rue de la Berge
G0G 1P0 | Havre-St-Pierre

418.538.2979

31

► Gîte La Chicoutée



La Chicoutée vous invite à vivre une expérience gourmande dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Vous dégusterez notre fine cuisine, un festin de saveurs, où les produits de la mer et de la forêt nord-côtière sont à l'honneur. Notre salle à manger offre une vue sur la mer et les îles Mingan.



DÉCOUVREZ NOTRE ROULADE DE TRUITE
FARCIE AUX BOLETS ET ÉPICES SAUVAGES

198, rue du Bord-de-la-Mer
Longue-Pointe-de-Mingan | G0G 1V0
418.949.0030

www.chicoutee.com

32

► Casse-croûte Mille Sábords



Petit casse-croûte familial. Menu du jour, six jours par semaine. Déjeuner de 5h00 à 16h30. Service rapide et prix très raisonnables. Il faut passer pour apprécier. On vous attend! Bienvenue!



DÉCOUVREZ NOTRE MENU
DU JOUR MAISON

1229, rue de l'Escale
Havre-St-Pierre | G0G 1P0

418.538.1272

33

NATASHQUAN

► Auberge le Port d'Attache



À l'Auberge le Port d'Attache, nous vous proposons le coucher ainsi que le petit déjeuner servi avec des petits fruits de la région : chicoutais, airelles, bleuets, framboises et fraises des champs.



DÉCOUVREZ NOTRE CONFITURE D'AIRELLE
(PETIT FRUIT RÉGIONAL)

70, rue du Pré | Natashquan
G0G 2E0 | 418.726.3569

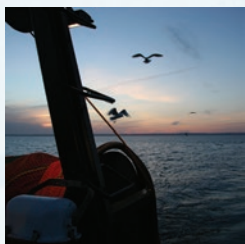
www.aubergeleportdattache.com

34

► Café-bistro l'Échourie



Nous vous proposons une terrasse avec vue sur la mer et une salle de spectacle. Menus de type café bistro à saveurs locales et régionales, au goût de la mer et de petits fruits sauvages. Situé tout près des Galets, l'Échourie est un endroit unique.



DÉCOUVREZ LA SAVEUR DES PETITS FRUITS
ET PLANTES SAUVAGES LOCALES

55, allée des Galets
Natashquan | G0G 2E0
418.726.6005

35

Photo : D. Poitras

LOURDES-DE-BLANC-SABLON

► Belles-Amours inc.



Site agricole produisant de la moule et du pétoncle. Une usine pour la mise en pot de la moule, homard et buccin. Visite du site et des installations en mer possible sur demande.



DÉCOUVREZ NOS MOULES, NOS PÉTONCLES
ET NOS BUCCINS EN POT!

Lourdes-de-Blanc-Sablon | G0G 1W0
418.461.2701

36

BLANC-SABLON

► Hôtel/Motel Blanc-Sablon



L'Hôtel/Motel Blanc-Sablon est situé au bord de la mer et à cinq minutes de l'aéroport, du quai, de l'épicerie, de la banque, et du restaurant. Le restaurant vous accueillera dans un environnement non-fumeur pour un petit déjeuner complet.



DÉCOUVREZ NOTRE CONFITURE D'AIRESSES
(PETIT FRUIT RÉGIONAL)

1043, boul. Dr. Camille-Marcoux
Blanc-Sablon | G0G 1 W0 | 418.726.3569
www.aubergeleportdattache.com

37

La Côte-Nord : un terroir à découvrir!

Extraits tirés du livre de la Table bioalimentaire Côte-Nord « De la subsistance à la table d'hôte, parcours du terroir alimentaire de la Côte-Nord » paru en avril 2013, réalisé en collaboration avec le Musée régional de la Côte-Nord.

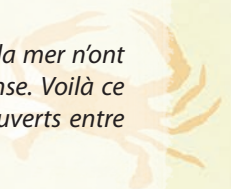


La Côte-Nord, par son caractère maritime et sa nordicité, est souvent perçue comme bien mineure dans l'apport alimentaire du Québec. Nous oublions pourtant que des Autochtones y vivent depuis plus de 8000 ans et qu'à l'époque de la Nouvelle-France, morues, saumons et huiles en faisaient la renommée. Les petits fruits exotiques de la région ont déjà été prisés et ses crustacés ornent les tables de nombreux pays, comme le faisaient jadis ses fromages en Angleterre!

« Le détroit de Belle-Isle fait travailler depuis longtemps son lot de pêcheur au temps de la Nouvelle-France. »

« Il est fort probable que les premiers Européens à être entrés en contact avec les Innus soient des pêcheurs français. Une chose certaine, le navigateur malouin Jacques-Cartier rencontre lui-même un équipage de morutiers bretons lors de son voyage en 1534, quelque part à l'ouest de l'actuel village de Blanc-Sablon. »

« Les ressources des forêts, des lacs et des rivières, du ciel et de la mer n'ont plus de secrets pour eux, souvent plus généreuses qu'on le pense. Voilà ce que nous révèlent des centaines de sites archéologiques découverts entre Tadoussac et Blanc-Sablon. »



«Le caribou, le castor et d'autres animaux terrestres rattachés à la culture innue deviennent naturellement sujets de troc sans oublier le saumon et les différentes espèces de phoques.»

«Au début des années 1700, le saumon de la Côte-Nord, déjà fort prisé pour sa chair, devient l'une des premières exploitations commerciales par Louis Jolliet, seigneur de Mingan, qui l'exporte vers Québec.»

«Certes la culture du potager, comme l'élevage des animaux de boucherie, ont longtemps été synonymes d'agriculture, de nourriture de base au peuplement premier. Ont-ils tôt fait de métisser leur cuisine, leurs mets, de ces produits révélés par les multiples groupes culturels d'ici, que la canne du pêcheur ou le fusil du chasseur ont pu rencontrer d'étranger? Qui n'a pas goûté, un jour, cette morue, ce saumon, ces bourgots, cette truite, rapportée par un ami de la Côte-Nord du Saint-Laurent?»

« À une certaine époque, on dénombre sur la Côte-Nord jusqu'à vingt-cinq phares en opération. Autant de lieux, pour la plupart extrêmement isolés, où des générations de gardiens et leurs familles doivent faire preuve de débrouillardise et de grande ingéniosité. La chasse et la pêche permettent de varier le menu, tout comme l'entretien d'un jardin potager. Au fil des ans, certains gardiens s'illustrent à ce chapitre. Le politicien M. Joseph-Xavier Perreault est impressionné par le microcosme social de la pointe sud-ouest d'Anticosti, et l'étonnant confort dans lequel on y vit. Il raconte :

[...] notre premier regard s'attache à l'ensemble du phare avec ses dépendances, ses champs cultivés, son petit havre dans lequel nous jetons l'ancre à une encablure du rivage, formé de marches naturelles, taillées dans le roc, et recouvertes en partie de mousse. De tous les phares que nous avons visités, celui-ci est certainement le mieux tenu. Quinze arpents de terre sont en culture et donnent les plus beaux rendements en grains, en plantes sarclées, en pâturages et en prairies. Chaque champ est parfaitement clôturé, et la ferme est munie de constructions nécessaires. Sept bêtes à cornes, des volailles de toutes espèces, un cheval et des porcs composent les animaux de la ferme et leurs produits joints à la chasse, la pêche et les approvisionnements forment une alimentation complète ne laissant rien à désirer!.»

1. Dubreuil, Steve. «Le phare de la pointe sud-ouest d'Anticosti à l'époque des Pope», dans La Revue d'histoire de la Côte-Nord, nos 41-42 (2006) : 44-50.

Nous vous invitons donc à découvrir ou à redécouvrir, une facette peu connue de notre vaste région... Bienvenue!



Naskapis sur la Moisie, cuisinant un saumon
Aquarelle de William G.R. Hind



Fruits de la terre et de la mer

Extraits tirés du livre de la Table bioalimentaire Côte-Nord « De la subsistance à la table d'hôte, parcours du terroir alimentaire de la Côte-Nord » paru en avril 2013, réalisé en collaboration avec le Musée régional de la Côte-Nord.

De tous les temps connue pour ses richesses naturelles, la Côte-Nord présente de bien belles surprises. Son terroir, à l'image de son histoire, est le résultat du métissage d'un savoir-faire artisanal et de produits révélés par les multiples groupes culturels d'ici, qu'ils soient d'origine européenne ou autochtone. Qui n'a pas goûté, un jour, cette morue, ce saumon, ces bourgots, cette truite ou cette confiture d'un petit fruit « exotique » rapportée par un ami de la Côte-Nord du Saint-Laurent?

« Autre que les cultures [en champs], s'il est un domaine populaire de notre garde-manger nord-côtier, c'est bien celui des petits fruits. Ils sont multiples, et encore récoltés par plusieurs, et depuis peu traités commercialement. »

Atocas, fraises des champs, framboises, canneberges et bleuets nains sont parmi les plus connus. Mais c'est oublier le pimblina, la chicoutée, l'amélanquier, la camarine et autres fruits qui sauront révéler des arômes insoupçonnés entre des mains de connaisseurs. Quelques-uns de ceux-ci, transformés en confitures ou autres produits, se découvrent sur les tablettes de plusieurs de nos commerces.

«Alors que la morue a constitué pendant longtemps la principale espèce de poisson pêchée sur la Côte, elle demeure toujours un produit bien présent dans nos poissonneries et restaurants : bouillie, rôtie, au four, avec tomates et lard salée, avec des patates rondes, en galettes, avec patates et oignons, comment s'en passer? Le flétan et le turbot ne sont pas très loin dans cette liste de nos poissons préférés, mais le homard, la crevette et le crabe des neiges leur volent la vedette parfois. [...] Seule la crevette nordique connaît une pêche automnale.»

«Les pétoncles d'Islande et abyssales, comme d'autres mollusques, apparaissent dans les comptoirs lorsque le mois d'avril s'amène. Jusqu'en août, les clients peuvent découvrir une panoplie de poissons et de fruits de mer frais. C'est alors que les restaurants et casses-croûtes saisonniers proposent aux clients la pizza aux fruits de mer, le club sandwich au crabe, la guedille de crevettes etc. Les poissonneries ont aussi leurs spécialités en matière de mets préparés. Il y a de même dans les maisons des plats qui témoignent du savoir-faire en ce domaine : les soupes et pâtés aux coques, les pâtés aux fruits de mer et à la morue sèche, la galette à la morue, le capelan sec, etc.»

Bien d'autres recettes on pourrait révéler...

«Il y aurait encore bien des faits à relater sur ce terroir nord-côtier, mais il faut tout de même vous laisser découvrir ces surprises par vous-mêmes... Métissage des recettes, partage des anciennes façons de faire et de cuire nous en apprendrait encore à ce sujet, nous en sommes sûrs. Pour vous en convaincre, parcourez la liste suivante [...] qui témoignent des particularités originales des villages et habitants de la rive nord du golfe Saint-Laurent. Vous y découvrirez, en lisant entre les lignes, un sens de l'adaptation et une créativité transmise depuis plusieurs générations.»

Recette de sauce aux champignons crabes

Proposée par Trésors des bois
www.tresorsdesbois.com



Ingrédients :

100 g	beurre
1/8 tasse	farine
1/3 ou pot	poudre de champignons crabes séchés selon le goût recherché
1 tasse	lait 2%
1 tasse	crème 35%

Préparation :

- Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais et incorporez la farine et la poudre de champignons crabes.
- Mélangez le tout à feu moyen sans laisser prendre au fond.
- Incorporez alors le lait et remuez vigoureusement avec un fouet.
- Portez jusqu'à ébullition et baissez le feu à feu très doux en remuant régulièrement pendant 5 minutes.
- Mettez de côté et laissez reposer en couvrant.
- Juste avant de passer à table, incorporez la crème et réchauffez à feu doux.
- Servir avec des grillades de viandes ou de poissons, avec des pâtes, du riz ou des légumes.



Recette de quenelles au crabe

Proposée par Terroir Boréal

Rendement : 40 quenelles de 25 g

Préparation : 15 minutes

Exécution : facile



Ingrédients :

500 g	chair de crabe en morceaux
140 g	échalotes françaises hachées finement
140 g	poivron jaune haché finement
140 g	céleri haché finement
1 tasse	chapelure de pain (dans la préparation)
3	œufs battus
1 pincée	sel et de poivre
	Sauce piment Srirasha au goût
2 tasses	chapelure de pain (pour enduire les quenelles)

Préparation :

- Dans un cul-de-poule, bien mélanger aux œufs 1 tasse de chapelure, le céleri, l'échalote, le poivron, de la sauce Srirasha, du sel et du poivre.
- Par la suite, incorporer doucement le crabe à l'appareil, en prenant soin de ne pas trop abîmer les morceaux de chair.
- À l'aide de deux cuillères à soupe, former les quenelles et les enduire de chapelure de pain.
- Frire les quenelles à l'huile végétale pour quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elles atteignent une belle couleur dorée.
- Placer les quenelles sur une lèchefrite et les refroidir au frigo.
- Pour servir, réchauffer au four à 350°F.



Écaleurs de pétoncles à Mingan en 2010.
Coll. MAPAQ



Les bassins de culture à la station piscicole de Tadoussac en 1951.
Par G. Bédard BAŃQ - Québec, Office du Film de Québec



Crabier



Poste de pêche jerseyais de la Cie De Quetteville
à Blanc-Sablon en 1870. Par R. Tager, Musée McCord

PARTENAIRES



TOURISME
CÔTE-NORD
MANICOUAGAN

TOURISME
Côte-Nord Duplessis



Table
bilinguistique
Côte-Nord



DÉVELOPPEMENT
ÉCONOMIQUE
SEPT-ÎLES



Côte-Nord
Conférence régionale
des élus de la
Côte-Nord

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA CÔTE-NORD

Développement économique Canada
appuie financièrement la SADC

SADC

Société
d'aide au développement
de la collectivité
DE LA HAUTE-CÔTE-NORD

Développement économique Canada
appuie financièrement la SADC



**Toujours
le bon choix!**

Québec

Informations et commentaires

Téléphone : 418.962.0469



www.circuit-gourmand.ca
info@circuit-gourmand.ca



Pour nous joindre
plus facilement avec
votre téléphone intelligent