

## Saveurs boréales



La cuisine nordique du Québec est d'inspiration scandinave dont les principes reposent sur l'approvisionnement en produits typiques des territoires nordiques. Trois éléments permettent de constituer les bases de la cuisine boréale du Québec : le territoire boréal, le garde-manger boréal et la culture boréale. Plusieurs espèces de plantes sauvages et cultivées en territoire nordique ont développé une aptitude à vivre dans les conditions écologiques extrêmes : courtes périodes de croissance, ensoleillement estival important, alternance entre des jours chauds et des nuits fraîches, etc. Ces conditions influencent les caractéristiques de ces produits; par exemple, les petits fruits y seraient plus colorés, plus sucrés et plus riches en antioxydants.

L'offre alimentaire se diversifie donc grandement grâce à ces produits conditionnés par leur situation géographique. Les territoires boréaux québécois correspondent à quatre régions du Québec permettant une belle association entre nordicité et alimentation : Saguenay-Lac-Saint-Jean, Abitibi-Témiscamingue, Côte-Nord et Nord-du-Québec. La cuisine boréale du Québec, inspirée de cette culture locale, et présentée dans l'ouvrage culinaire «Saveurs boréales», est créative, simple, audacieuse, authentique, éthique et possède mille usages.

En plus de présenter un potentiel d'utilisation culinaire varié, le garde-manger boréal utilise des produits qui sont souvent porteurs de propriétés nutritionnelles recherchées pour leurs bénéfices sur la santé : les petits fruits nordiques (camerise, amélanchier, baie d'argousier), les produits maraîchers du Nord, les céréales d'hiver, les oléagineux de climat frais, les produits issus de la forêt boréale, les élevages sous conditions nordiques, les gibiers et poissons. Les saveurs boréales, des trésors alimentaires insoupçonnés qui gagnent sans cesse en intérêt et en notoriété.

(Inspiré de «Saveurs boréales, la cuisine nordique du Québec», Créneau d'excellence AgroBoréal, 2012)

