



# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2016-2017

L'ACCHEM  
Entreprise d'insertion et d'économie sociale, cuisine collective, service traiteur, résidence d'activités



# VISION

---

Contribuer à développer un modèle de société plus collectif et inclusif et être un pilier du quartier dans la construction d'un monde durable et solidaire.

# LA MISSION

---

La cuisine collective Hochelaga-Maisonneuve (La CCHM) est un organisme à but non lucratif dont la mission est de promouvoir une saine alimentation, de favoriser l'autonomie et de développer la capacité d'agir des personnes, en mettant l'économie au service du social.

# APPROCHE

---

Nos interventions s'inspirent de l'éducation populaire et intègrent la formation et l'insertion socioprofessionnelle en un tout cohérent. En tout temps, nous personnalisons nos approches et misons sur l'entraide et le sens des responsabilités.

# CHAMPS D'ACTIVITÉS :

---

Bien que l'alimentation soit au cœur de notre action, nous souhaitons inciter à la consommation responsable au sein de toutes nos activités qui se déclinent comme suit :

- Des ateliers de cuisines collectives;
- Une entreprise d'insertion socioprofessionnelle;
- Des services de restauration (traiteur, cafétéria);
- Des activités d'hébergement touristiques (résidence);
- Des activités d'agriculture urbaine (potagers);
- Des activités qui contribuent au développement de la communauté.

Les particularités de nos activités, qu'elles soient communautaires ou d'économie sociale sont complémentaires et n'ont de sens que parce qu'elles se renforcent les unes les autres.



# LA CCHM *en bref*



## VOICI EN SYNTHÈSE ET EN CHIFFRES LA CCHM

du 1<sup>er</sup> juillet 2016 au 30 juin 2017

- ▶ 40 groupes de cuisine collective
- ▶ 346 ateliers de cuisine collective
- ▶ 474 utilisateurs en ateliers dont 200 membres de l'organisme
- ▶ 21 organismes utilisateurs, avec des objectifs d'intervention et des ressources externes pendant les ateliers (travailleuses sociales, intervenante CLSC, CPE, etc)
- ▶ 40 661 plats cuisinés au coût moyen de 0.64 cents par portion
- ▶ 500kg de fruits, légumes et herbes aromatiques ramassés sur le toit potager
- ▶ 2 nouvelles ruches implantées sur le toit potager
- ▶ 46 nouvelles jardinières de plantation sur le terrain de Fondation CSN au Carrefour Financier Solidaire.
- ▶ 47 apprenants dans l'entreprise d'insertion ont fait le parcours de formation d'aide-cuisinier
- ▶ 79% des participants ont rejoint le marché du travail ou fait un retour aux études pendant l'année
- ▶ 96% des participants admissible ont obtenu leurs CFMS (Certificat de Métier semi-spécialisé d'Aide Cuisinier) premier diplôme reconnu par le MELS ministère de l'éducation sports et loisirs
- ▶ 115 finissants sont accompagnés par l'équipe sur une période de deux ans
- ▶ 1242 nuitées dans la résidence touristique, une augmentation de fréquentation de 35%
- ▶ 1373 contrats au service traiteur, représentant 52 569 convives, soit 7 899 clients en plus ou 12,5% en contrats de plus que l'an passé !
- ▶ En trois mois d'activité, avec une moyenne de 160 repas par jour, 10 303 convives ont fréquenté notre cafétéria La Solidaire dans les locaux de la CSN.
- ▶ En progression de 21%, le chiffre d'affaires des activités d'économie sociale de La CCHM est de 775 107\$ pour l'année 2016-2017, permettant de contribuer fortement à l'autofinancement de nos activités en sécurité alimentaire, en agriculture urbaine, en insertion socioprofessionnelle et dans nos implications auprès de la communauté.

## VOICI LES LIEUX D'ACTION ET DE REPRÉSENTATION DE LA CCHM

du 1<sup>er</sup> juillet 2016 au 30 juin 2017

- ▶ Membre du conseil d'administration du RCCQ (Regroupement des cuisines collectives du Québec)
- ▶ Membre du CEIQ (Collectif des entreprises d'insertion du Québec)
- ▶ Membre du Conseil d'administration au CSMO-ÉSAC (Comité sectoriel de main-d'œuvre - Économie sociale - Action communautaire). Nous y représentons le CEIQ
- ▶ Membre du conseil d'administration de la Table de quartier Hochelaga-Maisonnette, et membre du comité alimentation
- ▶ Partenaire et acteur du projet Fruits et légumes du coin
- ▶ Membre du Comité d'économie sociale de l'île de Montréal (CÉSIM) pour "L'économie sociale, j'achète!" favorisant le partenariat et les appels d'offres entre l'institutionnel et les entreprises d'économie sociale.
- ▶ Membre de la Chambre de commerce du Montréal métropolitain.
- ▶ Membre du chantier de l'économie sociale
- ▶ Membre de la Corporation de l'industrie touristique du Québec (CITQ)
- ▶ Membre de l'Association des restaurateurs du Québec (L'ARQ)

# LE MOT DE *la présidente du conseil d'administration*

---

## **A tous les membres, employés et partenaires de La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve**

C'est avec beaucoup de fierté, d'enthousiasme et de plaisir que j'ai accepté le mandat de présidente lors du premier conseil d'administration suivant l'assemblée générale de septembre dernier. Je trouvais qu'en cette année du 30<sup>ième</sup> anniversaire de La CCHM, c'était un signe pour moi qui ai assisté aux premiers pas de La CCHM, d'accepter de poursuivre le mandat de celle-ci dans ses prochains défis d'un organisme en pleine maturité.

**Pourquoi avec fierté, enthousiasme et plaisir...**

**Avec fierté...** car je suis en admiration du parcours de La CCHM depuis sa création. D'un petit organisme qui, au début, ne voulait que répondre aux besoins alimentaires des familles de notre quartier, la CCHM développe depuis des années un éventail de services en multipliant les ateliers de cuisine collective mais aussi en donnant l'opportunité à des gens de tout âge, n'ayant aucun métier, de développer leurs compétences en employabilité; en offrant un gîte abordable et accessible dans l'offre touristique de Montréal; en démarrant un toit potager pour augmenter l'apport alimentaire des utilisateurs des ateliers de cuisine collective et du service traiteur et finalement, cette année, en devenant responsables de la cafétéria du complexe de la CSN qui permet d'offrir un nouveau plateau de travail pour notre entreprise d'insertion et de diversifier nos sources de revenus autonomes.

**Mais quel parcours, mes amis! Il y a de quoi être fier de nous tous!**

**Avec enthousiasme...** parce que nous sommes entourés d'une équipe formidable qui n'a pas peur de relever les défis qui se pointent à l'horizon et d'adapter sa structure et son fonctionnement pour nous permettre de répondre à notre mission première auprès de la communauté tout en assurant à la CCHM d'augmenter son autonomie financière par le développement de nouvelles ressources.

**Et le plaisir...** de travailler avec des membres utilisateurs heureux de cuisiner et de participer aux activités de La CCHM ainsi qu'une équipe d'administrateurs bénévoles toujours préoccupés du bien-être de ses membres, du meilleur intérêt pour son équipe de travailleurs ainsi que le développement de notre organisation.

**Un grand merci à tous nos membres, employés et collaborateurs pour cet apport!**

Je nous souhaite donc de belles années à venir remplies de défis nouveaux qui sauront permettre à La CCHM de poursuivre sa mission dans le meilleur intérêt pour tous ses membres et pour notre communauté.

### **Monique Comtois-Blanchet**

Présidente du conseil d'administration de La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve (La CCHM)





## LE MOT DU *directeur général*

---

### **Bonjour à vous,**

En 2017, La cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve entrait dans le groupe des Trentagénaires, signifiant qu'elle prend de l'âge et de la sagesse! Après avoir fêté ensemble ce legs et son vécu, l'organisation continue à cheminer avec de nouveaux accomplissements.

Quelle belle diversité dans ce lieu de vie du quartier Hochelaga-Maisonneuve! Quand on entre dans l'organisme, les rires des groupes de cuisine collective donnent tout de suite le ton, on y sent la solidarité et l'entraide. Cela se mêle à l'effervescence de l'activité de l'entreprise d'insertion et du service traiteur où les participants en formation prennent la mesure du rôle d'apprenant.

En montant plus haut, le soleil levant fait ouvrir les fleurs d'un toit potager prometteur en fruits et légumes, aidé par le travail continu des abeilles venant de nos ruches. Toute cette vie a donné aussi naissance à des ateliers éducatifs extraordinaires pour tous les âges dans ce nouveau lieu d'intervention privilégié.

Quoique plus discrète dans notre quotidien, la résidence touristique, à vocation de tourisme social, donne la possibilité à bon nombre de personnes de venir découvrir Montréal à un coût abordable.

Cette année, l'ouverture de la cafétéria «La Solidaire» dans les locaux de la CSN nous a permis de créer un nouveau plateau de formation en milieu de cafétéria. Avec l'ajout d'un deuxième potager le long du bâtiment de Fondation CSN et de la Caisse d'Économie Solidaire, voilà deux nouvelles réalisations que

nous portons avec fierté et qui diversifient nos revenus autogénérés afin d'accroître le financement pour nos activités.

Merci! Cette vie qui anime La CCHM au quotidien est possible grâce à la vitalité d'une équipe généreuse. Elle l'est aussi de par l'accompagnement et l'implication d'un conseil d'administration qui nous guide avec conviction dans notre mission.

Merci! À toute notre fidèle clientèle qui, dans son choix de l'économie sociale et son réflexe d'achat utile et responsable, nous permet de grandir dans nos actions.

Merci! À vous nos membres et partenaires qui mettez toute cette vie dans notre quotidien et donnez du sens aux initiatives de La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve.

Nous sommes heureux de vous partager dans ce rapport les points forts de l'année écoulée ainsi que les défis que nous souhaitons relever pour l'année à venir.

Bonne lecture!

### **Benoist de Peyrelongue**

Directeur général de La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve (La CCHM)



# LES ATELIERS DE *cuisine collective*

**Plus de groupes, plus de membres et encore plus de bons repas préparés dans nos cuisines! Qu'attendez-vous pour venir mettre la main à la pâte? Cuisiner en gang, ça remonte le moral et ça ouvre l'appétit. Imaginez: 40 661 plats cuisinés au coût moyen de 0.64 cents par portion! Comme quoi, on peut bien se nourrir sans se ruiner lorsqu'on peut compter sur un allié comme La CCHM!**

40 groupes ont tenu 346 ateliers dans nos cuisines! Ces groupes proviennent du milieu communautaire et social du quartier: des Schtroumpfs sortis de l'itinérance tout autant que des Parents cuisinant avec leurs enfants; de jeunes travailleurs voulant gagner du temps et faire baisser la facture; des Végés et des carnivores; des jeunes impliqués dans la communauté comme raccrocheurs et des aînés actifs ou en perte de vitesse! Tous mijotent des recettes différentes mais tous portés par le même désir de bien nourrir leurs proches ou leur famille.

Les participants ont hâte à leur rendez-vous hebdomadaire ou mensuel dans nos cuisines! Car non seulement, ils brisent leur solitude et isolement, mais ils reçoivent des trucs, des conseils de nos super animatrices, Isabelle et Juline, souvent autant intervenantes que chefs-cuisinières! Ces 40 groupes mettent en commun leur énergie pour confectionner en quelques heures des plats sains à moindre coût.

Leurs habitudes de vie en sont à jamais changées! La CCHM fait ainsi une différence pour bon nombre de résidents du quartier Hochelaga-Maisonneuve.

Par l'éducation populaire, nous favorisons l'autonomie et la capacité d'agir dans la dignité et le respect de la personne.



40 groupes  
346 ateliers  
40 661 plats

## LES INCONTOURNABLES DE LA CCHM

### Le repas communautaire

Comme chaque année, nous invitons les organismes du quartier à venir dîner dans nos cuisines, histoire de bien démarrer le printemps! Ce 29 mars, ils furent plus de cent personnes à se régaler et voir à quel point la solidarité a bien meilleur goût.

### La cuisine de Noël

Au temps des Fêtes, un party n'attend pas l'autre! Mais ça, c'est pour qui en a les moyens.

À la CCHM, nous aidons les familles du quartier à poursuivre cette tradition de recevoir ceux qu'on aime: pour Noël, en plus des cuisines collective du quotidien, nous avons mijoté plus de 15 recettes aidant plus de 80 familles, grâce aux 6200 portions produites en novembre. Le 17 décembre, les plats furent remis afin que plus de gens du quartier passent un beau temps des Fêtes.



*cuisine de Noël*  
80 familles  
+ 15 recettes  
6 200 portions

# L'INSERTION *socioprofessionnelle*

***Nous l'avions promis l'an dernier, nous avons tenu parole: dorénavant, les participants à notre programme d'insertion peuvent obtenir un diplôme officialisant leur formation d'aide cuisinier.***

***Ce certificat CFMS (certificat de formation de métier semi spécialisé d'aide cuisinier), premier diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation sport et loisirs, 96% de nos participants admissibles l'ont obtenu, reconnaissant non seulement leurs efforts mais facilitant leur retour à l'emploi. Ça remonte l'estime de soi!***

47 apprenants ont suivi cette année notre parcours de formation d'aide cuisinier. Durant six mois, ils ont surmonté les doutes et les difficultés d'apprendre un nouveau métier. Car leur apprentissage ne se fait pas en vase clos, mais dans le feu de l'action! En effet, dès les premiers jours, les participants en insertion sont intégrés à notre équipe de service traiteur et doivent répondre aux commandes de nos clients, entourés de nos chefs-professeurs!

Un gros bravo en cela à nos chefs-professeurs de l'année: chefs Karine, Véronique, Dany et Simon.

Tout au cours des 910 heures de leur formation, ils pratiqueront sur 4 plateaux de formation dans nos cuisines avec les 4 étages, des frigos au sous-sol jusqu'aux herbes au toit vert! Ainsi, ils apprendront à maîtriser mille et une techniques et recettes. Ils perfectionneront leur savoir pour répondre aux commandes de la clientèle.

Grande nouveauté en cette année 2017, nous avons un 5e plateau d'apprentissage! Axé notamment sur le service à la clientèle en cafétéria, tout autant aux caisses qu'en salles de réunion, ce 5e plateau s'avère une splendide et moderne cafétéria dans le nouveau siège social de la CSN sur De Lorimier au coin Maisonneuve

Nous tenons à remercier vivement la CSN. En choisissant, une entreprise d'insertion et en contribuant au développement et à la visibilité de l'économie sociale, ce nouveau partenaire dans notre quotidien permet de montrer la qualité et le professionnalisme de notre organisation. Cela nous amène enfin à pouvoir financer d'avantage nos activités en sécurité alimentaire et en éducation populaire dans notre quartier.

*les participants*

31 ont trouvé un emploi

2 retours aux études

110 en suivi  
de 2 ans





## QUEL EST CE PARCOURS DE SIX MOIS POUR LES PARTICIPANTS?

Chaque année, cinq nouvelles cohortes d'apprenants se succèdent en alternance dans nos cuisines assurant un roulement et une émulation.

Intégrés dans une classe, les participants en insertion sont sécurisés d'apprendre au même rythme et de franchir ensemble chacune des étapes du parcours. L'appartenance à un groupe consolide l'entraide et l'estime de soi, d'autant plus qu'ils ne sont pas laissés à eux-mêmes après leur passage chez nous : en 2017 ce sont 115 finissants qui sont accompagnés par notre équipe sur une période de deux ans dans leur recherche d'emploi, de stage en entreprise ou de retour aux études. Comptez sur les vaillantes Caroline, Séholo et Morgane pour rassurer chaque apprenant sur sa valeur et les aider à repartir du bon pied.

En gros, six mois chez nous pour eux, ça ressemble à ça :

- Une session d'information pour présenter le programme. Puis, une entrevue individuelle afin de valider la motivation.
- Dès les premiers jours, l'apprentissage du métier d'aide- cuisinier se fait à travers les 5 plateaux de formation au sein de notre service traiteur et de notre cafétéria.
- Accompagnement individuel par nos intervenantes pendant les six mois du parcours, notamment la gestion des impondérables personnels pouvant faire obstacle à leur progression : logement, organisation financière, situation familiale,

organisation externe, situations de crise... Mais aussi dans l'apprentissage d'habiletés plus spécifiques : se lever, être à l'heure, se doter d'une hygiène corporelle et vestimentaire, gérer ses émotions, avoir de la rigueur, de la constance, travailler en groupe et continuer la socialisation.

- Tout au long du chemin, des évaluations sont faites pour les aider à se situer dans leur progression.
- S'ajoute une partie théorique, avec les cours du MAPAQ, les enseignements en français, mathématiques, stratégie et employabilité. En collaboration avec le Centre DÉBAT, les apprenants sont bien outillés, en ligne droite vers l'emploi.
- En collaboration avec la Commission Scolaire Marguerite Bourgeois, les participants ont la possibilité de passer le CFMS d'aide-cuisinier.
- Les dernières semaines sont concentrées sur la structure de curriculum vitae et de rédaction de lettres de motivation, préparation aux entrevues puis recherche de stage et d'emploi
- Toutes les personnes ayant été dans notre programme bénéficient de la possibilité d'un suivi et de notre soutien pendant deux ans.



# L'ENTREPRISE *d'économie sociale*



À chaque jour, la CCHM fait la preuve qu'une entreprise d'économie sociale peut viser la qualité afin de soutenir sa mission d'entraide et d'implication citoyenne. Grâce à la diversité de nos produits et activités commerciale; service traiteur, cafétéria, agriculture urbaine, résidence touristique et une gamme de produits d'épicerie fine, la CCHM voit ses activités d'économie sociale augmenter de 21% dans la dernière année. Avec un chiffre d'affaires de 775 107.00\$ pour l'année 2016-2017, la CCHM peut ainsi soutenir fortement le financement de ses activités en sécurité alimentaire, en insertion socioprofessionnelle et dans nos implications auprès de la communauté.

## 1. LE SERVICE TRAITEUR

L'an dernier, plusieurs de nos clients furent touchés par les compressions budgétaires imposés par l'austérité. Avec notre équipe, nous avons analysé la situation, renouvelé nos produits afin de rester compétitifs... et toujours aussi alléchants! Mission accomplie: 1373 contrats au service traiteur, représentant 52 569 convives, soit 7 899 clients ou 12,5% en contrats de plus que l'an passé!



## 2. LA RÉSIDENCE TOURISTIQUE

Vous ne l'avez peut-être pas remarquée, elle se cache discrètement en retrait de notre belle façade colorée! Située au 1515 rue Joliette, cette résidence de 4 chambres, pouvant accueillir 10 personnes, reçoit touristes et familles à l'année longue. Les réservations se font généralement en ligne, à la nuitée, fin de semaine et à la semaine. Il est également possible d'avoir un lac-à-l'épaule, sur mesure. Progressivement, notre résidence se fait de plus en plus éco-responsable et de plus en plus rentable: en 2016-2017, on compte 1242 nuitées, soit une augmentation de fréquentation de 35%! On nous l'avait dit que le quartier était de plus en plus en demande!



## 3. LA CAFÉTÉRIA LA SOLIDAIRE

Après avoir été sélectionnés par la CSN, nous avons pris en charge les services alimentaires de leur siège social, principalement la cafétéria, aérée et lumineuse avec une superbe terrasse, mais aussi toutes les salles de réunions où nous fournissons pauses café et buffets en fonction des besoins. Nous cuisinons et servons des menus variés à prix très compétitifs autant le petit déjeuner, les repas du midi et bientôt nos 5 à 7 de fin de journée. Les lieux étant ouvert à tous, les employés des nombreuses compagnies voisines de la CSN viennent s'y restaurer. Ce nouveau plateau de formation en service à la clientèle est aussi une diversification de nos revenus, permettant de contribuer à financer nos activités.

## 4. LES PRODUITS DÉRIVÉS

Commencé timidement l'an dernier, ce volet a peaufiné sa ligne de produits tout au long de l'année et prendra son envol dans les épicerie fines et en paniers cadeaux à commander, en 2018.

Dans un esprit de tradition de produits d'antan nous offrons; des ketchups maison rouge comme vert, des condiments marinés, des ensembles huiles/vinaigre avec les herbes de notre potager, le miel de nos ruches, pots de biscuits, brownies et gâteaux tout prêt à faire à la maison, confitures, sauce à spaghetti traditionnelle et coulis de tomates. D'autres suivront! .....

# LE TOIT POTAGER... *ce n'était que le début!*

À ceux qui pensaient que notre toit vert était une finalité, détrompez-vous : à La CCHM, les bonnes idées n'arrêtent pas de germer!

## TOIT POTAGER

Pour une 2<sup>e</sup> année, notre toit vert a permis aux groupes de cuisines collectives d'avoir des légumes frais et à tant de jeunes qui n'avaient jamais jardiné de découvrir la joie de faire pousser la vie.

Nous avons le pouce vert, mais un peu d'expertise horticole ne nuit pas : aidés par l'entreprise d'insertion Les Jardins de la Terre, qui accompagne des jeunes adultes vers le marché du travail, nous avons récolté plus d'une demi-tonne de légumes et de fines herbes ! C'est pas rien!!

Tout au long de l'été, plusieurs organismes et citoyens sont venus bénévolement jardiner chez nous. Cette mobilisation s'est transformée en crédits légumes : des légumes furent ainsi offerts aux groupes de cuisines collectives. Belle solidarité!

## DES ABEILLES ;

Fidèle à sa mission d'accueillir tout un chacun sans préjugés, la CCHM et son légendaire grand cœur héberge maintenant 100 000 abeilles! Les abeilles ne sont pas dangereuses, mais souffrent des préjugés dont on les affuble. Aussi travailleuses que notre équipe permanente, les abeilles nous fourniront amplement de miel pour nos recettes d'automne. Surveillez notre menu! En danger d'extinction, les abeilles sont pourtant vitales à nos récoltes ; grâce à l'équipe d'ALVÉOLE, nous avons pu accueillir 2 ruches en toute sécurité chez nous.

## UN POTAGER À FONDATION CSN ;

L'expansion de nos activités en agriculture ne s'arrête pas là. Grâce à l'implication de Fondation CSN, et MicroHabitat, nous pouvons aussi compter sur de nouvelles récoltes avec 43 jardinières plantées en juin dernier, au coin Maisonneuve et de Lorimier. La générosité de ces nouveaux partenaires permet d'ajouter encore à nos recettes des légumes frais, cultivés par nous et transformés dans nos cuisines. Aucune perte, ni de temps, ni d'argent : parlez-moi d'une saine collaboration!



# NOS DÉFIS *pour l'année à venir*

- ▶ Nous assurerons la pérennité du CFMS (certificat de formation à un métier semi spécialisé d'aide cuisinier) et travaillerons fort à revisiter notre manuel de formation en insertion afin d'être le plus en phase avec les besoins du marché du travail. Un exercice de reconnaissance de compétence volontaire se mettra en place pour les membres en atelier cuisine collective.
- ▶ Nous ferons la promotion des effets bénéfique du "cuisiner ensemble" et aiderons les citoyens à rejoindre ou créer un groupe pour des ateliers de cuisine collective et que ces rendez-vous soient à chaque fois des retrouvailles attendues.
- ▶ Avec la réouverture de l'école primaire Baril, en face de nos cuisines, nous favoriserons le partenariat pour les activités parascolaire avec les organismes et avec les classes pour les groupes école, afin que les jeunes puissent explorer le monde de la cuisine, de l'apiculture et de l'agriculture urbaine. À travers ces activités, les enseignants pourront aborder des saines habitudes de vie, des notions académiques autant que d'appartenance à la communauté ou d'environnement durable.
- ▶ Les ruches d'abeilles maintenant bien implantées, nous évaluerons la pertinence de faire venir d'autres petites amies pour leurs tenir compagnie et les aider dans la pollinisation de notre beau quartier.
- ▶ Nous ajusterons les plans de production de nos deux potagers afin de maximiser les récoltes en fonction des besoins et de nos activités.
- ▶ Pour une ouverture au printemps, nous travaillerons très fort pour implanter rien de moins qu'un marché participatif devant l'organisme. Fruits, légumes, produits laitiers, boulangerie, produits secs, viande, et poisson à des prix accessible devraient être au rendez-vous. Partenariat, implication, circuit court, animation et activité seront les ingrédients nécessaires à sa réussite pour favoriser la notion d'appartenance à son coin de vie.
- ▶ Continuer développer et bonifier nos outils de communication pour faire connaître encore mieux le quotidien de l'organisme avec nos bons coups et ceux de nos partenaires, aussi nous voulons démontrer au jour le jour, les aspects bénéfiques de l'économie sociale et de l'impact concret du résultat de conscientisation de l'achat utile et éthique. Merci à l'ex écrivain public, Michel Duchesne, pour son aide et son implication.
- ▶ Nous tâcherons de rendre progressivement la résidence touristique un exemple totalement responsable sur le plan de l'environnement.

## NOS COORDONNÉES À LA CCHM (La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve)

Entreprise d'insertion et d'économie sociale,  
cuisine collective, service traiteur, résidence touristique.  
3568 rue Adam, Montréal, QC H1W 1Y9  
Tél.: 514 529-0789. Téléc.: 514 529-1186  
[www.lacchm.com](http://www.lacchm.com)

Facebook: La Cuisine Collective Hochelaga-Maisonneuve





## REMERCIEMENTS à nos partenaires et bailleurs de fonds

**Il est important de souligner tous les acteurs ayant contribué à la réussite de cette année**

D'abord, un salut particulier à nos nouveaux partenaires et alliés, la CSN et Fondation CSN pour nous avoir permis d'augmenter notre réseau d'activités, via la cafétéria La Solidaire et des jardins supplémentaires.

Les partenaires qui nous ont aidés dans notre quotidien et dans notre quartier: La Table de quartier Hochelaga-Maisonneuve et tous ses membres, nos élus, nos partenaires institutionnels, nos regroupements que sont le Collectif des entreprises d'insertion du Québec (CEIQ) et le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ), Le Conseil d'économie sociale de l'île de Montréal (CÉSIM) pour l'initiative "l'économie sociale j'achète".

Et enfin les derniers mais non les moindres, nos partenaires financiers: HM en forme, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, le ministère de la Santé et des Services sociaux, le Syndicat des Métallos, Moisson-Montréal, l'arrondissement Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, notre députée de Hochelaga-Maisonneuve à l'Assemblée nationale, les Services intégrés en périnatalité et petite enfance (SIPPE), La fondation Francoeur, La fondation de l'Œuvre Léger, et la Fondation du Grand Montréal.

Sans qui aucune de nos actions n'aurait été possible.

*À tous, merci!*

## LES MEMBRES DU conseil d'administration pour l'année 2016/2017

- ▶ **Monique C. Blanchet**: Présidente
- ▶ **Isabelle Dauplaise**: Vice-présidente
- ▶ **Brigitte Crevier**: Secrétaire
- ▶ **Céline Nadeau**: Trésorière
- ▶ **Marjorie Arice**: Administratrice
- ▶ **Michèle Asselin**: Administratrice
- ▶ **Violette Potvin-Reich**: Administratrice
- ▶ **Caroline Campeau**: Administratrice
- ▶ **Daniel Fournier**: Administrateur
  
- ▶ **Benoist de Peyrelongue** Direction générale

## LISTE DES EMPLOYÉS À LA CCHM POUR L'ANNÉE 2016-2017

- ▶ **Adjointe administrative**: Nathalie Gagné
- ▶ **Directeur des opérations et chef exécutif**:  
Olivier Rault
- ▶ **Coordonnateur adjoint**: Robert-Paul McLaughlin
- ▶ **Compagnon Concierge/livreur**: Marc Valois
- ▶ **Compagnons Livreurs**: Jean Joseph, Jean Cormier
- ▶ **Animatrices de cuisines collectives**: Isabelle Cloutier Despatis, Juline Coutelle
- ▶ **Chef compagnon formatrice**: Karine Synnott
- ▶ **Compagnon formatrice (teurs)**: Véronique Désy, Simon Beaulieu, Danny Desroches,
- ▶ **Chef Intervenante socioprofessionnelle**:  
Caroline Campeau
- ▶ **Intervenantes socioprofessionnelles**: Séholo Singou, Morgane Clémot
- ▶ **Compagnon Gérant à la cafétéria La Solidaire**:  
Sébastien Barthe
- ▶ **Compagnon Caissière adjointe au gérant à la cafétéria La Solidaire**: Martine Ligneul
- ▶ **Compagnon formatrice à la cafétéria La Solidaire**: Marie-Andrée Dion
- ▶ **Aides cuisinières**: Joanne Gallant, Martine Pilotte

# Des témoignages

## LES TOQUÉES!

« D'une semaine à l'autre, je sais jamais quelle capacité je vas perdre. » Même s'il ne lui reste plus que 20% de sa vue, Danielle ne rate pas une séance de cuisine collective: « Ça casse ma solitude et pendant quelques jours, j'ai des bons petits plats. » Elle souffre de sclérose en plaques, Monique aussi; Manon, c'est l'arthrose et Sylvie, j'ai oublié ce qui l'afflige car Les Toquées ne se plaignent pas de leurs bobos, elles sont là pour cuisiner! Chaque semaine, deux plats, un dessert même s'il leur est plus difficile de couper et manipuler: « Dans nos ragoûts, nos boulettes sont pas parfaites. Mais sont bonnes par exemple! » Monique, c'est la pionnière du groupe: son père cuisinait lorsqu'elle était petite, « Y'achetait des poches de 50 livres d'oignons. À un moment donné, tu t'habitues, tu pleures pus en les coupant! » Comme elles ont dû s'habituer à perdre peu à peu leurs moyens: « Ça commence par une canne, après une marchette pis la chaise, c'est le dernier step. » Et la maladie frappe sans avertir - un petit mal de jambe, un bras

qui écoute pus, un grain noir dans le dos « que j'avais pas vu, tsé, dans le dos, on se regarde pas souvent là... » Le cancer s'est propagé, le dos l'a lâchée, Danielle coupe ses oignons et pleure un peu. Pour les muffins aux pommes d'aujourd'hui, on opte pour la compote, ça va sauver du temps. Alors que Monique me vante sa recette de club sandwich chaud, l'une glisse avoir peur de finir oubliée dans un centre. Au Québec, on manque de ressources pour subvenir aux besoins de tous, mais il reste de la place autour de la table des Toquées! Alors, on fait comme ces grandes dames: on oublie nos bobos et on cuisine!

- Les groupes peuvent contacter nos animatrices de Cuisine Collective, Isabelle et Juline, au (514)529-0789 poste 2.



# CENTRE DES JEUNES BOYCE-VIAU

Ca manquait de bras cet après-midi-là. «Sont où les papas?» Sont invisibles! Les deux mères monoparentales en auraient long à dire, mais y'ont trois recettes à préparer. Les bras chargés de sacs, Sandra s'est amenée la première avec Nathan, ses deux ados plus vieux n'ayant pas suivi: «Ils viennent jamais mais ils mangent tout!». La 2e maman a déjà averti qu'elle sera en retard, elle vient de commencer sa nouvelle job à Montréal Nord, une bonne trotte. Cet après-midi là au HLM Boyce-Viau, comme en d'autres endroits, la Cuisine Collective partage son expertise: nous, c'est pas la livraison de fast food, c'est une chef qui débarque afin donner au plus de gens possible leur autonomie!

Le HLM Boyce Viau, c'est une ville à l'intérieur de la ville. Y'a 300 portes, c'est donc dire 300 familles qui bénéficient d'un volet aide aux devoirs, de l'animation pour les ados, des déjeuners-causerie pour ventiler, des programmes d'intervention pour gérer les crises. Stéphanie, intervenante ici depuis 4 ans, en aura aidé plus d'un, brisant l'isolement et la méfiance des gens. L'aidant à la cuisine, Tama Cobite, qui termine un DEC au Cégep Marie Victorin en éducation spécialisée et commencera un BAC en éducation. Voilà deux passionnées, contentes de faire une différence. La bonne odeur qui s'échappe lentement de la cuisine attirera quelques curieux, comme plus tard cet été, la fête des voisins, un immense BBQ où Stéphanie réussira à voir des nouveaux visages qui se cachaient derrière leur porte. La confiance se gagne un plat à la fois! «Y'a-tu assez de poulet?» Sandra est un peu tannée d'en manger, mais il était pas cher cette semaine à l'épicerie. On va l'apprêter autrement. Riz cantonnais, ça vous dit?

Ethan et Kael arrivent de l'aide aux devoirs, devoirs qui se faisaient rare ce soir. Ils ont hâte de voir leur mère revenir de sa nouvelle job: «Elle aide les mamans, elle leur explique quoi faire». Kael coupe quelques échalotes pour faire sa part. Ça donne un boost à Nathan qui aurait plutôt flâné, mais sa mère l'a à l'oeil: «Si t'aides pas, je te jure que tu vas jeuner!» Alors Nathan s'emmène pour brasser le mélange avoine-beurre cassonade des carrés aux dattes. Il m'apprend que la cuisine est dans le



local des ados, la mythique «maison des jeunes» où il a bien hâte de venir officiellement dans un an. Pourquoi attendre? Tama lui montre comment fonctionne le four puis lui confiera d'autres tâches. Alors que les recettes cuisent à feu lent, la porte s'ouvre à nouveau: «Je suis là! Excusez!»

C'est Anick, la 2e maman. Pour s'excuser de son retard, elle se lance dans la vaisselle et donnera l'élan à la gang pour faire un autre dessert, un gâteau salade de fruits. Anick vient de commencer avec la Fondation La Visite, un service entièrement gratuit pour les mères enceintes ou avec un bébé. Jadis, La Goutte de Lait offrait une telle aide. Le monde change, pas les besoins.

Pendant que le riz au poulet cuit, Sandra trouve un message intéressant lancé par un gars sur Facebook «Quelles sont les qualités qui pourraient vous attirer chez un papa célibataire?» Ha ben là, les réponses fusent! Pour Sandra et Anick, ce serait un gars responsable, patient, capable de cuisiner «un minimum» et pas trop traîneux. Sandra insiste: «Faut qu'on sente que ses enfants l'aiment.» Les intervenantes s'en mêlent: ça serait bien qu'il soit propre de sa personne (une expression de nos mères!); Tama confie qu'elle a été élevé par son super père célibataire (qui ramenait pas de blondes à la maison!) Et à part ça, papa Facebook? Faudrait que tu aies de l'appétit et complimente les cuisinières: le riz cantonnais, le porc au caramel et les carrés aux dattes sentent délicieusement bon. Semaine prochaine, les filles feront des lasagnes: est-ce qu'il y a des papas à Boyce-Viau qui seraient libres pour venir les aider?

# JEAN UN DE NOS LIVREURS

« On va manquer de place dans le camion! On sera pas assez de trois livreurs! » C'était la folie ce matin-là à notre Cuisine Collective et pour cause: juin est l'un des plus gros mois pour notre service traiteur. Mais Jean, quoi qu'il advienne, garde son calme: livreur chez nous depuis huit ans, il aura vu neiger... et vu Montréal être sans cesse en réparations! « On dirait à chaque année qu'ils font juste déplacer les cônes oranges d'une rue à l'autre! » dit-il en riant. Lorsque l'usine de textiles où il travaillait a fermé, il a débuté une formation chez nous... et n'est jamais reparti: « J'espère qu'ils vont me garder jusqu'à 65 ans! Quand tu fais quelque chose que tu aimes, tout va bien. » Chaque jour, il empile doucement les plateaux de bouchées dans son camion réfrigéré en des gestes calculés: « On ne veut pas que ça se renverse, tout est tellement beau. » Sans rien brusquer, il pousse son chariot dans l'ascenseur jusqu'au Centre Jeunesse Emploi CJE Hochelaga-Maisonneuve qui tient ce soir-là leur assemblée générale. Nous arrivons en pleine pause café, quelques employés viennent admirer les bouchées colorées... et vider le frigo des vieux lunches oubliés! Faites de la place! Jean transfère délicatement les entrées, déposées sur des cuillères, des verrines débordantes et des desserts auxquels il serait difficile de dire non.

Nous voilà sur Ontario, les ouvriers de JTI MacDonald quittent l'usine en un flot continu alors que nous filons vers la Maison Théâtre. La réceptionniste est ravie de revoir Jean, même si elle ne goûtera rien aujourd'hui: la commande est pour le Conseil d'Administration qui se réunit dans une heure. À la prochaine! Affable, Jean laisse une bonne impression car, après tout, « sans clients satisfaits, on n'a pas de job. » Il ne s'attarde pas, présentant un autre bouchon de circulation « Ça va être dur pour les chauffeurs de taxi. » Jean avait raison: deux détours et un demi-tour plus loin, le troisième client, un architecte humanitaire qui fait un 5-7 pour membres et partenaires:

Architectes de l'urgence et de la coopération - AUC, nous reçoit dans un local de coworking à Temps libre Mile End. Je souris au cycle de la vie: nous sommes dans le secteur Chabanel où jadis pullulaient usines de textiles, comme celle qui employait Jean. Les choses ont changé, la roue tourne: « l'important, c'est de rester dans le mouvement », disait Dany Laferrière. Jean a déjà repris le volant et ira demain discrètement porter le lunch à des cols bleus en réunion et des collègues fêtant la retraite d'une des leurs. Il repartira sur la pointe des pieds; mine de rien, le rush de juin aura passé et Jean prendra des vacances bien méritées. Et vous aussi. Soyez dans le mouvement! Et on se revoit en août.



# PARTICIPANT DIMITRI

**H**iver 98, en arrivant au Québec en pleine crise du verglas, Dimitri s'émerveillait déjà: «Wow! Ils ont décoré tous les arbres!» Et la recherche de beauté ne le quitte pas, car la cuisine pour lui c'est créer d'éphémères oeuvres d'art. «J'adore agencer les couleurs et je me prends aussi un peu pour un scientifique, voir les matières changer d'état, c'est intrigant.» Il assemble consciencieusement chacune des bouchées qui partiront dans l'heure pour un dîner d'affaires. L'équipe de la CCHM apprécie son enthousiasme devant chaque nouvelle tâche «La cuisine, j'explose dedans!»

Le premier jour où je l'ai croisé, il arrivait de livrer les commandes, histoire de varier les expériences. Si certains figent d'avoir à opérer une caisse ou parler au public, c'est pas le cas de Dimitri! Grand gaillard enjoué, il chante sa joie, «toujours tout feu tout flamme!» Le deuxième jour, il me parût un rien ensommeillé: «Les petites m'ont fait la vie dure hier!» Ses deux filles, 1 an et 11 ans, pour qui il prépare lunch et repas, savent-elles qu'elles sont

chanceuses d'avoir un papa qui cuisine? En tout cas, sa blonde l'apprécie É-NOR-MÉ-MENT! La mère de ses enfants, il l'a rencontrée simplement y'a 13 ans «elle passait dans la rue... et voilà!» Dimitri semble croire aux beaux hasards de la vie. Comme cette voisine qui lui parla un jour de la Cuisine Collective «Et j'ai fait mon apparition!» Après tout, sa venue au Québec n'est pas banal: à 12 ans, il est parti du Congo pour atterrir à Val Morin au Camp Edphy! Il s'était senti bien au Québec, mais il a attendu le verglas pour être certain! De commandes en commandes, Dimitri file vers son 3e mois chez nous, il n'a pas encore la promotion du tablier noir: «Je suis pas encore Jedi en cuisine... mais la Force est grande!»



**Y**a pas que les petits schtroumpfs chantants dans la vie, y'en a aussi des grands réchappés de l'itinérance. Sylvain leur Schtroumpf social est bien fier d'eux: «Au début, ils savaient même pas comment prendre le métro. Là, sont pas mal plus autonomes.» Avec l'habitude de la cuisine, c'est tout un mode de vie qui change: «Avant je me couchais tard, confie Jeanne d'Arc, mais là, je veux pas rater la bouffe!» C'est elle la Schtroumpfette débrouillarde qui entra sur un coup de tête à la CCHM pour demander si elle pouvait avoir une petite place elle-aussi: «J'ai six bouches à nourrir: mon père, mon ex, la blonde à mon ex, mon oncle Yves et mon gros bébé.» Le gros bébé, c'est son chum qui raffole quand Jeanne d'Arc schtroumpfe de la viande, «pis je ramène la tiraille pour mon chien.»

Même de rien, depuis leurs débuts, 30 Schtroumpfs sont sortis de la rue pour envahir les cuisines collectives du CCHM. Réjean, c'est le petit nouveau de 6'2", expert brasseur de sauces; Denis schtroumpfait du balai mais depuis qu'il fait de la pression, il est devenu Schtroumpf Coupeur Minutieux. Richard 1er arrive toujours bien en

## LES SCHTROUMPFS

avance pour préparer les ingrédients, les planches à couper et les bols à mélanger: «C'est grâce à lui qu'on finit plus tôt!»

On dit que Peyo, créateur des Schtroumpfs, aurait inventé leur nom en plein repas en demandant la salière dont le nom lui échappait tout à coup: «Passe-moi la... le... schtroumpf!» Nos Schtroumpfs à nous ont oublié aussi certains mots pour vous décrire les écueils de leur vie et les longs détours de l'itinérance, car en bout de ligne, c'est la schtroumpf de vivre qui l'emporte. De leur maigre budget, ils ont appris à économiser quelques dollars pour la cuisine, il leur en coûte ainsi de 30 sous à 1 dollar la portion de pâtes généreuses en poulet ou chili à la viande. «Tas rien à ce prix-là au Tim Horton's!» Grâce à des dons de Moisson Montréalaujourd'hui, il leur en coûtera encore moins. Rapidement, ils éplissent leurs plats pour les ramener chez eux (ils ne vivent pas dans des champignons.) Mais personne ne schtroumpfe avant le ménage, faut laisser les lieux impeccables pour la prochaine équipe! En bon Premier, Richard schtroumpfe déjà les chaudrons: «J'aime ça faire la vaisselle, on est tranquille.» Denis essuie, Réjean s'occupe du balai; armée du désinfectant, Jeanne d'Arc s'attaque à la grande table de travail mais prend le temps de mettre les couvercles sur les plats de chacun: «De la bouffe au push-push, c'est moins bon!»

# LA SOLIDAIRE À LA CSN



**S**o-so-so, solidarité, vous l'avez tous scandé, ici, quatre femmes le vivent à cœur de jour. La Solidaire, c'est la nouvelle cafétéria opérée par nous dans ce splendide quartier général de la CSN. Nathalie et Rose y apprennent leur métier sous le bienveillant regard de Marie-Andrée et Martine, leurs formatrices. « Vos anges-gardiennes! » Martine rigole, se sentant loin d'être angélique, vouvoyant pourtant chaleureusement les habitués et posant un œil bienveillant sur sa nouvelle caissière: « Je stresse parfois à leur place, ils doivent tout enregistrer dans le feu de l'action! » À son 2e jour à la caisse électronique, Rose garde son calme. Pas évident de trouver la bonne touche, le bon icône pour les spéciaux du jour et différents sandwiches offerts au menu, surtout quand la file d'attente à la caisse s'allonge! Rose aime le modernisme de l'écran, bien loin de ce qu'elle côtoyait à Haïti qu'elle a quitté il y a trois ans! « Quand je ne sais pas, je lève mon doigt » et Martine s'amène, lui montre gentiment, la précédant même parfois. Ainsi font les anges.

Au même moment, Nathalie hache des oignons pour la sauce spaghetti du lendemain, supervisée par Marie-Andrée. À La Solidaire, l'offre est sante: ce midi, outre des pâtes débordantes de légumes, y'a de la dinde (oui, qu'on peut manger hors du temps des Fêtes), zuchinnis et champignons braisés avec de l'orge en place du

riz. Paraît que l'orge ferait un superbe remplacement au risotto, mais bon y'a aussi de la poutine.

Justement, Rose cherche l'icône sur sa caisse, lève son petit doigt: Martine lui montre, c'est dans la section sandwiches. Ah, oui? La cliente est ravie: « Je me sens moins coupable d'en manger! » Rose interpelle une cliente qui part sans sa facture, Martine l'arrête « Ça veut dire qu'elle n'en a pas besoin. » Rose ne veut rien échapper et me raconte avec fierté que sa fille entrera au secondaire en

septembre. Nathalie a encore en travers de la gorge les damnées mathématiques! Elle a dû abandonner l'école, a travaillé 14 ans à l'entretien des chambres dans un grand hôtel de Montréal (où paraît-il les clients les plus riches sont loin d'être les plus propres!) Elle préfère de loin la restauration, surtout la pâtisserie. Délaisant leur sauce, Marie-Andrée lui propose tout de go de réaliser un dessert jeudi qui vient: « Vérifie si on a tout. » Intimidée, le souffle coupé, Nathalie avoue que « vous manquez de rien » et pense silencieusement à ce qu'elle pourrait faire. Hey, son premier dessert « officiel »! Repensez-vous parfois à vos enseignants qui vous ont donné confiance? Vous en trouveriez l'esprit ici à La Solidaire.

Pour cette cohorte d'apprenants, et ce premier stage en entreprise, le stress était grand à l'idée de quitter le confort de nos cuisines pour cette cafétéria. Mais là, ils n'en démordent pas: « Avec notre service traiteur, ils ne voient pas qui mange ce qu'ils ont préparé, ici le feedback est direct! ». Pour Rose et Nathalie, la semaine prochaine contiendra encore son lot de nouveautés: l'une passera à la plonge, l'autre à la préparation du « froid », elles reviendront ensuite à la CCHM poursuivre leur formation avant de gagner pour de bon le monde du travail. Mais d'ici là, la confiance se gagne une recette à la fois. Merci, les anges.

# FORMATEURS DANNY ET SIMON



Une petite nouvelle cherche «l'extra-jaune», gentiment Chef Simon lui apprend où est l'estragon. Un grand nouveau se promène avec son couteau pointé, Chef Dany l'arrête pour lui montrer à marcher lame vers le bas: c'est le persil qu'il faut hacher en petits morceaux, pas les collègues. Ils sont dix dans cette nouvelle cuisine professionnelle aménagée dans un ancien sous-sol de caisse populaire et il règne un incroyable calme. Tous s'activent à préparer, notamment 11 litres de salade de fruit, 18 litres de soupe, 12 kilos de légumes d'accompagnement... «Pis ça, c'est juste aujourd'hui!» Des dîners d'affaires, des buffets de mariage, 300 convives à nourrir! Je suis impressionné par ces 80 pains ciabatta au poulet et légumes grillés alignés sur un comptoir pour la Réseau FADOQ, alors que la petite nouvelle met en boîte les «pitas russes» et veut savoir où les ranger. Souriant, Chef Simon l'envoie au frigo avec ces pitas hummus («Ha ok!»), frigo dissimulé dans les anciens coffres-forts de la Caisse. Les pitas partiront pour ENAP - École Nationale d'Administration Publique de Montréal, puis pas une minute à perdre, y'a une commande pour la À nous Montréal qui attend et un dîner de départ pour une employée qui prend sa retraite à la CSN.

On est loin de la retraite pour les Chefs Simon et Dany! Ils adorent leur nouveau défi de vie, soit d'enseigner les rudiments de leur métier à la nouvelle cohorte: «Sont vite dans le feu de l'action!» Comme le confirme Dany: «C'est plus facile de leur montrer en le faisant que 2 semaines à rester plantés à nous regarder comme des piquets.» À leur premier mois à la CCHM, les nouveaux travailleront en alternance

aux 5 plateaux de formation - la production, le chaud, le froid, la pâtisserie et le service à la clientèle en cafétéria d'entreprise. Et ça goale! Le persil déjà haché décore les bavaoises, «Tout simple, tout joli» fait Chef Simon en parsemant délicatement son plateau d'hors d'œuvre, alternant avec tomates, luzerne et quelques épices. Next! Pour un lieu de formation, les Chefs font régner l'efficacité sans brusquer: «Faut être positif sinon ça marchera pas. C'est une étape de vie importante pour ceux qu'on forme, ils viennent chercher de la confiance.» Les parcours varient, les Chefs ne connaissent pas tout de la vie parfois difficile de ces apprenants et mettent tout le monde sur le même pied d'égalité. «On reste neutre. Nous, on a pas le temps de régler des conflits de personnalités, c'est les intervenantes en haut qui règlent les tensions. Mais c'est rare que ça arrive.» Chef Simon a déjà travaillé en restaurant, les rush, il connaît!

D'un calme olympien, Dany semble inébranlable sauf lorsque le sujet du fast food vient sur la table. Il s'emporte «Quelqu'un qui travaille au McDonalds, on le nomme cuisinier, come on! C'est pas de la restauration, ça!» Il a enseigné un certain temps à l'Université d'Ottawa aux étudiants au bac en nutrition «C'est ben beau dire aux gens ce qu'ils doivent manger, mais si tu sais pas cuisinier, y'a un problème!» Il adore le défi de l'enseignement à la CCHM. Pendant 8 ans, il était chef attiré de la CPE Idéefixe. 80 enfants, 20 adultes qui avaient eu la chance d'avoir des repas et collations consistantes. Chef Dany adorait leur franchise et leur émerveillement face aux nouveautés qu'étaient le quinoa et le millet. Il s'attriste encore pour certains de ces enfants qui arrivaient à 7am et repartaient à 18h, «Mais c'est de même, des fois, les parents ont pas toujours le choix dans la vie.» Simon s'indignera à son tour des paradis fiscaux alors qu'ils croisent dans leurs cuisines tant de gens qui en arrachent. Mais bon, leur révolution à eux passe par les chaudrons, la cuisine est un outil de changement.

Quand midi sonne pour la pause repas méritée, les litres de salade et kilos de viande se sont volatilisés: les plans de travail sont impeccables. «On repart toujours sur du neuf». Cet après-midi, ils feront griller des poires pour des sandwiches au brie; d'autres légumes à couper pour les salades du lendemain «mais la vinaigrette attendra sinon ça devient de la slush de légumes».

Demain, y'aura moins de lutins pour plus de commandes: «Une petite journée bien occupée» pour des grands Chefs!

# DISTRIBUTIONS L'ESCALIER

« Si tu tombes, apprends à chevaucher ta chute. Que ta chute devienne ton cheval pour continuer le voyage », disait le poète haïtien Frankétienne et ça, les jeunes en formation à Les Distributions L'Escalier l'incarnent bien. Tous ont surmonté les échecs pour retrouver « la drive ». Après 910 heures de ce parcours professionnel, ils retourneront aux études ou intégreront le marché de travail mais d'ici là viennent cuisiner chez nous une fois par mois. « Moi, je suis un carnivore! » assume Philippe qui pilote la recette de pain de viande fourré au fromage et enroulé de bacon. Il ne savait pas qu'il allait ramener autant de bouffe chez lui : « Et c'est pas pour mes coloc! » dit-il, malicieux, ayant appris à cuisiner par survie. « J'ai pas le choix si je veux manger! » Ralph aussi cachera ses portions au fond du frigo pour pas se les faire voler. Marie-Julie, elle, partagera avec sa mère et son frère, particulièrement du poulet sauté aux légumes qu'elle brasse après avoir coupé presque tous les ingrédients. Elle a l'assurance aux fourneaux: « Je capoterais avoir une cuisine aussi grande!! »

À L'Escalier, ils s'impliquent dans toutes sortes de stages, de l'entreposage à la réception, mais le préféré de tous, c'est la livraison: « On sort enfin de Montréal! » D'Ottawa à Sherbrooke, en passant par Rawdon, c'est plus de 350 produits du terroir qui transitent entre leurs mains. Germaine affirme être une bonne vendeuse, sa soeur Anjy me le confirme, tout en mesurant les ingrédients secs des muffins aux bananes: « Farine, sucre, tralala » lui a montré Chef Isabelle qui va d'un plateau de travail à l'autre. Cinq recettes en un temps record, des petits trucs donnés à gauche à droite: « Les gens qui savent pas quoi faire de leur corps, venez m'aider avec la sauce! » On coupe l'ail, on découvre la sauce hoisin mixée au sirop d'érable. Et tout du long, le four sonnera à maintes reprises, même si « en général, ça sent bon avant que ça beep! ». Surtout qu'ils ont faim, le déjeuner est

loin; chaque jour, ils mettent 45 à 55 minutes pour se rendre à leur formation. Les soeurs trouvent plus facile de se réveiller et se motiver à deux; y'en a qui prennent l'express 439 sur Pie IX avec « moins d'arrêts et moins de crackheads »!

Leur formatrice Virginie sourit de les voir plus volontaires et sereins; elle s'est dévouée ce matin pour la job la plus plate: éplucher les patates! Déjà cuites, elle les pile avec ardeur et m'explique qu'à L'Escalier, ils enseignent un certain savoir faire... et un essentiel savoir être. Personne ne voudrait perdre sa job pour un problème d'attitude. Et ce matin, c'est que de la fierté pure: les muffins sont dorés, les croquettes impeccables et après le break du lunch, ils enchaîneront avec des classiques pâtés chinois « tout le monde aime ça ». Philippe essaie de mettre de côté « son » pain à la viande (qui a une tranche de bacon de plus), tout le monde repartira avec 4 muffins, mais on ne sait pas encore qui aura les deux muffins en extra. On sait par exemple qu'au bout de six mois, ces jeunes seront en meilleure posture pour affronter l'avenir. Ils auront eu le petit coup de pouce qui fait une différence: « Je vous apprends rien quand je vous dis qu'on est rien sans amour » ne chantait-il pas Paul Piché Complet dans L'Escalier?



# LES PARENTS



**I**ls seront bons pour 15 repas étalés sur le mois : « L'économie de temps, c'est le plus gros avantage de cuisiner en gang. » Et ça leur laisse des soirées pour s'occuper à autre chose! Au départ, le groupe s'est formé de parents impliqués dans 200 portes Hochelaga-Maisonneuve - mais y'a trois mamans «neuves» qui sont ravies de leur chance et se donnent à fond!

Aujourd'hui, pizza, poulet thaï, sauce boostée pour y cacher des légumes, comme ils cachent du tofu haché avec le porc « ça réduit les coûts et ça évite les ouashe des enfants. » Et ce que les petits ne mangeront pas se transformera en lunchs pour le travail! Les Parents cuisinent surtout du salé, mais parfois y'a des desserts qui apparaissent tout seul: la locomotive du groupe, Marc André, est pâtissier de métier. Et il se remet aux fourneaux la fin de semaine? « C'est jamais une corvée pour moi cuisiner. » Il voit à toutes les recettes, il prépare, découpe, une vraie machine!

Lorsqu'il s'absente, car il est aussi arbitre au basketball, alors parfois, les filles désespérées l'appellent en catastrophe! Mais pour l'heure, tout roule: les pâtes à pizza gonflent au frigo, la sauce mijote, on profite d'un petit break pour aller chercher une chaise pour Annie enceinte de son 2e: « Ma petite a toujours mangé de la cuisine collective. » Une maman plus ronde avoue s'être faite offrir un siège dans le métro alors que « Je suis pas enceinte, je suis juste toutounel! » Mais elle a accepté le siège offert: « Je voulais pas que le monsieur se sente mal et qu'il cesse d'être aussi prévenant. C'est tellement rare. »

La pause est finie... Opération boulettes! Avec 220 boulettes à rouler, ça permet de se jaser plus

intimement des problèmes et réussites scolaires des enfants. Les mères qui ont des enfants plus vieux rassurent les jeunes mamans; du style « c'est normal à six ans, la mienne faisait pareil. » Dans HoMa, pas mal tous les enfants auraient la concentration musicale, un beau plus, mais ça empêche pas la fille de l'une d'être dans la lune ou l'autre d'avoir des problèmes de lecture. Entre deux boulettes, une mère refile des trucs et la pression d'être un parent parfait redescend un peu. Marc-André vérifie la sauce du poulet thaï au coco, fait avec du faux beurre d'arachides, sinon les kids pourront pas l'emmener à l'école. On étire les pâtes à pizza « comme dans les films » afin que chaque parent reparte avec deux grosses pizza, une aux légumes, l'autre au classique pepperoni. Six heures ont filé en un éclair, il restera juste à faire du riz à la maison, « une affaire de rien. »

Huit conseils pour se partir un groupe de cuisine collective :

1. Bien s'entendre hors fourneaux
2. Choisir des recettes qui plairont à la majorité et ajuster pour plaire aux enfants
3. Faire la liste des ingrédients et se répartir les achats
4. En cuisine, chacun est responsable d'une recette, mais tout le monde aide à tout!
5. Savoir multiplier et compter! Quand on triple, quadruple les recettes, faut rien oublier!
6. Aimer jaser de tout et de rien, ça passe plus vite!
7. Apporter des plats vides en bonne quantité pour ramener ses portions à la maison!
8. Ne pas tout manger dans les premiers jours!!!

# LES BONS COMPAGNONS

*Jeune, lorsqu'on se faisait intimider et frapper, on disait qu'on se faisait planter. Sur le toit de la CCHM, c'est tout à fait l'inverse: on plante radis, carottes et le germe de la confiance en soi. Les bons compagnons en jardinage, c'est lorsque des légumes «s'encouragent» mutuellement dans leur croissance. Ou comme ce matin pour la mise en terre de notre toit vert, s'entraident des filles du CJE Hochelaga-Maisonneuve et nos nouveaux en formation.*

*Ils arrachent les racines de l'an passé comme on arrache les vieux blocages qui freinent l'apprentissage. Tout comme les radis empêchent les limaces d'envahir les carottes, les encouragements chassent les doutes: «Ça a déjà commencé à pousser!» blague Kelly qui voit la vie en rose avec ses lunettes.*

*Kelly apprend plein de trucs sur Internet, elle sait qu'elle va finir son secondaire V à un moment donné, mais «là, j'explore des métiers différents.» Et Barbara du Carrefour Jeunesse Emploi n'est pas peu fière d'inculquer à sa gang un peu d'implication citoyenne. Au beau soleil (enfin!), elles ont pris congé de l'ordinateur et des*

*CV pour quelques heures de jardinage. Sylvie de Les Jardins de la Terre leur donne ses conseils avec un calme exemplaire: «Espacer vos semis d'un 1/2 pouce ou 1cm, la distance de mon petit doigt.» Revenue au Québec après 15 ans d'absence, Sylvie constate nos progrès en fait de ruelles vertes et agriculture urbaine: «Pour la France, le Québec est une référence».*

*Bien sûr, on voudrait que tout pousse plus vite, mais ne nous décourageons-nous pas! Même si des programmes d'aide tombent en suspens faute de subventions, Kelly «cherche le courage qui est caché quelque part.» Tout comme on ne dit plus mauvaises herbes et que l'on parle de plantes indésirables, Kelly oubliera les mauvaises expériences ou les gens qui l'ont rabaissée. «Ils ont été comme de la brume sur mon passage, éphémère dans ma vie comme un orage», cette strophe du rappeur Maxence Lapiere tatouée sur le bras d'un de nos nouveaux est prémonitoire: de grands hommes et de grandes femmes se sont relevés et et poussent dans le bon sens à la CCHM.*



# LES VÉGÉS

« On est pas végé 100% pur! » Alexie avoue qu'elle a des rages de junk et de Capitaine Crunch, Jade dit jamais non à un pavé de saumon, mais Wina confirme le gros bon sens: « C'est cher pour rien la viande! » Sans compter les sandwiches à 4 ou 5 piastres la shot, alors un samedi par mois, les Végés se regroupent pour 4 méga-jumbo recettes.

Ils repartent chacun avec 12 portions de tout, leurs congélateurs en débordent: « On est des écureuils de bouffe! » Le chum LP, sur la photo, avait un cours aujourd'hui mais il est venu porter des épices manquantes et mangera un des plats ce soir, soit les cigares au chou à l'orge ou du macaroni « avec pas de viande ». Ce substitut de protéines de soya texturées paraît louche à Ariane, « mais faut se donner un break, on a pas toujours le temps de se casser la tête! » Ces Dames Végés se sont connues via la cuisine collective, s'y sont nouées d'amitié et auront même un petit jardin communautaire. Chaque mois, de nouvelles recettes sont testées: cette fois, le poulet indien au beurre se fera au tofu et chou-fleur; y'a même un bouillon de légumes qui mijote avec toutes les épluchures et rognures du jour. Super concentré et goûteux, moins chimique que tout ce qui se vend, ce bouillon servira à gonfler le riz ou les légumineuses.

Wina fredonne en coupant sa cardamome et avoue qu'avec LP, ils s'inventent des mélodies sur des niaiseries du quotidien. Jade n'est pas en reste côté excentricité, « Mes plantes ont toutes un nom: Béatrice, Bob, Aurore la petite frêle avec des dreads. » Ariane éclate d'un beau

rire franc en s'assurant qu'elles n'ont oublié aucun ingrédient des 4 recettes en cours. Déjà, Jade file griller le tofu dans un énorme poêlon; pendant ce temps, les autres font « la bouette » pour les cigares au chou: « On appelle ça de la farce, corrige sa co-loc, mais ça a l'air de la bouette quand même! » Courage, 96 cigares demandent à être assemblés, sans compter les 7 briques de tofu qui attendent leur tour. Vous gardez le meilleur pour la fin? Le tofu, es-tu fou !?! C'est tout simplement que « des végé-croquettes, c'est ben niaiseux à faire » Alors que leurs recettes refroidissent avant d'être emportées, les Végés jasetent de jeux de société - Carcassonne et les Colons de Catane sont au top de la liste. J'ai une petite pensée pour les chicanes de titans vécues au Risk et au Monopoly, faudrait peut être que je coupe la viande rouge et que j'adopte la bouette à chou... En ce beau samedi ensoleillé, les Végés mettent les bouchées doubles pour terminer à temps, ménage compris.

La légende veut que LP serait revenu pour passer la vadrouille et chanter avec sa blonde.



# NANCY ET CHEF KARINE



« Depuis quand la spatule est devenue une maryse? » Gros mystère ce matin pour Nancy qui commence sa formation chez nous. Mais pas le temps de s'en faire: « La première journée, Chef Karine m'a fait faire une recette! » Durant les six prochains mois, Nancy apprendra et exécutera 1001 recettes sur 5 plateaux de formation. Les nouveaux portent le chapeau bleu, les chefs, l'uniforme noir, ça aide à se repérer visuellement quand les cuisines fourmillent de monde. Car le carnet de commandes du service de traiteur de la CCHM ne désemplit pas!

Ce matin, entre autres, 80 boîtes à lunch partaient pour Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 24 pour Université de Montréal et 43 convives en réunion au Centre St-Pierre mangeront des plats frais savoureux! En achetant utile, ces entreprises, organismes et tant d'autres fidèles clients ont compris

qu'ils font d'une pierre deux coups: des prestations de qualité pour leurs événements tout en aidant 40 adultes par année à réintégrer le marché du travail via leur formation. Et ils apprennent vite: ses abricots bien hachés, Nancy vient de casser ses 10 oeufs pour 60 nouveaux muffins et surveille avec fierté le malaxeur de sa pâte. Elle adore l'ambiance à la CCHM: « Tout le monde sourit ici. Ça aide à dépasser les pensées négatives, style « Je suis pas capable. » En plus, elle apprend d'une chef qui chante tout le temps. Chef Karine confirme: faut vraiment qu'elle soit de mauvaise humeur pour cesser de fredonner. « Et ça, c'est rare! Je travaillais avant en restauration, mais je préfère enseigner. C'est plus gratifiant. »

Elle ira demain à l'École secondaire Calixa-Lavallée à Montréal Nord mais pour l'instant, elle valide à Nancy la consistance de sa pâte qui me la fait tester. Si ça goûte bon froid, imaginez chaud, ce sera du tonnerre! Nancy n'est pas peu fière d'elle-même: « Hey, demain à la CSN avec leur café, c'est MES muffins qu'ils vont manger! » La fierté a de multiples visages à la Cuisine Collective de Hochelaga Maisonneuve. Et en passant, paraît qu'on doit l'invention de la spatule à Maryse Monpetit, pâtissière auprès du roi François 1<sup>er</sup>. Peut être que Nancy va nous inventer un nouvel outil de cuisine? « Donne-moi la Nancy, est dans le tiroir! »

## « DANS LA VIE, FAUT SE REBÂTIR. »

**P**our ce faire, Sophie Lefebvre en court une shot! Trois étages à la CCCHM, des frigidaires aux salles de classes, de 7h30 à 16h... «Pis j'ai 9 lunchs à faire avant de partir à l'école!» Oui, car Sophie, en plus d'étudier chez nous la cuisine, élève NEUF ENFANTS! Neuf!?! Elle sourit paisiblement: «Avec le même homme, tu préciseras ça, le monde astheure aussitôt qu'il y a un problème, ils se sauvent!»

En déménageant dans le quartier, elle a découvert notre cuisine et comme son petit dernier venait d'entrer à la garderie, elle s'est dit que c'était sa chance: «J'ai commencé, j'étais nerveuse, mais cuisiner, c'est une thérapie: je me concentre sur le couteau, y'a pas rien d'autre qui existe.» Elle adore par-dessus tout préparer des hors d'œuvre, entre autres pour remplir les commandes de traiteur du CCHM; s'enivre encore de l'odeur des pains et des croissants fraîchement sortis du four.

Ils font de tout ici, de l'entrée au dessert, «On apprend toujours du nouveau. Là, je viens d'avoir mon tablier noir, ça veut dire que je peux aider les nouveaux qui commencent», et bientôt, après six mois d'apprentissage, Sophie aura un premier stage en entreprise.

Son rêve, c'est d'ouvrir un resto familial, surtout qu'elle a appris plein de nouvelles recettes. Elle me montre celle d'aujourd'hui, un boeuf braisé, impeccablement retranscrite: «J'étais super bonne en français, c'était maths et le reste qui me bloquaient.» Ici, elle a réappris ses fractions et multiplications - «45 fois deux tasses, genre! Je ne suis pas capable de faire des petites portions!» Et ses 9 enfants ne s'en plaignent pas!

Les recettes simples, elle les laisse

à son chum, «y'est ben bon...» et bientôt à son aîné: son plus vieux vient juste d'intégrer la nouvelle cohorte d'étudiants à la CCHM. «Mais il veut pas que je lui apprenne! Y'a vraiment eu de la misère côté scolaire, la cuisine, ça va le refaire.» Sophie s'était reprise à deux fois sans réussir son secondaire 2: «Mais là, j'ai enfin un diplôme! La CCHM a changé ma vie. Pis je sors d'ici super relaxe, toujours fière de moi.»

