

Acheter équitable, c'est gagnant ... pour tous

Le commerce équitable est un processus de construction d'un projet de changement social par la transformation d'une pratique économique, le commerce.

Les huiles et les épices, pour célébrer le printemps!

Le printemps arrive, la nature se réveille de sa léthargie hivernale, les appareils BBQ reprennent du service ... on sort l'huile d'olive et les épices!



L'huile d'olive :

L'olivier (*Olea europaea*) fait partie d'une famille nombreuse qui comprend le jasmin et la mauve. Il est originaire de la région méditerranéenne, d'Asie Mineure et de Syrie, il peut vivre des milliers d'années. L'arbre a un tronc épais et noueux, ainsi qu'une écorce grise. Les feuilles de l'arbre ont le dessous gris argenté et sont utilisées pour les thés, les décoctions et les extraits. La récolte implique généralement le fait de secouer les fruits des arbres au moyen de perches, après quoi les meilleures olives sont sélectionnées et traitées. La récolte manuelle, bien que laborieuse, reste la méthode de prédilection.

L'huile extra vierge conserve un maximum de saveur et de nutriments et sa teinte d'un beau vert. Il est prouvé que les olives et l'huile d'olive possèdent une action anti-tumorale et protègent contre le cancer. La consommation d'huile d'olive régule les taux de mauvais cholestérol et réduit le risque de maladie coronarienne.

Les ingrédients actifs de l'huile sont la vitamine E (un antioxydant soluble dans les graisses), l'acide oléique (un acide gras mono-insaturé oméga 9), l'hydroxytyrosol (un polyphénol végétal) et le squalène (un composé organique présent dans le sébum humain).

L'huile d'olive **Zeitouna**, extra vierge, biologique et équitable produite en Cisjordanie par une trentaine de coopératives de producteurs palestiniens est disponible au Québec par le biais de l'AMP (Aide médicale pour la Palestine – www.mapcan.org). Dans les Laurentides, vous pouvez vous la procurer en contactant SLAM. Consommer de l'huile d'olive biologique et équitable est non seulement bon pour notre propre santé et pour la santé de l'environnement mais c'est aussi un geste pour un monde plus juste et équitable.



Les épices :

Les épices équitables font leur apparition au Canada en 2006. Les principaux producteurs certifiés sont d'Asie et d'Amérique Latine. Les ventes d'épices équitables sont minimes; elles ne comptent que pour 0,015% de la consommation canadienne.

Les principales épices certifiées équitables qu'on peut retrouver sur notre marché sont :



le poivre noir, le poivre blanc, la cardamome, la cannelle, le clou de girofle, le gingembre, la muscade, le curcuma, le cari, le macis et bien d'autres.

On peut se procurer des épices équitables distribuées par l'AMP chez SLAM. On peut trouver d'autres épices équitables à La Moisson (360, rue Sicard à Ste-Thérèse).

Les points de vente dans les Laurentides

Pour l'huile d'olive et les épices de l'AMP

Local de **SLAM**

347 rue du Palais, Saint-Jérôme (450) 569-6470

Ressources Vertes des Laurentides

118B rue Principale Est (suite1)

Sainte-Agathe-des-Monts (819) 774-0736

<http://www.ressourcesvertesdeslaurentides.com/>

Les fromagiers de la table ronde

317 boulevard Sainte-Sophie,

Sainte-Sophie (450) 530-2436

<http://www.fromagiersdelatableronde.com/index.php> (huile d'olive seulement)

Pour les épices équitables

On retrouve les produits certifiés équitables **Ayaruma** chez :

La Moisson

360 rue Sicard

Ste-Thérèse, J7E 3X4

(450) 437-3326

<http://www.lamoisson.com/>

Prunelle et Ortie

650, rue Saint-Georges

Saint-Jérôme, J7Z 5C3

(450)504-3340

<http://www.prunelleortie.com/>

Dans plusieurs autres boutiques, on peut retrouver les épices de **La clef des champs**, certifiée biologique et négociant équitable par *Transfair Canada*. De plus, il s'agit d'une entreprise des Laurentides. Visitez leur site Web pour connaître leurs points de vente près de chez vous :

<http://www.clefdeschamps.net/>

On retrouve ces épices entre autres chez :

Le Pommier Fleuri à Sainte-Agathe-des-Monts

<http://pommierfleuri.com/>

La boutique Biosphère à Saint-Eustache

<http://www.boutiquebiosphere.com/>

Vogel Ste Adèle à Sainte-Adèle

<http://vogelsteadele.com/>



Ici, on retrouve : la coriandre, le cumin (graine entière et en poudre), le fenouil, la noix de muscade, la cannelle, le poivre noir, la citronnelle, le curcuma. Il y a aussi du gingembre moulu, du piment rouge broyé, des feuilles de cari...



Pour plus de renseignements sur SLAM : contactez-nous au 450.569.6470 ou à info@slamlaurentides.org. Vous pouvez également vous rendre sur notre site Web www.slamlaurentides.org ou sur notre page fan Facebook.

Solidarité
Laurentides
Amérique
centrale



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE
DU COMMERCE
ÉQUITABLE