

3, rue de Fatima Est
CP 2072

Beaupré, Qc, G0A 1E0

Téléphone : 418 827-4625 Fax : 418 827-3538

Courriel : info@rfgb.ca ou cuisinecollective@rfgb.ca

Page Facebook : www.facebook.com/ressourcesfamilialescotedebeaupre,

Site internet : rfgb.wordpress.com (bientôt www.rfgb.ca).

Objectifs d'une cuisine collective

- ☞ Permettre aux participants d'obtenir des repas équilibrés à bon prix, tout en favorisant l'amélioration de leur santé
- ☞ Développer et maintenir un réseau social, faire des rencontres
- ☞ Favoriser l'autonomie des participants et du groupe
- ☞ Favoriser l'échange et l'entraide au sein du groupe
- ☞ Faciliter les expérimentations pour acquérir de nouvelles habitudes alimentaires ou de travail
- ☞ Découvrir de nouvelles recettes
- ☞ Expérimenter concrètement comment en obtenir plus pour son argent, faire des économies.

Responsabilités du participant

- ☞ Participer à la Grande collecte de Moisson Québec (en avril)
- ☞ Participer à la réception mensuelle des denrées de Moisson Québec
- ☞ Payer sa contribution à temps
- ☞ Rapporter la monnaie exacte de l'achat des aliments
- ☞ Être ponctuel
- ☞ Apporter des contenants avec couvercle pour rapporter les portions à la maison
- ☞ Exécuter une recette
- ☞ Travailler de façon salubre, sécuritaire, courtoise et respectueuse
- ☞ Travailler solidairement avec les autres participants
- ☞ Effectuer les tâches d'entretien
- ☞ Ranger le matériel au bon endroit
- ☞ Informer la responsable du groupe de son absence, s'il y a lieu
- ☞ Réserver ou annuler 24h à l'avance le service de halte-garderie gratuit pour son enfant, s'il y a lieu. Des frais seront appliqués

Fonctionnement

Fréquence : 1 cuisine / 2 semaines

Rencontres : Une rencontre de planification (montant disponible, inventaire disponible, spéciaux en vigueur, choix des recettes, distribution des sommes pour effectuer les achats) et une rencontre pour cuisiner (compilation des dépenses, préparation et cuisine). La première rencontre est se tient de 9h à 11h, et la deuxième rencontre, de 9h à 15h.

Coût : 3\$ par personne à nourrir (ex : une famille de 4 : 4 X 3\$=12\$). RFCB fournit le même montant que les participants.

Règles de fonctionnement

Absence

Après 2 absences non motivées, le cas sera discuté dans le groupe. Si un participant ne se présente pas à la journée de la préparation des repas ou à la journée de Moisson Québec, la famille ne recevra aucune nourriture cuisinée, ni denrées alimentaires (ou selon toute autre entente entre les participants).

Dans le cas d'un rendez-vous médical, dans la mesure du possible, le choisir à une date n'entrant pas en conflit d'horaire avec la cuisine.

Halte-garderie

Le service de halte-garderie est offert gratuitement aux participants des activités de Ressources familiales Côte-de-Beaupré. Les participants sont responsables de réserver et d'annuler la présence de leur(s) enfant(s) à la halte-garderie, au plus tard la veille de la cuisine. En cas d'oubli, des frais seront facturés et l'accès aux cuisines pourrait être compromis.

Participation

Chaque participant cuisine uniquement pour les membres de sa famille qui vivent sous le même toit.

Païement

Tous les participants paient sans exception et à temps.

Moisson Québec

Tous les participants doivent être présents lors de la réception des denrées de Moisson Québec, pour décharger, séparer, ranger les denrées, parer, portionner et congeler ou réfrigérer les légumes. Une partie des aliments non propices à être cuisinés sera séparée entre les personnes présentes.

Retard

Seuls les retards occasionnels, soit 3 au maximum, seront tolérés.

Transport

Le transport du participant et des denrées alimentaires demeure sa responsabilité. Le participant doit demeurer sur place tant que toutes les tâches ne sont pas exécutées.

Sécurité

Agir avec calme et de façon préventive

Ne jamais courir. Marcher en regardant devant vous.

Ne pas utiliser une pièce d'équipement dont on ignore le fonctionnement.

Toujours bien refermer les portes ainsi que les tiroirs des comptoirs

Ramassez immédiatement tout dégât.

Ne jamais ramasser de la vaisselle ou du verre brisé avec les mains. Utiliser une brosse et un porte-poussière.

Verser les débris dans du papier avant de les jeter à la poubelle, ceci afin d'éviter que la personne au ramassage des poubelles ne se blesse en saisissant le sac. Avertir qu'il y a du verre brisé dans la poubelle.

Ne jamais laisser dépasser les manches des poêlons ou des chaudrons afin d'éviter que quelqu'un ne s'y accroche et ne se blesse.

Prévenir un autre participant quand on doit quitter son poste et qu'il y a des marmites ou casseroles qui chauffent.

Ne jamais gesticuler avec un couteau dans les mains, par exemple en parlant

Ne jamais laisser les couteaux tremper dans de l'eau savonneuse ou entremêlés avec d'autres ustensiles ou objets car il est risqué de se couper en tentant de les saisir.

Si jamais un couteau tombe, ne pas essayer de le rattraper au vol, et éloigner ses pieds rapidement.

Règles d'hygiène et de salubrité

Vestimentaire et personnel

- Porter une résille ou filet propre couvrant entièrement la chevelure. Porter un couvre-barbe s'il y a lieu.
- Vêtements propres adéquats couvert d'un tablier, sarrau ou uniforme
- Aucun bijou (montre, bague, boucles d'oreille, bijou de perçage corporel, etc.)
- Ongles courts et propres, sans faux ongles ni vernis.
- Les vêtements d'extérieur et les bottes doivent demeurer en dehors de la cuisine. Des crochets sont disponibles à l'entrée de la cuisine.
- Éviter de toucher aux aliments en cas de maladie contagieuse (streptocoques, etc.) ou des troubles du tube digestif (gastro-entérite), une grippe, un rhume, une diarrhée ou des vomissements ou de toute autre maladie pouvant être transmise par les aliments. Aviser la responsable.
- Se laver soigneusement les mains :
 - Avant de commencer le travail
 - Après avoir manipulé des aliments crus
 - Après avoir fumé, mangé, toussé et s'être mouché
 - Après être allé aux toilettes
- Retirer son tablier avant de se rendre à la salle de bain.
- S'assécher les mains avec des papiers essuie-mains. Les linges à vaisselle doivent servir uniquement à essuyer la vaisselle et le petit équipement.
- En cas de blessure aux mains, recouvrir la blessure d'un pansement et porter des gants à usage unique
- Se laver les mains en retirant les gants à usage unique

Manipulations des aliments et du matériel

- Laver les fruits, les légumes, la volaille et les filets de poisson avant de les parer.
- Laver le dessus des boîtes de conserve avant de les ouvrir.
- Réfrigérer rapidement les aliments périssables (produits laitiers, œufs, viande, volaille, poisson, etc.) car ils sont susceptibles de contamination par les bactéries. Les sortir à la dernière minute du réfrigérateur avant leur utilisation.
- La zone de température sécuritaire pour la conservation des aliments est au froid (de 0°C à 4°C) ou au chaud (60°C et plus). La zone de danger située entre 4°C et 60°C doit être évitée pour empêcher les bactéries de se multiplier rapidement.
- Après avoir porté à sa bouche une cuillère, ne pas la remettre en contact avec les aliments.
- Attention à la contamination croisée : un aliment cru qui touche un aliment cuit, un ustensile ou une partie du corps qui touche à du cru puis à du cuit, une surface de travail sur laquelle il y a eu des aliments crus et sur laquelle on met des aliments cuits.
- Nettoyer et assainir les surfaces de travail, le matériel et l'équipement en terminant.
 - Nettoyage : démonter, prélever et gratter, laver, rincer.
 - Assainissement : assainir, rincer si nécessaire, sécher à l'air.
- Solution assainissante : mélanger 5ml (1 c. à thé) d'eau de javel à 1L (4 tasses) d'eau.
- Après utilisation, laver les surfaces de travail et les planches à découper à l'eau chaude savonneuse et bien les rincer. Assainir et passer à nouveau à l'eau chaude.