



TOUT SAVOIR SUR LA MITIS



L'alimentation

La Mitis possède de nombreux produits locaux de qualité, de la terre à la mer, en passant par les forêts. Connaissez-vous la poutine aux crevettes, le gin local ou les délicieux fruits et légumes de nos producteurs ? Avez-vous déjà goûté notre bière de microbrasserie avec des saucisses artisanales produites dans l'une de nos boucheries locales, avec des viandes élevées chez nous ? Avez-vous déjà bu une tisane concoctée à base de plantes indigènes poussant sur notre territoire, accompagnée d'une viennoiserie produite dans l'une de nos boulangeries ?

Ici on ne manque pas de créativité pour mettre de l'avant les saveurs authentiques à notre terroir. On se régale toute l'année dans La Mitis grâce au savoir-faire de notre milieu ! On vous invite à jeter un coup d'œil au terroir mitissien. Nous vous présentons ici plusieurs producteurs, transformateurs et l'ensemble des établissements d'alimentation.







LES ÉPICERIES ET **supermarchés**



LES SUPERMARCHÉS

On les appelle ainsi parce que ces commerces proposent une grande diversité de produits alimentaires. On y trouve également des articles pour les bébés, pour le nettoyage, la santé et la beauté, de même que de la nourriture pour les animaux. Les supermarchés sont ouverts généralement tous les jours, sauf lors des journées fériées. Il vaut mieux vérifier l'horaire avant de s'y déplacer en cas de jour de Fête.

📍 SUPERMARCHÉS DANS LA MITIS

Super C, dans les Galeries Mont-Joli

1760, boulevard Gaboury

IGA Marché Desjardins

1330, boulevard Gaboury, Mont-Joli

LES ÉPICERIES

Les épiceries sont des commerces de proximité où l'on peut trouver des produits alimentaires tels des mets préparés, des fruits et légumes, de la viande et des produits de boulangerie. On peut s'y procurer certains articles de ménage et produits utiles pour la vie courante.

📍 ÉPICERIES DANS LA MITIS

Épicerie St-Laurent

340, rue Principale, Saint-Gabriel-de-Rimouski

Marché Sainte-Luce

55, route du Fleuve Ouest, Sainte-Luce

Épicerie Bernier et fils

56, rue des Érables, Sainte-Luce, secteur Luceville

DF Rouleau

241, rue Principale, Les Hauteurs

Marché du Draveur

10, rue Saint-Jean-Baptiste, Price

Épicerie Ratté

118, rue Principale, Métis-sur-Mer
(ouvert en été seulement)

LES DÉPANNEURS

Comme leur nom l'indique, les dépanneurs sont des commerces qui offrent des produits de base, en cas de besoin. On y trouve des produits de la vie quotidienne en petite quantité. Les dépanneurs peuvent être ouverts jusqu'à tard dans la soirée, parfois 24 heures. On en retrouve à plusieurs endroits sur le territoire, dans des villages et aux abords des stations d'essence.

Dans un dépanneur, on peut trouver des produits de base comme du lait, du jus de fruits, du pain et du café, par exemple. On y vend des journaux, des magazines, du chocolat, des boissons gazeuses, des produits alcoolisés et des cigarettes. Parfois on peut y trouver des plats préparés.

Notez par contre que les prix y sont généralement plus élevés que dans les supermarchés.

📍 DÉPANNEURS DE LA MITIS

Dépanneur Ultramar Mont-Joli

1021, boulevard Jacques-Cartier, Mont-Joli

Shell-Super Soir

1766 boulevard Gaboury, Mont-Joli

Dépanneur Sprint

1511, boulevard Gaboury, Mont-Joli

Dépanneur du coin

180, rue Principale, Les Hauteurs

Dépanneur Chez Ti-Noir

41, rue Soucy, La Rédemption

Dépanneur du Centre

593, avenue de la Vallée, Ste-Angèle-de-Mérici

Dépanneur l'Essentiel

686, route de la Cédrière, Ste-Angèle-de-Mérici

Dépanneur Filgo

1, rue de l'Église, Price

Dépanneur Central MG

285, rue Principale, Saint-Gabriel-de-Rimouski

Dépanneur Boni-Soir Marché Pineault

37, rue Saint-Elzéar, Sainte-Luce

Dépanneur Métis-sur-Mer

97, route 132, Métis-sur-Mer

Liste non exhaustive



ALIMENTS DES 4 COINS DU MONDE

Vous recherchez un aliment en particulier que vous ne trouvez pas dans les supermarchés et épiceries locales ? Demandez au responsable, il peut être possible de faire une commande et d'en avoir ici.

Dans les supermarchés, il y a une section réservée aux produits du monde. Vous pouvez aussi contacter le Centre femmes Mitis via sa page Facebook qui a un groupe d'achat pour des produits en vrac. Il est ainsi possible d'économiser !

📱 www.facebook.com/CentrefemmesMitis

Situé à Rimouski, à 32 km de Mont-Joli, se trouve le Marché du Monde, une épicerie qui offre toutes sortes de produits internationaux issus des quatre coins du monde.

📱 www.facebook.com/lemarchedumonde



FAIRE DES économies

Si vous souhaitez connaître les rabais en vigueur, qu'on appelle souvent les « spéciaux » :

- Vérifiez les prix qui sont affichés dans les allées des épiceries
- Consultez les circulaires ou tracts publicitaires sur les sites Internet ou les applications des différents supermarchés
- L'application Reebee vous permet de consulter toutes les circulaires ou tracts publicitaires de la semaine en un seul clic.

🔍 BESOIN D'AIDE ?

L'ACEF Rimouski-Neigette et Mitis peut vous aider à trouver des trucs pour économiser. Des séances de groupes sont parfois offertes sur le territoire de La Mitis, dans des organismes du milieu.

☎ Contactez l'organisme
au 418 723-0744.





LES ALIMENTS **taxables ou non**

Il existe deux taxes de vente applicables sur les produits en vente au Québec : la Taxe sur les produits et services (TPS) et la Taxe de vente du Québec (TVQ), qui totalisent environ 15 % du prix du produit que vous achetez. Lorsqu'on achète quelque chose, le prix affiché en magasin n'inclut généralement pas les taxes. Elles sont ajoutées au moment du paiement.

La majorité des produits alimentaires que vous trouverez dans les épiceries, supermarchés et dépanneurs ne sont pas taxables. Cela signifie qu'il n'y a pas de taxe appliquée lorsque vous payez à la caisse. Par contre, il y a quelques exceptions. À ce moment, le prix que vous paierez à la caisse sera un peu plus élevé que celui affiché en rayon.

✓ EXEMPLES DE PRODUITS TAXABLES

- Plats à réchauffer pour la consommation (frites, pizza, poulet, burrito, etc.)
- Tous les produits alcoolisés, sauf ce qui est vendu à la Société des alcools du Québec (SAQ)
- Boissons gazeuses
- Gomme à mâcher (chewing-gum)
- Produits glacés (crème glacée, friandises glacées, sucettes)
- Croustilles (chips) de pommes de terre ou de maïs
- Eau minérale gazéifiée
- Friandises et produits de confiserie (chocolat, bonbons, etc.).
- Produits de maïs soufflé
- Barres tendres de type « granola »
- Produits de boulangerie sucrés (tartes, biscuits, croissants, gâteaux)

✗ EXEMPLES DE PRODUITS ALIMENTAIRES DE BASE QUI NE SONT PAS TAXÉS

- Fruits
- Légumes
- Œufs
- Viande (bœuf, poulet, porc, volaille, agneau et charcuteries)
- Poissons et fruits de mer
- Pain et céréales





DÉPANNAGE alimentaire

Vous êtes en situation financière précaire et vous avez de la difficulté à vous nourrir ? Vous pourriez être admissible aux paniers de dépannage de Moisson Mitis. Ce sont des aliments offerts gratuitement aux personnes qui en ont besoin. On peut y trouver des aliments non périssables (conserves, riz, fèves) et frais (lait, œufs, viande, fruits et légumes).

Pour pouvoir bénéficier de l'aide alimentaire, on demande généralement une preuve de vos revenus (avis de cotisation d'impôts, bulletin de paie ou avis de chômage).

☎ Pour plus d'information :
Moisson Mitis au 418 775-1935

PANIER DE NOËL

Chaque année, l'approche des Fêtes est une période plus complexe pour les personnes à faible revenu. Il est possible de faire la demande d'un panier de Noël, généralement dès la fin novembre à l'organisme Moisson Mitis.

Les paniers de Noël peuvent contenir des aliments non périssables tels des pâtes, du riz, des conserves, etc.

Ils peuvent aussi contenir des produits d'hygiène personnelle (dentifrice, savon, couches, etc.). Les produits inclus dans le panier de Noël permettent aux personnes à faible revenu de bénéficier d'un coup de pouce important pour cette période de l'année.

☎ Pour plus d'information :
Moisson Mitis au 418 775-1935





Manger

AU RYTHME DES SAISONS



Au Québec, les produits cultivés localement sont normalement plus abordables pendant la saison des récoltes qu'à d'autres périodes de l'année.

Et les produits cultivés chez nous sont tellement savoureux en saison ! Par exemple, les carottes produites dans La Mitis sont plus abordables en été. Le reste de l'année, elles sont moins fraîches, parfois même importées et beaucoup moins savoureuses.

MANGER LOCAL

Dans La Mitis, nous avons le privilège d'avoir une belle offre agroalimentaire diversifiée et des producteurs soucieux de nous offrir des produits de qualité.

Lors de la fonte des neiges, des têtes de violon et de jeunes pousses garnissent nos assiettes. En été, on se délecte des petits fruits locaux, on peut même faire de l'autocueillette. C'est la saison de l'abondance, les étals des marchés sont garnis de fruits et légumes locaux, tels les tomates, les poivrons, les concombres et le maïs.

À l'automne, on trouve les courgettes et autres légumes racines en abondance. On peut même se rendre chez des producteurs pour y choisir des courges et des citrouilles. En hiver, on mange des plats mijotés avec des viandes élevées et transformées chez nous, des pommes de terre et d'autres légumes de longue conservation. Tout au long de l'année, on peut déguster des fromages de chez nous fraîchement produits.

♡ GOÛTEZ LA MITIS !

Chaque année, **le répertoire des producteurs et productrices bioalimentaires, « Goûtez La Mitis »**, est distribué à toutes les adresses sur le territoire. On y trouve la liste des marchés publics et les coordonnées pour aller directement à la rencontre des producteurs et productrices. Les Marchés publics se tiennent chaque semaine pendant la période estivale, à différents endroits sur le territoire. C'est une belle occasion d'y rencontrer les personnes qui travaillent à garnir nos assiettes de bons produits locaux, bien de chez nous. De l'érable aux produits de la mer, vous trouverez de tout ! Il est aussi possible de s'abonner à des paniers de produits agroalimentaires chez certains producteurs. Chaque semaine, on vous livre des produits au rythme de la récolte.

👉 Consultez le guide :
lamitis.ca/goutezlamitis





LES JARDINS communautaires

Certaines municipalités ont un espace pour les citoyens qui souhaitent cultiver fruits, légumes et plantes comestibles. C'est une belle occasion pour les personnes qui ne peuvent avoir leur propre jardin à la maison de profiter des avantages d'un espace vert et de cultiver leurs propres fruits, légumes ou fleurs.

Les modalités d'usage diffèrent d'un endroit à l'autre. N'hésitez pas à visiter le site Internet ou la page Facebook de votre municipalité pour découvrir le fonctionnement des jardins communautaires.

🍴 DÉCOUVRIR LA CUISINE QUÉBÉCOISE

Vous avez envie de vous initier à des plats traditionnels québécois ? Voici quelques sites pour y retrouver des idées de recettes, parfois originaires d'autres cultures, mais avec une petite touche québécoise. Il y a même parfois des vidéos pour vous aider dans la préparation des recettes :

www.recettes.qc.ca

www.ricardocuisine.com

www.cuisinez.telequebec.tv/recettes

ici.radio-canada.ca/mordu

Découvrez les aliments de chez nous :

www.alimentsduquebec.com/fr



L'alcool



Au Québec, c'est la Société des alcools du Québec (SAQ), une société d'État, qui a le mandat de faire le commerce des boissons alcoolisées.

À la SAQ, vous trouverez des vins, spiritueux et certaines bières importées. Il n'y a pas de taxe appliquée sur les produits directement vendus dans les SAQ.

À l'épicerie, au supermarché et dans les dépanneurs, vous pouvez trouver des marques de bières locales et internationales. Vous pouvez aussi trouver des vins, mais généralement les prix de ces derniers sont plus élevés qu'à la SAQ. Notez que certaines épiceries et certains dépanneurs ont une bannière SAQ qui leur permet de proposer une plus grande offre de produits alcoolisés. La SAQ se trouve à Mont-Joli, près des Galeries Mont-Joli.

📍 1764, boulevard Benoît-Gaboury, Mont-Joli

ALCOOL PRODUIT LOCALEMENT

Dans La Mitis, nous avons **une microbrasserie, Le Ketch**, où l'on produit de la bière artisanale avec une touche locale, mettant en vedette notre terroir. Produire une bière brassée avec des fraises ou du miel récoltés chez nous, c'est possible ! Au Ketch, on peut aussi déguster un menu avec des produits locaux et admirer les magnifiques couchers de soleil sur le fleuve en été comme en hiver.

📍 490, route de la Mer, Sainte-Flavie

🌐 www.leketch.com

La distillerie Mitis produit des gins et d'autres spiritueux mettant en vedette nos arômes locaux. Rien de mieux qu'un cocktail 100 % local, avec vue sur un coucher de soleil, du haut de la terrasse de la distillerie, en plein été.

📍 1034, avenue de la Gaspésie, Mont-Joli

🌐 www.distilleriemitis.com

☆ IMPORTANT

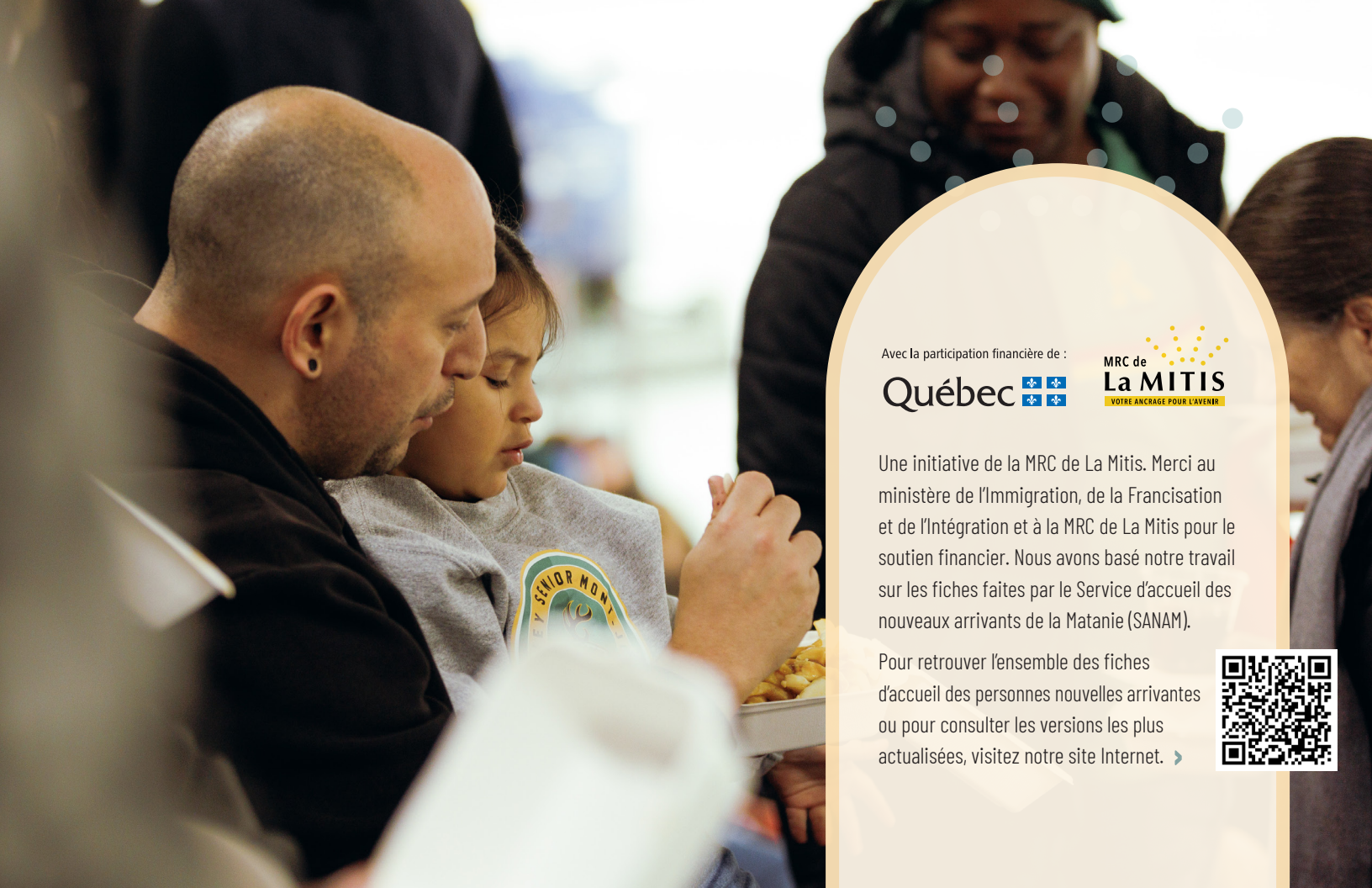
Il est interdit de vendre de l'alcool aux personnes mineures. Il faut avoir 18 ans pour acheter des produits du tabac, de la loterie et de l'alcool. Une carte d'identité avec une photo peut vous être demandée pour vérifier votre âge.

Il est possible d'acheter de l'alcool entre 8 h et 23 h tous les jours de la semaine. Dans les bars et restaurants, on ne peut acheter de l'alcool après 3 h.

L'hydromellerie du Vieux Moulin produit plusieurs sortes d'hydromels, son produit vedette. L'entreprise vend aussi du miel et des produits de la ruche tels de la cire et du propolis.

📍 141, route de la Mer, Sainte-Flavie

🌐 www.vieuxmoulin.qc.ca



Avec la participation financière de :

Québec



Une initiative de la MRC de La Mitis. Merci au ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration et à la MRC de La Mitis pour le soutien financier. Nous avons basé notre travail sur les fiches faites par le Service d'accueil des nouveaux arrivants de la Matanie (SANAM).

Pour retrouver l'ensemble des fiches d'accueil des personnes nouvelles arrivantes ou pour consulter les versions les plus actualisées, visitez notre site Internet. ➤

