



## LA GASTRONOMIE RELIGIEUSE AU QUÉBEC

### ÉPICÉA

*Dolbeau-Mistassini, QC - [lecrystal.ca](http://lecrystal.ca) – Ordre religieux – Augustines de la miséricorde de Jésus.*

EPICEA produit des vinaigrettes et des huiles au goût de forêt boréale. Les vinaigrettes ne sont pas seulement destinées aux salades ; elles peuvent également être utilisées pour cuisiner ou mariner. Ces produits sont fabriqués au Centre des Augustines, une organisation à but non lucratif qui aide les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, et au Cristal, un centre de rétablissement de la santé mentale. EPICEA aide les personnes du Cristal à mieux gérer leur stress et leur donne l'occasion de faire quelque chose d'utile, de beau et de délicieux. La production de vinaigrettes et de gelées permet également à ces personnes de recevoir un salaire pour leur travail tout en se rétablissant. Nos six vinaigrettes et notre gelée marient les diverses saveurs de la forêt boréale et des fruits et légumes frais.

### CHOCOLATERIE DES PÈRES TRAPPISTES

*Dolbeau-Mistassini, QC – [chocolateriedesperes.com](http://chocolateriedesperes.com) – Ordre religieux – Cisterciens (trappistes) (o.c.s.o.)*

Venez visiter les Pères Trappistes et leur chocolaterie dans leur bel emplacement. Répondez à notre quiz tout en profitant d'une visite amusante et instructive. C'est une expérience que vous n'êtes pas près d'oublier ! Vous découvrirez notre histoire et pourrez même gagner un prix spécial ! Il est possible de se joindre aux moines en prière lors d'un service religieux. Nous proposons des services hôteliers si vous souhaitez rester avec nous pendant plusieurs jours pour décompresser, réfléchir et prier.

### ABBAYE VAL NOTRE-DAME

*St-Jean-de-Matha – [abbayevalnotredame.ca](http://abbayevalnotredame.ca) – Ordre religieux – Cisterciens (trappistes) (o.c.s.o.)*

Les trappistes du Québec, célèbres pour leur fromage d'Oka, ont déménagé dans un magnifique nouveau monastère, ont installé des équipements de production alimentaire de pointe et dévoileront un nouveau site Web pour présenter les douzaines de leurs excellents produits, qui étaient autrefois disponibles uniquement le long de l'ancienne route Montréal-Ottawa dans la ville d'Oka, au Québec. Les deux douzaines de trappistes (ils sont cisterciens mais communément appelés trappistes) vivaient sur le site de 270 hectares d'Oka depuis les années 1890, mais "c'était beaucoup trop grand", a déclaré le nouveau directeur du marketing de l'ordre, Martin Plante. Au lieu d'Oka, les moines résident maintenant dans les collines tranquilles de Saint-Jean-de-Matha, le "pays des chalets", à environ une heure et demie au nord de Montréal et célèbre pour son homme fort, Louis Cyr, il y a plus d'un siècle. Aussi : Okaramel, confitures



et miel, beurre, chocolats, gâteaux, huiles et vinaigrettes. Les Ateliers de l'Abbaye s'invitent chez vous ! Depuis votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur, le Magasin vous propose différents ateliers virtuels en direct ou enregistrés dans votre salon...

## ABBAYE SAINT BENOIT DU LAC

*Saint-Benoît-du-Lac – [abbaye.ca](http://abbaye.ca) – Ordre religieux – Congrégation bénédictine de Solesmes (O.S.B.)*

Les moines de ce monastère bénédictin, fondé en 1912, fabriquent de merveilleux fromages et pâtes à tartiner que vous pouvez acheter dans leur boutique. Ils sont célèbres pour leur fromage Saint Benoît et leur fromage bleu fumé, et ils ont également une variété de beurre de pomme crémeux et de délicieuses confitures. La boutique propose également d'autres produits du Québec fabriqués par différents ordres monastiques. Si vous souhaitez passer l'après-midi, ils ont un grand verger de pommes ouvert au public où vous pouvez cueillir vos propres pommes.

## MONASTÈRE VIERGE MARIE la CONSOLATRICE

*Brownsburg-Chatham, QC – [monasterevmc.org](http://monasterevmc.org) – Ordre religieux – Orthodoxe grecque*

Fromages de brebis et de chèvre, trois fetas, yogourt, beurre, baklava et autres spécialités grecques. Ce Saint Monastère de la Vierge Marie, la Consolatrice, premier monastère grec orthodoxe au Québec, n'existait plus depuis de nombreuses années. Il a été fondé en 1993, avec un accord favorable et sous les bons auspices de Son Éminence, le métropolite Sotirios, chef de l'Église grecque orthodoxe du Canada. Une hiérarchie de ceux qui prennent connaissance de l'établissement de monastères permet une vie liturgique plus complète dans un diocèse donné.

## ERMITAGE SAINT-ANTOINE de LAC-BOUCHETTE

*Lac-Bouchette, QC – [st-antoine.org](http://st-antoine.org) – Ordre religieux – Capucin (o.f.m.cap)*

La Mie de Saint-Antoine, boulangerie artisanale, vous propose une grande variété de pains frais, fabriqués quotidiennement, et de pâtisseries alléchantes. La boulangerie contribue à l'œuvre de charité du Pain pour les Pauvres de Saint-Antoine fondée par l'Abbé DeLamarre. L'achat d'articles à la boulangerie permet à l'Ermitage Saint-Antoine de continuer à aider les pauvres et les nécessiteux et d'en apprendre davantage sur la pauvreté au Québec et dans le monde.

## ABBAYE CISTERCIENNE NOTRE-DAME DE NAZARETH

*Rougement, QC – [abbayerougement.org](http://abbayerougement.org) – Ordre religieux - Cisterciens (o.c.s.o.)*

Notre boutique vous offre de quoi remplir votre panier de provisions pendant la saison des pommes. Venez goûter nos produits et ceux des autres abbayes du Québec. Hors saison, la plupart de nos produits sont disponibles toute l'année au petit comptoir de la guérite de l'Abbaye. Nos produits sont fabriqués sur place : Jus de pomme brut, vinaigre de cidre de pomme, purée de pommes, beurre de pomme et pâte de fruit. Produits préparés pour l'Abbaye: jus de pomme rosé ou litchi pétillant, gelée de pomme, miel pur, liquide ou crémeux.



## LE MONASTÈRE DES PETITS FRÈRES DE LA CROIX

*La Malbaie, QC - [petitsfreresdelacroix.ca](http://petitsfreresdelacroix.ca) – Ordre religieux – Congrégation religieuse laïque*

La confiserie du Monastère de la Croix Glorieuse produit des pâtes de fruits fabriquées par les petits frères. Nos pâtes de fruits sont fabriquées à partir de purée de pommes. Des arômes naturels (cerise, citron, raisin, pêche, pomme, orange) leur donnent du goût pendant la cuisson. Une fois la pâte versée et découpée, chaque pavé est enrobé de sucre. Recherchées par les connaisseurs, les pâtes de fruits du monastère, aux saveurs intenses et délicates, sont produites en quantités limitées et disponibles à la boutique du monastère et chez quelques distributeurs agréés.

---

Auteur: Association du tourisme religieux et spirituel du Québec / François Jean Viel

[www.atrsq.com](http://www.atrsq.com) | Facebook = ATRSQ.QRSTA | [francois@vielmarketing.com](mailto:francois@vielmarketing.com)

L'ATRSQ compte plus de 55 membres ; hôtels, musées, restaurants, services ayant une richesse culturelle, religieuse et historique peu connue du grand public. Retrouvez sur une carte GOOGLE tous les membres de l'association.

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1hFW9XsbVCWjllOA63mxoyuLAq1noUOux&usp=sharing>



## RELIGIOUS GASTRONOMY IN QUÉBEC

### ÉPICÉA

*Dolbeau-Mistassini, QC - [lecrystal.ca](http://lecrystal.ca) (French only) - Religious Order – Augustines of the Mercy of Jesus*

EPICEA produces vinaigrettes and oils with a boreal forest flavour. The vinaigrettes are not only for salads; they can also be used to cook or marinate. These products are made at the Augustinian Center, a non-profit organization that helps people with mental health issues, and "Le Cristal," a center aimed at mental health recovery. EPICEA helps people at Le Cristal better manage their stress and allows them to do something useful, beautiful and delicious. The production of vinaigrettes and jelly also allows these people to receive a salary for their work while recovering. Our six dressings and jelly blend the diverse flavours of the boreal forest and fresh fruits and vegetables.

### CHOCOLATERIE DES PÈRES TRAPPISTES

*Dolbeau-Mistassini, QC – [chocolateriedesperes.com](http://chocolateriedesperes.com) - Religious Order – Cistercians (Trappists) (o.c.s.o.)*

Come and visit the Pères Trappistes and their chocolate factory in their beautiful location. Take our quiz while enjoying a fun, informative tour. It's an experience you won't soon forget! You will learn about our history and could even win a special prize! It is possible to join the monks in prayer during a church service. We offer hotel services if you wish to stay with us for several days to decompress, think and pray.

### ABBAYE VAL NOTRE-DAME

*St-Jean-de-Matha – [abbayevalnotredame.ca](http://abbayevalnotredame.ca) - Religious Order – Cistercians (Trappists) (o.c.s.o.)*

The Quebec Trappists, famed for their Oka cheese, have moved to a beautiful new monastery, installed state-of-the-art food production equipment, and will be unveiling a new website to showcase the dozens of their excellent products, which widely used to be available only along the old Montreal-Ottawa Highway in the town of Oka, Quebec. The two dozen Trappists (Cistercians but commonly referred to as Trappists) had lived on the 270-hectare Oka site since the 1890s, but "it was way too big," said the order's new marketing director, Martin Plante. Instead of Oka, now the monks reside in the tranquil hills of Saint-Jean-de-Matha, "cottage country" about an hour and a half north of Montreal and famous for its strongman Louis Cyr of more than a century ago. Also: Okaramel, jams and honey, butter, chocolates, cakes, oils, and dressings. Les Ateliers de l'Abbaye invite themselves into your home! From your phone, tablet or computer, the Store offers virtual workshops live or recorded in your living room!

### ABBAYE SAINT BENOIT DU LAC

*Saint-Benoît-du-Lac – [abbaye.ca](http://abbaye.ca) - Religious Order – Benedictines Congrégation de Solesmes (O.S.B.)*

The monks at this Benedictine monastery, founded in 1912, make wonderful cheeses and spreads that you can buy in their boutique. They are famous for their Saint Benoit cheese and smoked blue cheese, and they also have a variety of creamy apple butter and delicious jams. Their boutique also features other



products from around Quebec produced by different monastic orders. If you'd like to spend the afternoon, they have a large apple orchard open to the public where you can pick your apples.

## MONASTÈRE VIERGE MARIE la CONSOLATRICE

*Brownsburg-Chatham, QC – [monasterevmc.org](http://monasterevmc.org) - Religious Order – Greek Orthodox*

Sheep and goat cheeses, three fetas, yogurt, butter, baklava and other Greek specialties. This Holy Monastery of the Virgin Mary, the Consolatory, the first Greek Orthodox monastery in Quebec, has not existed for many years. It was founded in 1993, with a favourable agreement and under the auspicious care of His Eminence, Metropolitan Sotirios, head of Canada's Greek Orthodox Church. A hierarchy of those cognizant of establishing monasteries allows for a fuller liturgical life in a given diocese.

## ERMITAGE SAINT-ANTOINE de LAC-BOUCHETTE

*Lac-Bouchette, QC – [st-antoine.org](http://st-antoine.org) - Religious Order – Capuchin (o.f.m.cap)*

Home-style bakery, La Mie de Saint-Antoine, offers you a wide variety of fresh bread, made daily, and mouth-watering pastries. The bakery contributes to Saint Anthony's Bread for the Poor charity founded by Abbé DeLamarre. Buying items at the bakery makes it possible for Ermitage Saint-Antoine to continue helping the poor and needy and learn more about poverty in Quebec and the world.

## ABBAYE CISTERCIENNE NOTRE-DAME DE NAZARETH

*Rougement, QC - [abbayerougement.org](http://abbayerougement.org) – Religious Order - Cistercienses (o.c.s.o.)*

Our shop offers something to fill your basket with provisions during apple season. Come and taste our products and those of other Abbeys in Quebec. Out of season, most of our products are available year-round at the small counter at the Abbey gatehouse. Our products are made on-site: Raw apple juice, apple cider vinegar, mashed apples, apple butter, and fruit paste. Products prepared for the Abbey: sparkling rosé or lychee apple juice, apple jelly, pure, liquid or creamy honey.

## LE MONASTÈRE DES PETITS FRÈRES DE LA CROIX

*La Malbaie, QC - [petitsfreresdelacroix.ca](http://petitsfreresdelacroix.ca) – Religious Order – Lay Religious Congregation*

The Monastery of the Glorious Cross confectionery produces fruit pastes made by the little brothers. Our fruit jellies are made from apple puree. Natural flavours (Cherry, lemon, grape, peach, apple, orange) give them a taste during cooking. Once the dough has been poured and cut, each paving stone is coated with sugar. Sought after by connoisseurs, the monastery's fruit pastes, with intense and delicate flavours, are produced in limited quantities and available at the monastery shop and a few authorized distributors.

---

Author: Quebec Religious and Spiritual Association/François Jean Viel

[www.qrsta.com](http://www.qrsta.com) | Facebook = ATRSQ.QRSTA | [francois@viemarketing.com](mailto:francois@viemarketing.com)

ATRSQ has more than 55 members, hotels, museums, restaurants, and services with a cultural, religious, and historical richness that the general public does not know well. Find on a GOOGLE map all the members of the association.



<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1hFW9XsbVCWjIIOA63mxoyuLAq1noUOux&usp=sharing>



## GASTRONOMÍA RELIGIOSA EN QUEBEC

### ABBAYE VAL NOTRE-DAME

*Orden religiosa - Cistercienses (trapenses) (o.c.s.o.)*

Los trapenses de Quebec, famosos por su queso Oka, se han trasladado a un nuevo y hermoso monasterio, han instalado equipos de producción de alimentos de última generación y presenta un sitio web para mostrar las docenas de sus excelentes productos, que antes sólo se podían adquirir en la antigua autopista Montreal-Ottawa, en la ciudad de Oka (Quebec). Las dos docenas de trapenses (son cistercienses, pero se les conoce comúnmente como trapenses) vivían en el emplazamiento de 270 hectáreas de Oka desde la década de 1890, pero "era demasiado grande", dijo el nuevo director de marketing de la orden, Martin Plante. En lugar de Oka, ahora los monjes residen en las tranquilas colinas de Saint-Jean-de-Matha, "país de cabañas" a una hora y media al norte de Montreal y famoso por su hombre fuerte Louis Cyr de hace más de un siglo. En la zona de la tienda se imparten sesiones informativas sobre productos forestales y clases de cocina.

Talleres culinarios: Asista y cocine en directo o fuera de línea una fabulosa comida con sabor a bosque. Este taller incluye las especias que le serán enviadas por correo antes del taller. Talleres virtuales de cuidados: Asiste en directo o en diferido a nuestros talleres de cuidados para conocer las diferentes plantas y sus beneficios para nuestro cuerpo tanto por dentro como por fuera. Talleres virtuales para descubrir los Forestibles: Asiste a nuestros talleres en directo o diferido. Descubre los tesoros comestibles de nuestros bosques en la comodidad de tu casa. Visión general de cómo y cuándo recogerlos y sugerencias para los usos en la cocina. También: Okaramel, mermeladas, miel, mantequilla, chocolates, pasteles, aceites y aderezos.

*St-Jean-de-Matha, Quebec Canada | [abbayevalnotredame.ca](http://abbayevalnotredame.ca)*

### ABBAYE SAINT BENOIT DU LAC

*Orden religiosa - Benedictinos Congrégation de Solesmes (O.S.B.)*

Los monjes de este monasterio benedictino, fundado en 1912, elaboran magníficos quesos y pastas para untar que puedes comprar en su boutique. Son famosos por su queso Saint Benoit y su queso azul ahumado. También tienen una variedad de cremosa mantequilla de manzana y deliciosas mermeladas. En su boutique también hay otros productos de todo Quebec producidos por diferentes órdenes monásticas. Si quieres pasar la tarde, tienen un gran huerto de manzanas abierto al público donde puedes recoger tus propias manzanas.

*Saint-Benoît-du-Lac, Quebec Canada | [abbaye.ca](http://abbaye.ca)*



## ERMITAGE SAINT-ANTOINE DE LAC-BOUCHETTE

*Orden religiosa - Capuchina (o.f.m.cap)*

La panadería casera La Mie de Saint-Antoine le ofrece una gran variedad de panes frescos, elaborados a diario, y una deliciosa repostería. La panadería contribuye a la obra de caridad Pan para los Pobres de San Antonio, fundada por el padre DeLamarre. Al comprar artículos en la panadería, usted hace posible que el Ermitage Saint-Antoine siga ayudando a los pobres y necesitados y podrá conocer más acerca la pobreza en Quebec y en el mundo.

*Lac-Bouchette, Quebec Canada | [st-antoine.org](http://st-antoine.org)*

## ÉPICÉA

*Orden religiosa - Agustinas de la Misericordia de Jesús*

EPICEA produce vinagretas y aceites con sabor a bosque boreal. Las vinagretas no son sólo para las ensaladas; también se pueden utilizar para cocinar o marinar. Estos productos se elaboran en el Centro Agustiniiano, una organización sin ánimo de lucro que ayuda a personas con problemas de salud mental, y en "Le Cristal", un centro destinado a la recuperación de la salud mental. EPICEA ayuda a las personas de Le Cristal a gestionar mejor su estrés y les da la oportunidad de hacer algo útil, bonito y delicioso. La producción de vinagretas y jaleas también permite a estas personas recibir un salario por su trabajo mientras se recuperan. Nuestras seis vinagretas y jaleas mezclan los diversos sabores que se encuentran en el bosque boreal y las frutas y verduras frescas.

*Dolbeau-Mistassini, Quebec Canada | [lecrystal.ca/](http://lecrystal.ca/)*

## CHOCOLATERÍA DE LOS TRAPENSES

*Orden religiosa - Cistercienses (trapenses) (o.c.s.o.)*

Venga a visitar a los Pères Trappistes y su fábrica de chocolate en su precioso establecimiento. Responda a nuestro cuestionario mientras disfruta de una visita divertida e informativa. ¡Es una experiencia que no olvidará pronto! Conocerá nuestra historia e incluso podrá ganar un premio especial. Es posible unirse a los monjes en la oración durante un servicio religioso. Si desea quedarse con nosotros durante varios días para relajarse, pensar y orar, ofrecemos servicios de hotel.

*Dolbeau-Mistassini, Quebec Canada | [chocolateriedesperes.com/en/](http://chocolateriedesperes.com/en/)*

## MONASTÈRE VIERGE MARIE LA CONSOLATRICE

*Orden religiosa - ortodoxa griega*

Quesos de oveja y de cabra, tres fetas, yogur, mantequilla, baklava y otras especialidades griegas. Este Santo Monasterio de la Virgen María Consoladora, primer monasterio griego ortodoxo de Quebec no





existe desde hace muchos años. Fue fundado en 1993, con un acuerdo favorable y bajo el cuidado auspicioso de Su Eminencia, el Metropolitano Satirios, jefe de la Iglesia Ortodoxa Griega de Canadá. Un jerarca de los que toman conciencia de que la creación de monasterios permite una vida litúrgica más plena en una determinada diócesis.

*Brownsburg-Chatham, Quebec Canada | [monasterevmc.org](http://monasterevmc.org)*

### Abbaye cistercienne Notre-Dame de Nazareth

*Orden religiosa - Cistercienses (o.c.s.o.)*

Durante la época de las manzanas, nuestra tienda le ofrece algo para llenar su cesta de compra. Venga a degustar nuestros productos y los de otras abadías de Quebec. Fuera de temporada, la mayoría de nuestros productos están disponibles todo el año en el pequeño mostrador de la puerta de la Abadía.

Nuestros productos fabricados en el momento: Zumo de manzana cruda, Vinagre de sidra, Puré de manzana, Mantequilla de manzana, Pasta de frutas. Productos preparados para la Abadía: Zumo de manzana espumoso rosa o de lichi, Jalea de manzana, Miel pura, líquida o cremosa.

*Rougement, Quebec Canada | [abbayederoagemont.org/boutique.php](http://abbayederoagemont.org/boutique.php)*

### Le Monastère des Petits frères de la Croix

*Orden religiosa – Lay Religious Congregation*

La confitería del Monasterio de la Cruz Gloriosa produce pastas de frutas elaboradas por los Hermanos. Nuestras jaleas de frutas se elaboran con puré de manzana. Durante la cocción, los aromas naturales (cereza, limón, uva, melocotón, manzana, naranja) les dan todo su sabor. Una vez vertida y cortada la masa, se recubre cada bloque con azúcar. Las pastas de frutas del monasterio, con sus sabores fuertes y delicados, son muy apreciadas por los entendidos y se producen en cantidades limitadas y están disponibles en la tienda del monasterio y en algunos distribuidores autorizados.

*La Malbaie, Quebec Canada | [petitsfreresdelacroix.ca](http://petitsfreresdelacroix.ca)*

---

Autor: Asociación Religiosa y Espiritual de Quebec/François Jean Viel

[www.qrsta.com](http://www.qrsta.com) | Facebook = ATRSQ.QRSTA | [francois@vielmarketing.com](mailto:francois@vielmarketing.com)

ATRSQ cuenta con más de 55 miembros ; hoteles, museos, restaurantes, servicios que poseen una riqueza cultural, religiosa e histórica no demasiado conocida por el gran público. Encuentre en un mapa GOOGLE todos los miembros de la asociación.

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1hFW9XsbVCWjIIOA63mxoyuLAq1noUOux&usp=sharing>