JULIE AUBÉ

2027-2028

Conférences

10 raisons d'être agrotouriste

(depuis 2016 suite au livre* Prenez le champ!*)

Dans cette conférence, Julie explique en 10 points, avec beaucoup d'images, d'exemples et d'anecdotes, l'ensemble des bienfaits (pour nous, l'environnement et la société) à visiter les producteurs et à se rapprocher d'eux. Après cette conférence, il se peut que vous ayez des fourmis dans les jambes et envie de prendre la route des champs!

Suivez le rythme : manger local au fil des saisons

(depuis 2020 suite au livre* Mangez local!*)

Articulée autour des fruits et des légumes, cette conférence présente des produits de saison pour chaque moment de l'année, accompagnés de techniques pour les conserver et de pistes pour s'approvisionner localement. Au moyen de ce tour de calendrier, Julie vous guide et vous motive à mettre la proximité au menu plus facilement et plus souvent.

Locavorisez vos menus 101

Manger local, on est nombreux à vouloir le faire davantage. Mais par quoi remplacé-t-on le citron? Existe-t-il des alternatives d'ici à l'huile d'olive? Comment faire des choix de proximité au rayon des poissons? Quels fruits et légumes mettre au menu durant l'hiver? Pratico-pratique, cette conférence explore différentes catégories de produits pour mettre en lumière les façons de profiter des saveurs d'ici, le tout de manière concrète grâce à la « locavorisation en direct » de recettes devant vous.

Causerie : De mon cœur de fermière au vôtre

(depuis 2024 suite au livre* Cœur de fermière*)

Dans cette causerie, Julie témoigne de sa propre histoire, lorsqu'elle est arrivée à la campagne et a démarré sa ferme, en 2021. Elle relate, non sans humour et avec humilité, son parcours teinté de naïveté et d'espoir, son inspiration pour l'agroforesterie, ses ses péripéties colorées et sa persévérance malgré les défis. Cette causerie ouvre la porte à plusieurs échanges avec les participants autour de la grande beauté de la petite agriculture.

Tout savoir sur les œufs
Conférence-quiz

(depuis 2026 suite au livre* Cassez des œufs!*)

Est-ce que les œufs bruns sont plus santé que les blancs? Combien d'œufs pond une poule chaque semaine? Est-ce le blanc ou le jaune qui émulsifie une mayonnaise? Est-ce que les œufs se congèlent? La poule ou l'œuf? Cette conférence dynamique et interactive, sous forme de quiz, vous permettra d'en apprendre plus sur cet aliment local, accessible, économique et qui s'invite au menu du matin au soir.

Série Voyages gourmands :
L'Italie en saveurs du nord au sud

Chanceuse, Julie est allée plus d'une dizaine de fois en Italie (elle a cessé de compter!). À chaque nouveau séjour, c'est la découverte des saveurs locales qui guide ses pas. La cuisine italienne est loin d'être la même d'un bout à l'autre de la botte : chaque région a ses plats typiques et ses spécialités. Invitation à voyager en saveurs à l'italienne!

Les raviolis : propos & démo

Cette activité se compose d'une conférence et d'une démonstration durant laquelle Julie fabrique devant vous des raviolis maison à base d'ingrédients 100 % locaux (de la boule de pâte au façonnage, sans oublier le laminage). Les raviolis, c'est la spécialité de celle qui s'est formée au Québec comme en Italie, et qui confectionne tous ceux de Roch le fermier.

Notes concernant cette activité

- Table pliante requises pour la démonstration
- Accès à un lavabo dans la salle ou à proximité
- Supplément à prévoir pour la préparation pré-atelier et le coût-aliment (±75 $)
- Tirage des raviolis fabriqués lors de la démo parmi les participants.

À PROPOS DE JULIE

Julie Aubé est une nutritionniste passionnée par les saveurs du territoire, l'agriculture de proximité et l'agrotourisme. **Auteure, conférencière et créatrice de recettes 100 % locales**, elle organise depuis 2017 les **Événements Prenez le champ!** sur les fermes pour reconnecter les mangeurs à l'agriculture. Elle parcourt le Québec pour présenter ses conférences avec son enthousiasme intarissable. Elle porte également le chapeau de fermière depuis 2021, année où elle a fondé Roch le fermier, une microferme agroforestière saisonnière dotée d'un jeune verger où s'amusent ses poules pondeuses. En plus des produits frais, elle y transforme ses œufs en raviolis 100 % locaux disponibles au kiosque de sa ferme. Des plumes, elle en tient donc autant dans son champ avec ses belles pondeuses, que dans sa main pour rédiger articles, recettes et livres. Au printemps 2026, elle publie ***Cassez des œufs!***, son 5e ouvrage aux Éditions de l'Homme, après ***Cœur de fermière*** (2024), ***Mangez local! 1 et 2*** (2020-2022), et ***Prenez le champ!*** (2016).

Photo: Ariel Tarr

Durée
Toutes les conférences durent **1 h 15** + questions (adaptables pour 1 h ou 1 h 30)

Matériel requis
Ordinateur, écran, projecteur et fils compatibles
(Je fournis la conférence en format PowerPoint sur clé USB).

Tarifs
Sur demande

Déplacement facturé à 0,60 $ / km, calculé au départ de :

- Montréal (saison froide)
- Saint-Roch-des-Aulnaies (saison agricole)

POUR RÉSERVER UNE CONFÉRENCE OU POSER DES QUESTIONS CONTACTEZ JULIE : JULIE.AUBE@YAHOO.CA

julieaube.com