

VÉLO-POPOTE

dans les Basses-Laurentides

46 KM

NIVEAU INTERMÉDIAIRE/ PARCOURS AVEC DÉNIVELÉS

Roulez sur les routes de campagne des Basses-Laurentides tout en faisant vos achats pour la préparation d'un merveilleux repas aux saveurs de notre terroir ! Découvrez différents producteurs, des gens passionnés qui vous offrent des produits de haute qualité et inévitablement délicieux.

Tourisme Basses-Laurentides vous prête gratuitement une glacière isolée pour faire vos achats ! Disponible au 183 rue des Anges à Oka au bureau touristique d'Oka.



1 Bureau touristique d'Oka

2 Labonté de la Pomme (Verger et Miellerie)

3 Jude Pomme

4 La Bullerie

5 Les Fromages du Verger

6 Nid'Otruche

7 La ferme Roland Cloutier

8 Le Centre d'interprétation de la courge

9 La Tarterie du verger des musiques

10 Le Magasin de l'Abbaye d'Oka

11 La chocolaterie Mathilde Fays



Tourisme
Basses-Laurentides

Une région d'agrotourisme, de culture et de plein air

1 866 491-4449

www.basseslaurentides.com

Segment	Direction	Description	Total
1		En partant du <i>Bureau touristique d'Oka</i> , 183 rue des Anges.	
2	→	Sortez du stationnement et tournez à droite sur Rang de l'Annonciation, <i>Labonté de la Pomme, Verger et Miellerie</i> se trouve à droite.	4,2 km
	↑	Allez en direction nord-est sur Rang de l'Annonciation.	2,5 km
3	←	Tournez à gauche sur Rang Sainte-Sophie, <i>Jude Pomme</i> se trouve à droite.	1,8 km
	→	Tournez à droite sur Rang Sainte-Germaine.	4,7 km
4	→	Tournez à droite sur Chemin Principal, <i>La Bullerie</i> se trouve à gauche.	1,2 km
	↑	Allez en direction sud-est sur Chemin Principal.	1 km
5	→	Tournez à droite sur Rue de la Pommeraie, <i>Les Fromages du Verger</i> se trouve à droite.	1 km
	↑	Retournez sur Rue de la Pommeraie.	1 km
	←	Tournez à gauche sur Chemin Principal.	300 m
	→	Tournez à droite sur Montée McCole.	1,5 km
	↑	Continuez sur Montée McMartin	1,8 km
6 7	→	Tournez à droite sur Chemin Fresnière / Rang de la Fresnière, <i>Nid'Otruche</i> et <i>Ferme Roland Cloutier</i> se trouvent à gauche.	200 m
	←	Retournez sur vos pas et tournez à gauche sur Montée McMartin.	1,8 km
	↑	Continuez sur Montée McCole.	1,5 km
8 9	←	Tournez à gauche sur Chemin Principal, <i>Le Centre d'interprétation de la courge</i> se trouve à gauche et <i>La Tarterie du verger des musiques</i> se trouve à droite.	2 km
	↑	Allez en direction sud-est sur Chemin Principal vers Chemin d'Oka.	2,5 km
	→	Tournez à droite sur Chemin d'Oka.	700 m
	←	Tournez à gauche sur Montée de la Baie.	600 m
	→	Tournez à droite sur Route Verte 1.	2,6 km
	←	Tournez à gauche sur Chemin des Collines.	1 km
	↑	Prenez le sentier situé au poste d'accueil de la Grande Baie.	400 m
	←	Tournez à gauche vers Rang Saint-Isidore.	1,6 km
10	←	Tournez à gauche sur Chemin d'Oka, <i>Le Magasin de l'Abbaye d'Oka</i> se trouve à gauche.	200 m
	↑	Retournez sur vos pas vers le poste d'accueil de la Grande Baie.	2,2 km
	→	Tournez à droite vers Chemin des Collines / Route verte / rue Saint-Sulpice.	7 km
	→	Tournez à droite sur Rue Saint-André.	200 m
11	←	Tournez à gauche sur Rue Notre-Dame, <i>La chocolaterie Mathilde Fays</i> se trouve à droite.	200 m
	↑	Allez en direction sud-ouest sur Rue Notre-Dame.	400 m
1	←	Tournez à gauche sur Rang de l'Annonciation, <i>Le bureau touristique d'Oka</i> se trouve à gauche.	100 m

1 BUREAU TOURISTIQUE D'OKA

183, rue des Anges, Oka
Tél.: 450 479-8389
www.basseslaurentides.com

2 LABONTÉ DE LA POMME (VERGER ET MIELLERIE)

405 rang de l'Annonciation, Oka
Tél.: 450-479-1111
www.labontedelapomme.ca

Autocueillette de pommes, prunes, poires, cerises et citrouilles et magasin général.

Produits offerts: Produit du verger, de la ruche, de l'érable ainsi que des plats cuisinés au four à bois.

Horaire: août à octobre, tous les jours de 9h à 17h

3 JUDE POMME

223 rang Sainte-Sophie, Oka
Tél.: 450 479-6080
www.judepomme.com

Autocueillette de pommes, prunes, poires.

Produits offerts: Pommes, poires, prunes, repas santé maison, mets cuisinés aux saveurs d'automne, tartes et croustades.

Horaire: Cueillette libre d'août à octobre 7 jours, de 9h30 à 17h

4 LA BULLERIE

2007, rue Principale, Saint-Joseph-du-Lac
Tél.: 450 472-2722
www.labullerie.com

5 LES FROMAGES DE VERGER

430, rue de la Pommeraie,
Saint-Joseph-du-Lac, Tél.: 450 974-4424
www.lesfromagesduverger.com

Fromagerie artisanale et autocueillette de pommes et poires.

Produits offerts: fromages, pommes et poires.

Horaire: mai et juin du jeudi au dimanche de 10h à 17h, juillet à la mi-octobre tous les jours de 10h à 17h

6 NID'OTRUCHE

825, chemin Fresnière, Saint-Eustache
Tél.: 450 623-5258
www.nidotruche.com

Visite guidée de la ferme d'autruches (200 oiseaux) et vente au comptoir.

Produits offerts: Viande d'autruche dont fondue chinoise, viande hachée, saucisse, tourtière, rôti, filet mignon et des articles souvenirs.

Horaire: de mai au 24 juin, samedi et dimanche, 10h à 17h, du 26 juin au 26 août, mardi au dimanche, de 10h à 17h septembre et octobre, samedi et dimanche, de 10h à 17h.

7 FERME ROLAND CLOUTIER

855 chemin Fresnière, Saint-Eustache
Tél.: 450 472-8658
www.fermerolandcloutier.com

Producteur et vente à la ferme d'une variété de légumes et de fruits.

Produits offerts: Fruits, légumes, tartes, confitures et gelées aux fruits de saison, des ketchups, des biscuits, et des petites pâtisseries.

Horaire: mi-juin à la fin octobre, 7 jours

8 CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA COURGE

839, ch. Principal, Saint-Joseph-du-Lac
Tél.: 450 623-4894
www.courge-quebec.com

Autocueillette de courges et de raisins.

Produits offerts: potirons, courges, citrouilles, pâtisseries et produits cuisinés

Horaire: d'août à octobre, tous les jours de 9h à 16h, autres mois de l'année sur réservation.

9 TARTERIE DU VERGER DES MUSIQUES

854-A, ch. Principal, Saint-Joseph-Du-Lac
Tél.: 450 623-4889
www.tarterieduvergerdesmusiques.com

Tarterie artisanale.

Produits offerts: Tartes, croustade aux pommes, pain aux pommes, vires-vents, tartelettes au sucre, croissants à l'érable.

Horaire: lundi au vendredi : 7h à 17h samedi et dimanche : 9h à 17h

10 MAGASIN DE L'ABBAYE D'OKA

1500, chemin Oka
Tél.: 450 479-6170
www.magasinabbayeoka.com

Fromagerie et produits du terroir.

Produits offerts: 180 variétés de fromage dont le célèbre fromage d'Oka, des chocolats, gâteaux à saveur sucrée et autres délices.

Horaire: lundi au mercredi : 9h à 17h, du jeudi au dimanche : 9h à 18h.

11 LA CHOCOLATERIE MATHILDE FAYS

127 B, rue Notre-Dame, Oka
Tél.: 514 464-3003
www.chocolateriemf.com

Chocolats fins et confiseries artisanales.

Produits offerts: Chocolats variés tels bio, équitable, sans sucre, -noir- et au lait etc. . . pralinés maison, ganaches exotiques, alliances inusitées, confiseries comme le nougat, les pâtes d'amandes ou les guimauves.

Horaire: Mercredi au samedi : 10h à 18h, dimanche : 10h à 17h



Tourisme
Basses-Laurentides

Une région d'agrotourisme, de culture et de plein air

1 866 491-4449

www.basseslaurentides.com

VOS RECETTES DE LA JOURNÉE

APÉRITIF

**BRUSCHETTA TOMATES,
AIL ET BASILIC
PAIN ET PÂTÉ FORESTIER**

ENTRÉE

**POTAGE CRÉMEUX
À LA COURGE**

INGRÉDIENTS:

- 1 Courge Butternut
- Légumes : 2 oignons, 2 branches de céleri, 3 carottes et 3 pommes
- Bouillon de poulet (5 tasses)
- Crème, sel et poivre, épices au goût (curry, gingembre, curcuma etc.)
- Beurre et huile

PRÉPARATION:

- Couper la courge en 2, badigeonner d'huile, et déposer les deux moitiés face coupée sur une plaque à cuisson. Cuire au four à 350°F environ 45 minutes.
- Éplucher et couper les autres légumes en morceaux.
- Faire fondre le beurre et l'huile et ajouter les oignons, céleris, carottes et pommes. Attendrir durant 10 minutes.
- Ajouter le bouillon de poulet et les épices. Porter à ébullition et cuire 20 minutes à feu moyen.
- Gratter la chair de la courge et l'ajouter au bouillon. Cuire environ 20 minutes.
- Réduire au mélangeur le potage en purée.
 - Ajouter la crème avant de servir, saler et poivrer au goût.



REPAS PRINCIPAL

**FILET MIGNON D'AUTRUCHE
SUR BARBECUE (4 PORTIONS)**

INGRÉDIENTS:

- 4 filets mignons d'autruche de 150g
- 1/2 t. de vinaigre balsamique
- 4 c à s de miel liquide réchauffé
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de basilic frais haché
- 1 c à thé de moutarde sèche

PRÉPARATION

- Déposer les filets dans un plat en verre.
- Dans un bol, fouetter tous les ingrédients, verser sur les filets et laisser macérer une heure; les tourner une fois.
- Préchauffer le barbecue à feu élevé.
- Saisir les filets 3-4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.
- Badigeonner avec la marinade pendant la cuisson.
- Servir immédiatement avec des légumes de saison.

FROMAGE

**PAIN ARTISANAL ET FROMAGE
QUÉBÉCOIS AU CHOIX**

**PAIN AUX POMMES ET
FROMAGE CRÉMEUX AU CHOIX**

DESSERT

**TARTE AU CHOIX
SELON LA SAISON**

CHOCOLAT ARTISANAL



MA LISTE D'ACHATS

1 COURGE BUTTERNUT
2 OIGNONS
2 BRANCHES DE CÉLERI
3 CAROTTES
3 POMMES
BOUILLON DE POULET
CRÈME

4 FILETS MIGNONS D'AUTRUCHE DE 150G
VINAIGRE BALSAMIQUE
MIEL LIQUIDE
BASILIC FRAIS
MOUTARDE SÈCHE

BEURRE
HUILE D'OLIVE

BRUSCHETTA
PAIN ET PÂTÉ
FROMAGE
TARTE
CHOCOLAT ARTISANAL