

We care about the food we serve and how it's produced. We're committed to serving the freshest, healthiest food possible. Our specialty is local cuisine made from scratch using organic and locally grown food. It's delicious, healthy, and supports sustainable farming practices and a healthier environment for humans and wildlife.



Nous apportons le plus grand soin aux plats que nous préparons et attachons beaucoup d'importance à la façon dont les aliments que nous utilisons sont produits. Nous faisons tout pour servir les aliments les plus frais et les plus sains possible. Notre spécialité, c'est la cuisine locale : des plats entièrement préparés sur place, avec des aliments biologiques et des produits locaux. À la fois saine et délicieuse, cette cuisine qui soutient l'agriculture durable est aussi meilleure pour l'environnement et tout ce qui y vit.



Restaurant Hours

During the season we are open daily for lunch, Fridays for supper, and Sundays for brunch.

Call (506) 538-2220 for more information, menu and prices. Or visit our website at capejourmain.ca.

Heures d'ouverture du restaurant

En saison, tous les jours pour le déjeuner.

Le vendredi, ouvert aussi pour le dîner et, le dimanche, pour le brunch.

Pour plus de détails ou pour vous renseigner sur le menu et les prix, appelez au (506) 538-2220 ou visitez notre site Web à capejourmain.ca.



ICEBOAT LANDING

RESTAURANT

A Healthy Outlook
Saines perspectives



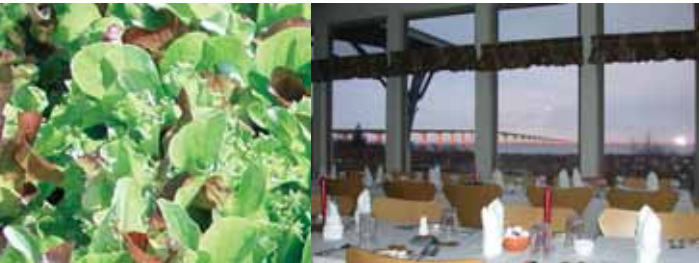
capejourmain.ca





While you can't eat the view at Cape Jourimain, a National Wildlife Area, you can certainly improve your outlook. Perched on the Cape, our restaurant offers a spectacular view of the Northumberland Strait and the Confederation Bridge. And by supporting our local buying practices, you're helping us work towards a healthier future.

So here's to your health and to the many reasons why buying local organic food is good for everyone!



Au cap Jourimain (une réserve nationale de faune), tout concourt à vous faire découvrir de nouvelles perspectives... à commencer par notre restaurant qui surplombe le cap et offre une vue spectaculaire sur le détroit de Northumberland et le pont de la Confédération. Y manger est plus qu'un plaisir. C'est aussi une façon, pour vous, d'appuyer notre politique d'achat d'aliments locaux et de contribuer à nos efforts pour nous assurer à tous un avenir plus sain.

Acheter des aliments biologiques produits localement, c'est bon pour tout le monde! Et les raisons sont nombreuses...

**Organic Farming Practices/
Pratiques d'agriculture biologique**
www.asapconnections.org/local.htm
www.acornorganic.org/

Local Food

- supports local farm families, ensuring that there will be farms and access to nourishing, flavourful and abundant food in the future.
- supports a clean environment by cutting down on environmental costs in transportation.
- supports our vibrant community and the local economy.

Organic Food

- significantly reduces health risks by eliminating the use of pesticides and synthetic fertilizers and by working in harmony with nature.
- certified organic food in Canada contains no genetically modified organisms (GMOs).
- contains more vitamins, minerals and fibre and retains the levels of nutrients for much longer.

Acheter des aliments de proximité...

- Assure, en soutenant les petits agriculteurs locaux, la pérennité des fermes et, de là, d'une abondante source d'approvisionnement en aliments nutritifs et savoureux;
- Favorise un environnement plus sain, en réduisant les coûts environnementaux de transport;
- Soutient l'économie locale et la vitalité de nos collectivités régionales.

Les aliments biologiques...

- Présentent beaucoup moins de risques pour la santé, car ils sont produits sans pesticides et sans engrais chimiques de synthèse, en utilisant des méthodes qui respectent la nature;
- Ne contiennent pas d'organismes génétiquement modifiés (OGM), du moins s'ils sont certifiés au Canada;
- Contiennent plus de vitamines, de minéraux et de fibres, et retiennent leur valeur nutritive beaucoup plus longtemps.

Our Suppliers/Nos fournisseurs

- ▶ **Bunnett Family Farm** Havelock (N.-B.)
Grass-fed beef and eggs, pasture-raised chicken and turkey.
Boeuf nourri au fourrage vert, oeufs de ferme, poulets et dindes élevés au pâturage.
bunnett@nbnet.nb.ca, www.davidbunnettfamilyfarm.com
- ▶ **La Ferme Springbrook Farm** South Branch (N.-B.)
Pasture-grazed chicken./Poulets élevés au pâturage.
They also sell other meat products and omega quality eggs.
La ferme vend aussi d'autres produits carnés et des oeufs Oméga 3.
(506) 523-6432
- ▶ **Armadale Farm Dairy Products** Roachville (N.-B.)
Various types of cheeses and butter.
Divers fromages et beurre.
They also sell yogurt, buttermilk, quark, dips, and sour cream./Autres produits vendus : yogourt, babeurre, caillabotte, trempettes et crème sure.
(506) 433-6031, hettjian@nb.sympatico.ca
- ▶ **Norbert Beltz** Murray Corner (N.-B.)
(10 mins. from Cape Jourimain/à 10 min du cap Jourimain)
Potatoes, lettuce, tomatoes, beans, squash, celery, cucumbers, zucchini, onion, herbs.
Pommes de terre, laitues, tomates, haricots, courges, céleri, concombres, courgettes, oignons, fines herbes.
Norbert Beltz uses no pesticides or herbicides.
Norbert Belz n'utilise ni pesticides ni herbicides.
(506) 538-2904
- ▶ **Troy Field** Bayfield (N.-B.)
Locally harvested oysters and scallops in season.
Huîtres et pétoncles récoltés localement, en saison.
(506) 538-7340
- ▶ **Verger Belliveau Orchard** Memramcook (N.-B.)
Apple-based beverages including old-fashioned cider and sparkling apple juice as well as wines.
Boissons à base de pommes (cidre à l'ancienne, jus de pomme mousseux, etc.) et vins divers.
(506) 758-2325, vbo@nbnet.nb.ca
www.vergerbelliveauorchard.ca
- ▶ **Nature's Route Farm** Point de Bute (N.-B.)
Lettuce and potatoes./Laitues et pommes de terre.
Kent and Ruth Coates operate a CSA (Community Supported Agriculture).
La ferme exploitée par Kent et Ruth Coates fait partie du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC).
naturerf@nb.sympatico.ca, sackvillecsa.org