



---

[ENGLISH](#) – [ESPAÑOL](#)

---

## ABBAYE VAL NOTRE-DAME

*Quand la spiritualité révèle une gastronomie unique!*

Les moines de l'Abbaye Val Notre-Dame suivent la règle bénédictine de Saint-Benoît qui remonte au VI<sup>e</sup> siècle. Appliquée dans les monastères d'Europe aux côtés d'autres règles monastiques, elle devient la seule en vigueur dans tous les monastères à partir du IX<sup>e</sup> siècle. En 1098, 21 moines du monastère bénédictin de Molesmes voulant vivre la règle de plus près et dans une plus grande solitude se retirent dans les contrées sauvages de Cîteaux. D'où la naissance de l'ordre cistercien.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, à la suite des aléas de l'histoire, l'ordre cistercien s'est passablement éloigné de l'observance intégrale de la règle de Saint-Benoît. Apparaît alors une autre grande figure monastique : Armand Jean de Rancé, le réformateur du monastère de La Trappe en France. De cette réforme sont sortis ceux et celles appelés les Trappistes et Trappistines.

En 1881, faisant face à des menaces d'expulsion d'un gouvernement antireligieux, les moines trappistes du monastère de Bellefontaine, toujours en France, font une fondation au Canada, à Oka. Connu sous le nom de La Trappe d'Oka, ce monastère atteindra son apogée dans les années 1950 avec un total de 177 moines et deviendra célèbre grâce à son fameux fromage : le fromage d'Oka. [fromageoka.ca](http://fromageoka.ca).

En 2002, la communauté comptant à peine une trentaine de moines opte pour un transfert. La région de Lanaudière est choisie et les moines viennent s'établir au Val Notre-Dame au pied de la Montagne-Coupée. C'est dans ce cadre enchanteur et dans un monastère lumineux aux lignes sobres et avant-gardistes qu'ils continuent à chercher Dieu toujours sous la conduite de la règle de Saint-Benoît.

*Ici, au cœur de la forêt, on arrive à entendre le silence!*

*Les moines de l'abbaye suivent les grandes lignes de la règle; silence, équilibre, nature, vie fraternelle et vie spirituelle.*

À leur arrivée au Canada, ils reçoivent des prêtres de l'ordre de Saint-Sulpice de Québec, le droit de s'installer près du lac des Deux-Montagnes à Oka, Québec, afin d'y établir une ferme-école et continuer leur réputation de « moines agriculteurs ». En 1881, le tout premier monastère est achevé et ils ouvrent très rapidement leur ferme-école.

Les pères trappistes sont aussi reconnus pour leur fromage ! L'histoire de ce fromage est importante pour eux. C'est un fromage importé, copié ou reproduit. Le tout premier fromage « Port du Salut » provient d'une recette secrète de France. En 1896, il gagnait le premier prix à l'exposition provinciale de Montréal. Le fromage est pour nos trappistes, la principale source de revenus : c'est leur gagne-pain. C'est surtout



avec les revenus de leur fromage qu'ils ont pu bâtir monastère sur monastère, qu'ils ont pu ouvrir, de maintenir et de développer, d'abord l'École d'agriculture, ensuite l'Institut agricole, mais aussi des granges, beurreries, fromageries, étables, écuries, poulaillers, et porcherie. C'est un fromage que l'on a eu la bonne idée de rebaptiser pour le laisser vivre sa vie — Fromage OKA.

Depuis longtemps, le fromage d'Oka a dépassé les limites de son aire de production. Il est distribué largement dans toutes les provinces canadiennes et aux États-Unis. En 1974, les pères vendent la fromagerie. En 1981, la compagnie Agropur en devient propriétaire.

En 1908, l'École d'agriculture devient une faculté universitaire : l'Institut agricole d'Oka. En 1920, ils créèrent une race de poule extrêmement vigoureuse et résistante aux durs hivers canadiens, la Chantecler. Il a fallu au frère Wilfrid un travail de 12 ans pour arriver à la poule Chantecler qui se répand de plus en plus, jusqu'en Europe.

En 1962, les Trappistes se retirent de l'enseignement.

Quatre monastères ont été construits sur le site à Oka, avant de connaître celui de nos jours. En 2003, les moines décident de déménager pour se retrouver en 2009 à Saint-Jean-de-Matha ; plus près de la nature, du silence et plus raisonnable pour 26 moines seulement.

De nos jours, le monastère offre des temps de prière (sept par jour), des célébrations eucharistiques, un hébergement de 14 chambres individuelles avec toilette et douche ; individuel, couple et groupe. Ils offrent aussi, des randonnées guidées gourmandes durant toute l'année, des activités découvertes en forêt avec des thèmes comme « se soigner l'hiver avec les plantes », des sentiers pédestres, de vélo, des recettes avec des produits concoctés à l'aide des recettes bien gardées des moines de l'abbaye, des ateliers de cuisine, un bistro et bien entendu, un magasin où ils vendent leurs produits : chocolat, gâteau aux fruits, caramel, beurre d'arachides.

---

Ville de Saint-Jean-de-Matha, Québec Canada | [www.abbayevalnotredame.ca](http://www.abbayevalnotredame.ca)

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

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



## ABBAY VAL NOTRE-DAME

*When spirituality reveals a unique gastronomy!*

The monks of Val-Notre-Dame Abbey follow the Benedictine rule of Saint Benedict, which dates back to the sixth century. Applied in the monasteries of Europe alongside other monastic rules, it became the only one in force in all monasteries from the 9th century. In 1098, 21 monks from the Benedictine monastery of Molesmes, wanting to live the rule more closely and in greater solitude, withdrew to the wilds of Cîteaux. Hence the birth of the Cistercian Order.

In the 17th century, due to the vagaries of history, the Cistercian Order moved away from the full observance of the Rule of St. Benedict. Another great monastic figure appeared: Armand Jean de Rancé, the reformer of the monastery of La Trappe in France. From this reform came the men and women known as Trappists and Trappistines.

In 1881, facing threats of expulsion from an anti-religious government, the Trappist monks of the Bellefontaine monastery, still in France, made a foundation in Canada, in Oka. Known as La Trappe d'Oka, this monastery peaked in the 1950s with 177 monks and became famous for its famous Oka cheese.

In 2002, the community of barely thirty monks opted for a transfer. The Lanaudière region was chosen, and the monks settled in Val Notre-Dame at the foot of the Montagne-Coupée. In this enchanting setting and a luminous monastery with sober straight avant-garde lines, they continue to seek God under the guidance of the rule of Saint Benedict.

[Here, in the forest's heart, you can hear the silence!](#)

*The abbey monks follow the rule's main lines; silence, balance, nature, fraternal and spiritual life.*

Upon their arrival in Canada, they received from the Order of Saint Sulpice of Quebec priests the right to settle near the Lake of Two Mountains in Oka, Quebec, to establish a farm school and continue their reputation as "monk farmers." In 1881, the very first monastery was completed, and they quickly opened their farm school.

The Trappist Fathers are also known for their cheese! The history of this cheese is essential to them. It is an imported cheese, copied or reproduced. The first "Port du Salut" cheese came from a secret recipe in France. In 1896, it won first prize at the Montreal provincial exhibition. For our Trappists, cheese is the primary source of income: their livelihood. It is mainly with the income from their cheese that they were able to build monastery after monastery, that they were able to open, maintain and develop, first the School of Agriculture, then the Agricultural Institute, but also barns, butter factory, cheese factory, stables, hen houses, and pigsty. It is a cheese that we had the good idea to rename to let it live its life - OKA Cheese. [fromageoka.ca](http://fromageoka.ca).

For a long time, Oka cheese has exceeded the limits of its production area, and it is widely distributed in all Canadian provinces and the United States. In 1974, the fathers sold the cheese factory, and in 1981, Agropur became the owner.



In 1908, the School of Agriculture became a university faculty: the Agricultural Institute of Oka. In 1920, they created a highly vigorous breed of hen resistant to the rugged Canadian winters, the Chantecler. It took Brother Wilfrid 12 years of work to make the Chantecler hen, which is now spreading more and more, even to Europe.

In 1962, the Trappists withdrew from teaching.

Four monasteries were built on the site in Oka before the present one. In 2003, the monks decided to move to Saint-Jean-de-Matha, closer to nature, silence and more reasonable for only 26 monks.

Today, the monastery offers prayer times (seven per day), Eucharistic celebrations, and accommodation in 14 rooms with toilets and showers; for individuals, couples and groups. They also offer guided gourmet hikes throughout the year, discovery activities in the forest with themes such as "winter healing with plants," hiking and biking trails, recipes with products concocted with the well-kept recipes of the monks of the abbey, cooking workshops, a bistro and of course, a store where they sell their products: chocolate, fruit cake, caramel, peanut butter.

---

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

Author: Quebec Religious and Spiritual Association/François Jean Viel

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

ATRSQ has more than fifty-five 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=1hFW9XsbVCWjllOA63mxoyuLAq1noUOux&usp=sharing>



## ABADÍA VAL NOTRE-DAME

*¡Cuando la espiritualidad revela una gastronomía única!*

Los monjes de la abadía de Val Notre-Dame siguen la regla benedictina de San Benito, que data del siglo VI. Aplicada en los monasterios de Europa junto a otras reglas monásticas, se convirtió en la única vigente en todos los monasterios a partir del siglo IX. En 1098, 21 monjes del monasterio benedictino de Molesmes, deseosos de vivir la regla más de cerca y en mayor soledad, se retiraron a la selva de Cîteaux. Así nació la Orden del Císter.

En el siglo XVII, debido a los caprichos de la historia, la Orden del Císter se alejó de la plena observancia de la Regla de San Benito. Apareció otra gran figura monástica: Armand Jean de Rancé, el reformador del monasterio de La Trappe en Francia. De esta reforma surgieron los hombres y mujeres conocidos como los monjes y las monjas trapenses.

En 1881, ante las amenazas de expulsión de un gobierno antirreligioso, los monjes trapenses del monasterio de Bellefontaine, todavía en Francia, hicieron una fundación en Canadá, en Oka. Conocido como La Trappe d'Oka, este monasterio alcanzó su apogeo en los años cincuenta con 177 monjes y se hizo famoso por su famoso queso de Oka.

En 2002, la comunidad de apenas treinta monjes optó por un traslado. Se eligió la región de Lanaudière y los monjes se instalaron en Val Notre-Dame, al pie de la Montagne-Coupée. En este marco encantador y en un luminoso monasterio de líneas sobrias, rectas y vanguardistas, siguen buscando a Dios bajo la guía de la regla de San Benito.

[Aquí, en el corazón del bosque, ¡se oye el silencio!](#)

*Los monjes de la Abadía siguen las líneas maestras de la Regla; Silencio, Equilibrio, Naturaleza, Vida Fraternal y Vida Espiritual.*

A su llegada a Canadá, recibieron de los sacerdotes de la Orden de San Sulpicio de Quebec el derecho a instalarse cerca del lago de las Dos Montañas, en Oka, Quebec, para establecer una granja escuela y continuar con su reputación de "monjes agricultores". En 1881, se terminó de construir el primer monasterio y rápidamente abrieron su granja escuela.

Los Padres Trapenses también son conocidos por su queso. La historia de este queso es importante para ellos. El primer queso "Port du Salut" procede de una receta secreta de Francia. En 1896, ganó el primer premio en la exposición provincial de Montreal. Para nuestros trapenses, el queso es la principal fuente de ingresos: su medio de vida. Es sobre todo con los ingresos de su queso que pudieron construir monasterio tras monasterio, que pudieron abrir, mantener y desarrollar, primero la Escuela de Agricultura, luego el Instituto Agrícola, pero también graneros, mantequería, quesería, establos, gallineros y pocilgas. Es un queso que hemos tenido la buena idea de rebautizar para que viva su vida - Queso OKA. [fromageoka.ca](http://fromageoka.ca).



Durante mucho tiempo, el queso Oka ha sobrepasado los límites de su zona de producción y se distribuye ampliamente en todas las provincias canadienses y en Estados Unidos. En 1974, los Padres vendieron la quesería y, en 1981, Agropur se convirtió en propietaria.

En 1908, la Escuela de Agricultura se convirtió en facultad universitaria: el Instituto Agrícola de Oka. En 1920, crearon una raza de gallinas muy vigorosa y resistente a los duros inviernos canadienses, la Chantecler. El Hermano Wilfrid necesitó 12 años de trabajo para crear la gallina Chantecler, que ahora se está extendiendo cada vez más, incluso a Europa.

En 1962, los trapenses se retiraron de la enseñanza.

En el mismo lugar de Oka se construyeron cuatro monasterios antes del actual. En 2003, los monjes decidieron trasladarse a Saint-Jean-de-Matha, más cerca de la naturaleza, el silencio y más razonable para sólo 26 monjes.

En la actualidad, el monasterio ofrece momentos de oración (siete al día), celebraciones eucarísticas y alojamiento en 14 habitaciones con aseos y duchas; para individuos, parejas y grupos. También ofrecen excursiones gastronómicas guiadas durante todo el año, actividades de descubrimiento en el bosque con temas como "la curación invernal con plantas", rutas de senderismo y cicloturismo, recetas con productos elaborados con las cuidadas recetas de los monjes de la abadía, talleres de cocina, un bistró y, por supuesto, una tienda donde venden sus productos: chocolate, tarta de frutas, caramelo, mantequilla de cacahuete.

---

Ciudad de Saint-Jean-de-Matha, Quebec Canada | [www.abbayevalnotredame.ca](http://www.abbayevalnotredame.ca)

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

[www.qrsta.com](http://www.qrsta.com) | Facebook = ATRSQ.QRSTA | [francois@viemarketing.com](mailto:francois@viemarketing.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=1hFW9XsbVCWjII0A63mxoyuLAq1noUOux&usp=sharing>