



Coup de cœur

pour des légumes cultivés et transformés
au Québec!



Fédération québécoise
des producteurs de fruits et légumes
de transformation



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que la Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation (FQPFLT) sont fières de présenter ce guide mettant en vedette des légumes cultivés et transformés au Québec. Ces produits représentent une solution pratique, nutritive et tellement savoureuse pour nous aider à consommer 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour !

L'AQDFL est un organisme à but non lucratif, représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et transformés. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle vise depuis 10 ans à sensibiliser les Québécois(es) à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.

La FQPFLT regroupe plus de 500 producteurs, répartis dans les régions agricoles de Saint-Hyacinthe, Saint-Jean-Valleyfield, Centre-du-Québec, Lanaudière, Laurentides et Mauricie. Elle défend les intérêts de ses membres, veille au développement de la production et s'assure d'une mise en marché collective ordonnée des légumes destinés à la transformation. Elle administre le *Plan conjoint des producteurs de légumes destinés à la transformation* qui couvre principalement les productions de pois, de haricots, de maïs sucré et de concombres.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière | saveursnutrition.com
- + Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

Collaborateurs

- + Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation (FQPFLT)
- + Crédits Photos | Bonduelle Amériques et FQPFLT
- + EDIKOM
- + Bob Le Chef

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.



Fédération québécoise
des producteurs de fruits et légumes
de transformation



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION



POUR JOINDRE LA FQPFLT :

Téléphone : 450 679-0540 poste 8262
Courriel : fqpfllt@upa.qc.ca
Site web : legumes-transformation.qc.ca

POUR JOINDRE L'AQDFL :

Téléphone : 514 355-4330
Courriel : info@aqdfll.com
Site Web : jaime5a10.ca
 [Facebook.com/jaime5a10](https://www.facebook.com/jaime5a10)





Champ de maïs sucré de la région de Saint-Hyacinthe

Nos légumes, notre économie !

Le secteur québécois des fruits et légumes de transformation regroupe près de 2 000 employés qui travaillent avec passion pour nous offrir des produits de qualité. Cultivés sur une terre riche et fertile, les légumes d'ici sont produits selon des normes environnementales strictes et soigneusement respectées par les producteurs.

Avant de déposer dans notre panier d'épicerie des légumes en conserve, surgelés ou marinés, prenez soin de regarder la provenance pour vous assurer d'acheter des produits cultivés et transformés au Québec. En faisant un tel choix, on encourage l'économie locale. Du coup, on garantit une occupation dynamique de nos terres agricoles, on assure la survie de nos industries québécoises et on contribue à réduire la pollution liée au transport des aliments. Bref, que des avantages !

En plus d'être savoureux, faciles à cuisiner et offerts dans une grande variété, les légumes de transformation offrent une disponibilité ainsi qu'une qualité constante tout au long de l'année. Voilà pourquoi les consommateurs, tout comme le secteur de la restauration et des institutions, sont de plus en plus nombreux à les adopter au quotidien.



Dites oui aux légumes surgelés !



La surgélation est une technique de conservation qui a donné naissance à une industrie grandissante. Les légumes sont cueillis à maturité et à fraîcheur optimales avant d'être traités rapidement, assurant ainsi des produits de haute qualité. **En effet, moins de quatre heures après leur récolte, les légumes sont lavés, préparés, blanchis (cuits à la vapeur) et vite soumis à une température de -40°C, ce qui permet une surgélation quasi instantanée.** Résultat : des légumes hyper savoureux, avec des qualités physiques et nutritionnelles grandement préservées.

Excellente valeur nutritive

Les légumes surgelés ne contiennent aucun additif ni agent de conservation. Comme ils sont rapidement surgelés, la perte de vitamines sensibles à la lumière et à la chaleur (ex. vitamine C) est limitée. **Voilà pourquoi les légumes surgelés se classent, avec les produits frais de saison, au sommet des meilleurs choix nutritionnels.**

Pratiques et délicieux

Les légumes surgelés représentent définitivement des achats sensés et ultra pratiques tout au long de l'année. **Ils sont économiques, sans perte, prêts à l'emploi et se conservent longtemps.** En d'autres mots, ils sont tout simplement parfaits pour cuisiner sainement et rapidement !

L'ABC d'une cuisson parfaite

Idéalement, la cuisson pour les légumes surgelés doit être rapide et sans contact avec un liquide. Ainsi, on évite de les faire bouillir et on préfère plutôt la cuisson à la vapeur ou en sauté (ex. wok, poêlon). Pour préserver une texture croquante, on les cuisine directement à leur sortie du congélateur, sans les dégeler à l'avance. Enfin, on évite de trop les cuire en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.



Arctic Gardens offre une vaste gamme de légumes surgelés qui permet de varier facilement les plaisirs culinaires et de consommer des délicieux produits du Québec hors saison.

Allant du légume unique (ex. pois, haricots, maïs sucré) aux mélanges savoureux qui proposent de multiples utilisations, les légumes surgelés représentent des alliés nutritifs pour concocter d'excellents repas. On en ajoute partout et pour toutes les occasions : aux sautés, plats de pâtes, quiches et pâtés, soupes et potages, plats mijotés, gratins, alouette !





Trois classiques qui font toujours plaisir

Maïs sucré. Génial pour un pâté chinois, une chaudière de maïs, une salade de légumineuses, une salsa mexicaine et pourquoi pas un smoothie ?

+ Le maïs contient deux antioxydants appelés lutéine et zéaxanthine, lesquels combattraient les maladies cardiaques et le cancer, en plus de contribuer à la santé des yeux.

Petits pois. Parfaits pour bonifier un macaroni au fromage, une casserole de riz, une quiche ou pour concocter de savoureuses crèmes.

+ Une portion de 125 ml de pois surgelés comble 16 % des besoins quotidiens en fibres et 15 % des besoins en vitamine C. Pourquoi s'en passer ?

Haricots. Délicieux dans un risotto, une salade tiède ou tout simplement relevés d'herbes fraîches pour accompagner les viandes et poissons.

+ Une portion de 125 ml de haricots surgelés contient seulement 25 calories : un légume définitivement savoureux et complice d'un tour de taille modèle !

Le saviez-vous ?

► Pour une cuisson optimale, il est recommandé de sauter de petites quantités de légumes surgelés à la fois. **Résultat : les légumes cuisent plus vite et demeurent plus croquants !**



Les légumes en conserve **démystifiés**

La mise en conserve, aussi appelée « appertisation », existe depuis les années 1 800. Lors d'une mise en conserve, le temps écoulé entre la récolte et le traitement est réduit au minimum. Ainsi, après un bon nettoyage, les légumes sont blanchis (cuits à la vapeur) puis refroidis rapidement à l'eau glacée afin de préserver au mieux leur saveur, couleur, texture et valeur nutritive.

Contrairement à la croyance populaire, les légumes en conserve ne sont pas dépourvus d'éléments nutritifs. À titre d'exemple, une portion de 125 ml de pois en conserve offre 4 g de fibres (soit autant que deux oranges!) et représente une source de vitamine C et de fer.

Même si la valeur nutritive des légumes en conserve est inférieure à celle des légumes surgelés, elle demeure intéressante. De plus, les légumes en conserve ne requièrent aucun additif ni agent de conservation. Si du sel est ajouté, on prend tout simplement soin de bien rincer les légumes sous l'eau avant utilisation.



Polyvalents et savoureux

Les légumes en conserve se déclinent en plusieurs variétés et peuvent être gardés plusieurs mois dans le garde-manger. Il suffit d'un ouvre-boîte et le tour est joué! On les consomme à la température ambiante ou réchauffés (ex. au micro-ondes) dans nos recettes de tous les jours: salades, soupes, pâtes, couscous, en accompagnement, etc. Selon le *Guide alimentaire canadien*, 125 ml de légumes en conserve comble une portion de légumes.



Le saviez-vous?

- ▶ Préférentiellement, on recherche les légumes en conserve offrant **les plus faibles teneurs en sodium**.
- ▶ On évite les conserves **bosselées ou rouillées**, lesquelles pourraient être propices à une contamination bactérienne.
- ▶ On rince le **couvercle des conserves** avant de les ouvrir.
- ▶ Une fois les conserves ouvertes, on peut transférer les surplus dans un contenant en verre ou en plastique et les **réfrigérer de 3 à 4 jours**.





Champ de haricots de la région de St-Hyacinthe

D'autres options à explorer !

Mis à part la surgélation et la mise en conserve, il existe d'autres méthodes pour conserver les aliments durant de longues périodes, comme la bonne marinade qui agrmente nos repas depuis si longtemps ! Une fois les légumes bien lavés, plutôt que de procéder au blanchiment, on les immerge dans du vinaigre et du sel. Voilà comment on obtient, par exemple, les délicieux et croquants cornichons « Mrs. Whyte's » !

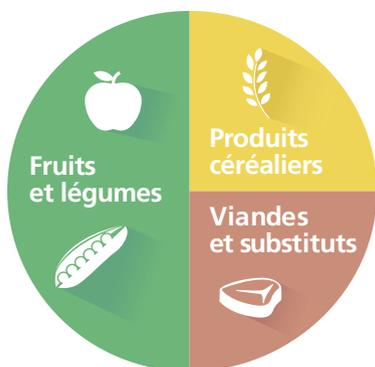
Après plus de deux ans de recherche et de développement, la compagnie *Spécialités Lassonde* innove en nous offrant *Sunbites*, du maïs frais québécois disponible douze mois par année. Eh oui, les épis de maïs cultivés ici sont cueillis, préculs et emballés sous vide la même journée, offrant une fraîcheur maximale. De quoi mordre dans l'été à l'année !



Toutes les façons sont bonnes pour manger des fruits et légumes

Crus ou cuits, frais, surgelés, en conserve ou marinés, en potages ou en salades, sautés ou gratinés... **toutes les façons sont bonnes pour manger nos 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour.**

Peu caloriques et remplis de bienfaits pour la santé globale, les légumes devraient voler la vedette de nos menus. À cet effet, les professionnels de la santé nous encouragent à remplir **la moitié de notre assiette** de légumes colorés.



Cette stratégie gagnante contribue à :

- + améliorer la régularité intestinale
- + protéger contre les maladies cardiovasculaires
- + aider au contrôle de la glycémie
- + réduire les risques de certains types de cancers
- + favoriser l'atteinte et le maintien d'un poids santé
- + renforcer les os
- + ajouter des années à notre vie !

Les légumes cultivés et transformés du Québec sont des produits de haute qualité, offrant une solution pratique et économique pour augmenter notre consommation de légumes. On n'hésite donc plus à leur faire une place de choix dans notre panier d'épicerie !



Les producteurs Yvan Michon et Guy-Paul Lussier, dans un champ de maïs sucré de la région de St-Hyacinthe





ŒUFS BROUILLÉS AU MAÏS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 2

INGRÉDIENTS

- + 20 ml (4 c. à thé) de beurre
- + 180 ml (¾ tasse) de maïs super sucré Arctic Gardens
- + 4 œufs
- + 80 ml (1/3 tasse) de lait
- + Au goût, sel et poivre
- + 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- + 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, haché

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, fondre le beurre à feu moyen-vif et faire revenir le maïs. Réserver.
2. Battre les œufs avec 80 ml (1/3 tasse) de lait et assaisonner.
3. Verser dans la poêle et cuire en remuant.
4. Lorsque les œufs sont cuits, retirer du feu. Ajouter le 30 ml (2 c. à soupe) de lait et brasser afin d'arrêter la cuisson et garder les oeufs moelleux.
5. Parsemer de basilic et servir.



POTAGE SAINT-GERMAIN

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- + 1 oignon, haché
- + 2 gousses d'ail, hachées
- + 750 ml (3 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en dés
- + Au goût, sel et poivre
- + 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- + 1 sac de petits pois Arctic Gardens (750 g)
- + 80 ml (1/3 tasse) de crème 15 % ou 35 %
- + 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- + 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche ou de coriandre fraîche hachée

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, fondre le beurre à feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail et les pommes de terre durant 5 minutes, en brassant. Assaisonner.
2. Verser le bouillon dans la casserole, porter à ébullition et cuire 10 minutes à couvert.
3. Ajouter les pois et cuire 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du feu et laisser tiédir.
4. À l'aide d'un mélangeur, réduire la préparation en un potage lisse. Passer au tamis si désiré.
5. Remettre dans la casserole, incorporer la crème, le cari et rectifier l'assaisonnement.
6. Réchauffer. Garnir de menthe ou de coriandre et servir.





RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET HARICOTS VERTS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

INGRÉDIENTS

- + 1 paquet (14 g) de champignons portobello séchés
- + 1/3 sac (250 g) de haricots verts Arctic Gardens
- + 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes chaud
- + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- + 1 oignon, haché finement (environ 1/2 tasse)
- + 1 gousse d'ail, hachée finement
- + 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- + 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- + 1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- + 250 ml (1 tasse) de riz arborio ou de riz italien à grain court
- + 80 ml (1/3 tasse) de bouillon de légumes ou de vin blanc
- + 60 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan râpé
- + 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché ou 5 ml (1 c. à thé) de persil séché

PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire tremper les champignons dans 2 tasses (500 ml) d'eau bouillante environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Réserver. Les égoutter, en gardant l'eau de trempage, et les hacher. Verser l'eau de trempage dans un bol, ajouter le bouillon de légume et juste assez d'eau pour obtenir 750 ml (3 tasses). Réserver.
2. Dans une grande casserole, fondre 1 c. à soupe (15 ml) du beurre à feu moyen; faire sauter les champignons, l'oignon, l'ail, le thym, le sel et le poivre environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
3. Ajouter le riz et remuer pour bien enrober le mélange. Ajouter le bouillon de légumes réservé, une petite quantité à la fois (250 ml), en brassant constamment jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.
4. Entre-temps, cuire au four à micro-ondes à température élevée les haricots verts Arctic Gardens pendant 1 minute en brassant une fois à mi-cuisson. Éponger les haricots et les couper en morceaux de 5 mm (1/4 po); ajouter au mélange de riz. Verser le reste du mélange du bouillon (80 ml) ou le vin blanc. Incorporer le fromage, le persil et le reste de beurre. Brasser et servir.





CRÈME BRÛLÉE AU MAÏS

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 75 minutes

Portions: 6-8

INGRÉDIENTS

- + 1 boîte de conserve de 398 ml (14 oz) de maïs en crème
- + 80 ml (1/3 tasse) de lait
- + 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- + 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- + 3 jaunes d'oeufs
- + 2 oeufs entiers
- + 80 ml (1/3 tasse) de sucre pour le caramel

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire mijoter le maïs en crème et le lait à feu doux environ 10 minutes, tout en remuant à l'occasion.
2. Retirer du feu et à l'aide d'une mixette, réduire en purée lisse.
3. Toujours à l'aide de la mixette, incorporer la crème, le sucre et les oeufs. Laisser reposer 30 minutes au frigo.
4. Remplir 6 à 8 ramequins jusqu'à 5 mm (1/2 cm) du rebord.
5. Déposer les ramequins dans une lèchefrite et verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur afin de créer un bain-marie.
6. Cuire au four, préchauffé à 150°C (300°F), environ 75 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit.
7. Réfrigérer au moins 2 heures.
8. Au moment de servir, saupoudrer légèrement de sucre. À l'aide d'un fer à crème brûlée ou d'une torche, caraméliser le sucre. Sinon, caraméliser les crèmes brûlées sous le gril (broil) très chaud du four. Servir immédiatement.

Recette créée par: Bob Le Chef
boblechef.com





J'aime 5 à 10 portions par jour

 jaime5a10.ca



Fédération québécoise
des producteurs de fruits et légumes
de transformation

