

EN ROUTE VERS LES PRODUITS DE LA *Californie*



DÉCOUVREZ
l'avocat, l'asperge,
la cerise, la poire
et les vins!



Le plaisir...

Un travail d'équipe!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) et le Buy California Marketing Agreement (BCMA) sont heureux de présenter ce guide sur les produits de la Californie. Historique, trucs et astuces, informations nutritionnelles, accords mets et vins... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « **J'aime 5 à 10 portions par jour** » sont bons afin de mieux connaître et apprécier l'avocat, l'asperge, la cerise, la poire et les fameux vins du populaire État du sud-ouest des États-Unis!

L'AQDFL est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle incite également les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

Le BCMA est une alliance des acteurs de l'industrie agricole représentant les produits des fermes et des ranchs californiens. Travaillant comme un organisme consultatif auprès du California Department of Food and Agriculture, il réunit les ressources de l'industrie et du gouvernement pour accroître la consommation et la valorisation des produits agricoles californiens.

La campagne **Cultivé en Californie**, de la BCMA, a été créée pour encourager les consommateurs à rechercher et à acheter des produits agricoles cultivés et produits dans le Golden State qu'est la Californie. La campagne est le fruit d'un partenariat public-privé, soutenu par l'État de Californie et le gouvernement fédéral des États-Unis ainsi que par des centaines de producteurs qui fournissent des produits alimentaires cultivés en Californie.



Rédaction et coordination

Julie DesGroseilliers,
diététiste nutritionniste
saveursnutrition.com

Maryse Camiré, AQDFL

Révision

L'équipe de l'AQDFL

Collaborateurs

L'équipe d'Argyle Communications

Édikom

Partenaires:

Commission des asperges de la Californie

Commission des avocats de la Californie

Conseil de marketing et de recherche des cerises de la Californie

Commission de l'ornemental de la Californie

Conseil consultatif des poires de la Californie

Institut des vins de la Californie



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.

Avocat



Notre voyage culinaire en Californie débute par la découverte de l'avocat, un fruit originaire des régions tropicales de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud. Commercialisé depuis le début du 20^e siècle, la majorité des avocats proviennent de la Californie dont le populaire avocat «Hass». Cette variété est disponible du printemps à l'automne et représente 90 % du volume total des cultures californiennes et 80 % de tous les avocats consommés dans le monde. Si votre itinéraire vous amène sur la fameuse route 101 en Californie, ne manquez pas de faire un arrêt pour savourer des avocats Hass fraîchement cueillis!

Une carte nutritionnelle exceptionnelle

Comme tous les fruits, l'avocat ne contient pas de cholestérol. Sa chair onctueuse renferme une variété épatante d'éléments nutritifs et des lipides bénéfiques pour la santé du coeur. Ces bons gras, appelés monoinsaturés, se trouvent aussi dans l'huile d'olive. Une moitié d'avocat de la Californie comble 30 % des besoins quotidiens en folate chez l'adulte. Cette vitamine du complexe B sert entre autres à former de nouvelles cellules, d'où son rôle important lors de la croissance et de la grossesse. Autre fait intéressant: un demi-avocat de la Californie contient autant de fibres que deux tranches de pain de blé entier.

www.californiaavocado.com



Valeur nutritive	
1/2 avocat de la Californie (68 g) = 1 portion de fruit	
Teneur	% valeur quotidienne
Énergie: 110 calories	
Lipides: 10 g	15 %
Glucides: 6 g	2 %
Fibres: 5 g	18 %
Protéines: 1 g	
Potassium	10 %
Vitamine C	10 %
Vitamine B6	10 %
Folate	30 %
Vitamine K	20 %

Source: National Nutrient Database for Standard Reference - United States Department of Agriculture



L'essence du savoir

Un avocat qui cède sous une légère pression des doigts a atteint son pic de saveur.

Pour hâter le mûrissement, emballez l'avocat dans du papier journal ou placez-le dans un sac de papier à la température ambiante.

Une fois à maturité, l'avocat se conserve quelques jours au frigo.

Pour empêcher un avocat coupé de brunir, arrosez-le de jus de citron ou de jus de lime. Conservez-le au frigo, dans un contenant hermétique.



Sur la route des trucs gourmands

- Tartinez de l'avocat écrasé à la fourchette, sur du pain. Génial pour démarrer la journée ou pour casser la croûte.
- Pour un pique-nique en toute simplicité, coupez un avocat en deux, retirez le noyau et remplissez les cavités de thon en conserve. Arrosez de jus de citron frais et poivrez. Complétez avec des biscottes de blé entier et du fromage cottage allégé. Simple comme bonjour!
- Concoctez une salsa en mélangeant des cubes d'avocat, de tomate et de mangue. Ajoutez de la coriandre fraîche, du jus de lime, du sel et du poivre. Délicieux avec le poisson ou pour accompagner des nachos, surtout après une belle journée ensoleillée à se faire décoiffer en décapotable!

Omelette-surprise

Portions : 2 | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 5 minutes | Total : 15 minutes

Exigeant peu d'ingrédients et une préparation simple, cette délicieuse omelette à l'avocat se déguste en tout temps. En plus, c'est une bonne source de vitamine A, de calcium et de fer et une excellente source de vitamine C!

3 œufs, légèrement battus

45 ml (3 c. à soupe) de lait écrémé

Aérosol de cuisson antiadhésif

125 ml (½ tasse) de cheddar râpé

15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert, haché

60 ml (¼ tasse) de poivron rouge, en dés

1 avocat de Californie bien frais et bien mûr, pelé, dénoyauté et coupé en dés

1. Battre les œufs et le lait.
2. Vaporiser un grand poêlon d'aérosol de cuisson antiadhésif et faire chauffer à feu moyen-doux. Verser le mélange d'œufs dans le poêlon et cuire jusqu'à ce que le dessus soit presque pris.
3. Parsemer de fromage râpé et d'oignon vert. Cuire environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Garnir de dés de poivron et d'avocat, replier en portefeuille et servir immédiatement.

© 2012, California Avocado Commission / www.californiaavocado.com



Asperge



Notre aventure gourmande nous amène maintenant à faire connaissance avec l'asperge, un légume probablement originaire du bassin méditerranéen qui fut longtemps considéré comme un produit de luxe. D'ailleurs, seuls les rois et les princes pouvaient la déguster. De nos jours, l'asperge est facilement accessible et disponible presque toute l'année grâce aux nombreux pays producteurs. L'asperge fraîche de la Californie est disponible dès le mois de février et est en abondance autour de Pâques, alors que celle du Québec se pointe le bout du nez de la mi-mai à juin.

Le plein de « vert » svp !

L'asperge est réputée pour sa teneur très élevée en folate et en vitamine K, comblant 60 % des besoins quotidiens chez l'adulte par portion de 125 ml. Moins connue, la vitamine K favorise le processus de coagulation sanguine et la formation des os. L'asperge est également riche en composés phénoliques et en caroténoïdes, lesquels peuvent aider à prévenir certains cancers et les maladies cardiovasculaires. Comme le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour au moins un légume vert, pensez plus souvent à mettre l'asperge à votre menu!

www.calaspargus.com



Valeur nutritive	
125 ml (1/2 tasse) d'asperges cuites = 1 portion de légume	
Teneur	% valeur quotidienne
Énergie : 20 calories	
Lipides : 0 g	0 %
Glucides : 4 g	1 %
Fibres : 2 g	8 %
Protéines : 2 g	
Vitamine C	12 %
Folate	60 %
Vitamine K	60 %

Source : National Nutrient Database for Standard Reference - United States Department of Agriculture



L'essence du savoir

Achetez des asperges de grosseur uniforme pour qu'elles cuisent toutes en même temps.

Choisissez des asperges dont la tige est ferme, avec la pointe fermée et compacte. Pour prolonger leur durée de conservation, placez les asperges au frigo, debout dans un verre d'eau, juste assez pour garder les tiges humides.

Pour préparer les asperges, cassez ou coupez la partie blanche et fibreuse de la tige.

Les grosses asperges sont tout aussi tendres que les minces. Le goût est plutôt une question de couleur : plus les asperges sont vertes, plus elles sont savoureuses (pour les asperges blanches, recherchez les plus blanches).

Les asperges dodues sont idéales pour la cuisson au four et au barbecue.



Sur la route des trucs gourmands

- Salades, omelettes, quiches, risottos, sautés, sandwichs grillés... Tous adorent les nouvelles rencontres et se retrouver en présence de bonnes asperges fraîches.
- Arrosez les asperges d'huile d'olive puis étalez-les sur une plaque de cuisson. Saupoudrez de fromage parmesan. Cuire au four à 190°C (375°F) pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les asperges soient tendres mais toujours fermes. Un accompagnement charmant pour les viandes et volailles.
- Zeste et jus de citron, fromages, crème sure, beurre, vinaigre balsamique, prosciutto et ciboulette sont quelques idées d'assaisonnements qui se marient parfaitement avec l'asperge.

Salade de poulet au cari, asperges et raisins

Portions : 4 | Préparation : 15 minutes

Vous cherchez une alternative à la salade de poulet sauce mayonnaise? Essayez cette version moderne aux parfums de l'Inde, incluant des raisins frais et des asperges.

- 4 tasses (1 L) de poulet rôti, en morceaux de 2,5 cm (1 po)**
- 1 lb (500 g) d'asperges de Californie, blanchies et taillées en tronçons de 5 cm (2 po)**
- 375 ml (1 ½ tasse) de raisins de Californie rouges ou verts, coupés en deux**
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc**
- 10 ml (2 c. à thé) de pâte de cari indien, au choix**
- 2 ml (½ c. à thé) de sucre**
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale**
- 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche, ciselée**
- * Pains naan ou feuilles de laitue (facultatif)**

1. Mettre le poulet, les asperges et les raisins dans un bol et mélanger.
2. Dans un petit bol, fouetter le vinaigre avec la pâte de cari, le sucre et l'huile.
3. Verser sur la préparation de poulet.
4. Incorporer la coriandre et remuer.
5. Accompagner de pains naan ou servir sur des feuilles de laitue.



Cerise

Cerise



Les routes californiennes sont charmantes et parsemées de magnifiques plantations de fruits et de légumes, qui enjolivent les paysages. C'est maintenant au tour des cerises bien charnues, juteuses et sucrées de la Californie de nous séduire. Chaque année, la saison de ces belles cerises est attendue avec impatience puisqu'elle ne dure que quelques semaines, soit de la mi-mai à juin. Ne manquez donc pas de faire des provisions!

Cerise Bing

Charnue et sucrée, la cerise Bing est la plus connue et la plus répandue des cerises. Sa peau rouge foncée est très fine et sa chair de la même couleur offre une douce saveur légèrement sucrée. Conservez-les au frigo, non lavées, dans un sac de plastique.

Cerise Rainier

La cerise Rainier possède une magnifique peau jaune, teintée de rose, et une chair blanchâtre. Elle est plus juteuse et plus sucrée que la cerise Bing. Très fragile, il est préférable de la consommer le jour de l'achat. Sinon, placez les cerises Rainier au frigo, dans un bol recouvert d'un essuie-tout pour absorber le surplus d'humidité.

Une gourmandise 100 % plaisir

Les cerises douces de la Californie se distinguent par leur saveur tout simplement exceptionnelle. Consommez-les fraîches plus souvent afin de profiter au maximum de cette richesse gustative. Une vingtaine de cerises fraîches offrent 100 calories, ce qui en fait une excellente grignotine nutritive à partager. Plus les cerises sont colorées, plus elles contiennent d'éléments bénéfiques pour la santé, comme des antioxydants.

www.calcherry.com



Valeur nutritive	
125 ml (1/2 tasse) de cerises = 1 portion de fruit	
Teneur	% valeur quotidienne
Énergie: 100 calories	
Lipides: 0 g	0 %
Glucides: 25 g	8 %
Fibres: 3 g	12 %
Protéines: 2 g	
Vitamine C	18 %

Source : National Nutrient Database for Standard Reference - United States Department of Agriculture



L'essence du savoir

Il existe un dénoyauteur pour les cerises.

Achetez des cerises luisantes et fermes, avec une queue bien verte. Conservez les queues jusqu'au moment de les manger afin que les cerises restent fermes.

Lavez les cerises uniquement au moment de les utiliser.



Sur la route des trucs gourmands

- Ajoutez des cerises bien juteuses et sucrées sur les céréales à déjeuner, le gruau et les yogourts. Intégrez des cerises à vos muffins, gâteaux, tartes, croustades et clafoutis.
- Pour étirer la saison des cerises, congelez-les. D'abord, lavez les cerises, asséchez-les puis retirez le noyau. Emballez-les en petits paquets, dans des sacs prévus à cet effet. Elles seront alors prêtes pour concocter de savoureux desserts !

Gâteau renversé aux cerises

Portions : 10 | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1 heure | Repos : 15 minutes

Ce gâteau ultra-moelleux à la vanille est d'une simplicité inégalable : des cerises juteuses, fondantes et légèrement caramélisées l'agrémentent à merveille.

45 ml (3 c. à soupe) de beurre non salé
125 ml (½ tasse) de cassonade
4 tasses (1 L) de cerises de Californie, dénoyautées
125 ml (½ tasse) de beurre non salé
250 ml (1 tasse) de sucre
2 oeufs
10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
7 ml (1 ½ c. à thé) de levure chimique
1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
125 ml (½ tasse) de babeurre
Sucre à glacer (facultatif)

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Incorporer la cassonade et chauffer en brassant jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Laisser bouillonner 1 min. Répartir la préparation dans un moule à gâteau de 23 cm (9 po) de diamètre et recouvrir des cerises disposées en une seule couche.
3. À l'aide d'un batteur électrique, défaire le beurre en crème. Incorporer le sucre petit à petit tout en continuant à battre. Ajouter les œufs un à un en raclant les pourtours du bol, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Y ajouter la vanille et mélanger.
4. Tamiser la farine avec la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et la muscade. Incorporer petit à petit les ingrédients secs à la préparation au beurre en alternant avec le babeurre et répartir sur les cerises.
5. Cuire au centre du four de 60 à 70 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Après 50 min de cuisson, recouvrir le gâteau d'un papier d'aluminium si le dessus commence à brûler.
6. Passer la lame d'un couteau autour du gâteau. Laisser refroidir 15 min, puis renverser délicatement sur une assiette de service.
7. Servir tiède ou à la température de la pièce, et saupoudrer de sucre à glacer si désiré.



Poire

Poire



Notre escapade gourmande se termine par la dégustation des belles et savoureuses poires fraîches de la Californie. Autrefois surnommées « cadeaux des dieux », les poires californiennes jouissent d'un climat idéal à leur épanouissement. Voici un bref survol des différentes variétés, dont les saveurs, les textures et les nombreux usages culinaires sauront titiller vos papilles :

Bartlett – juillet à novembre

Juteuse et sucrée, passe du vert clair au jaune doux en mûrissant.
Salades de fruits, salades vertes, cuisson (ex. tarte, muffins).

Bosc – juillet à novembre

Croquante et parfumée, sa tige se ratatine à maturité.
Pochage (ex. poire au vin), cuisson au four et au micro-ondes.

Seckel – août à octobre

Ferme et sucrée, recouverte d'une peau épaisse.
Confitures, plateaux de fromages, collation pour la boîte à lunch.

Comice – août à novembre

Chair blanche jaunâtre, très sucrée et très parfumée.
Nature, salades vertes, plateaux de fromages.

Bartlett rouge – juillet à octobre

Saveur et texture identiques à la Bartlett jaune.
Salades vertes, plateaux de fromages, desserts, plats cuisinés.

Forelle – août à octobre

Petite taille, chair croquante, juteuse et sucrée.
Collation pour les enfants, salades vertes, fondue au chocolat.

Sunsprite – juin à juillet

Coquette, sa peau verte jaunit légèrement en mûrissant.
Complément aux céréales, yogourts, muffins et salades.

www.calpear.com

Dotée et alléchante, la poire cache une chair délicieuse qui se fait complice de votre bonne santé. Consommée entière, elle figure parmi les fruits les plus riches en fibres, lesquelles sont importantes pour assurer une bonne régularité intestinale, pour prévenir les maladies cardiovasculaires, pour faciliter le contrôle de la glycémie et pour prolonger le sentiment de satiété.



Valeur nutritive	
1 poire (178g) = 1 portion de fruit	
Teneur	% valeur quotidienne
Énergie : 100 calories	
Lipides : 0 g	0 %
Glucides : 27 g	9 %
Fibres : 6 g	24 %
Protéines : 1 g	
Vitamine C	15 %
Vitamine K	10 %

Source : National Nutrient Database for Standard Reference - United States Department of Agriculture



L'essence du savoir

Ne vous fiez pas à la couleur d'une poire pour savoir si elle est mûre puisque certaines variétés changent de couleur en mûrissant alors que d'autres, non.

Pour savoir si une poire est mûre, pressez délicatement son sommet avec le pouce. Si la chair cède légèrement au toucher, la poire est à son apogée !

Lorsque la poire achetée est trop ferme, laissez-la à température ambiante. Placez-la au frigo pour ralentir le mûrissement. Sortez les poires du frigo 30 minutes avant de la déguster afin qu'elle exalte un maximum de saveur.



Sur la route des trucs gourmands

- Incorporez des cubes de poire dans une crêpe nappée de caramel ou dans une verrine remplie de yogourt et de sucre d'érable. Confectionnez une compotée de poires relevée de vanille, de muscade et de cannelle. Avec des poires, vos petits-déjeuners ne seront jamais ennuyants !
- Métamorphosez votre pizza avec l'ajout de fines tranches de poire. Par exemple, jumelez des poires, du fromage bleu et du prosciutto ou encore, allez-y avec des poires, des oignons caramélisés et du fromage de chèvre. Divin à souhait !
- Les poires font de merveilleux desserts : croustades, clafoutis, poires pochées au vin, tartelettes, muffins, gâteaux, mousses, etc. Et n'oublions pas le parfait mariage entre les poires et les fromages pour couronner en beauté un bon repas.

Petit-déjeuner à la poire et au quinoa

Portions : 4

Oubliez le gruau traditionnel! Le quinoa est un grain ancien sans gluten et riche en protéines des plus faciles à préparer. Agrémenté de poire de Californie et de cannelle, ce petit-déjeuner nutritif sera vite adopté par toute la famille.

250 ml (1 tasse) de quinoa sec

250 ml (1 tasse) de jus de pomme

250 ml (1 tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue

1 ml (¼ c. à thé) de sel

2 poires Bartlett de Californie, en petits dés

Yogourt léger nature ou à la vanille

Amandes tranchées et grillées

1. Mettre le quinoa, le jus de pomme, l'eau, le sirop d'érable, la cannelle et le sel dans une casserole et porter à ébullition.
2. Cuire à couvert, sur feu moyen-doux, pendant 10 minutes, ou jusqu'à absorption quasi complète du liquide. Ajouter les poires et cuire pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
3. Verser le quinoa tiède dans des bols. Garnir au goût de yogourt, d'amandes et de sirop d'érable.



Vins

L'art de se faire plaisir avec les
vins californiens



En Californie, il ne manque pas de variété dans les assiettes. Aussi créative et audacieuse que les vins, sa cuisine est le fruit d'un vaste choix d'ingrédients frais, du métissage des cultures et de l'imagination de ses chefs. C'est la fusion à son meilleur où les saveurs sont résolument à l'honneur.

Accords mets et vins

Cabernet Sauvignon : Viandes rouges comme le bœuf

Merlot : Magret de canard, filet de porc

Pinot noir : Jarret de veau, saumon grillé

Assemblage de cépages rouges : Tacos de porc effiloché, ailes de poulet barbecue, côtes levées

Syrah : Plats copieux et rustiques (chili au porc et aux haricots noirs, burgers Buffalo, ragoût de bœuf)

Zinfandel : Grillades de bœuf, d'agneau, de porc ou de poulet, saucisses épicées

Chardonnay : Poisson blanc, fruits de mer, poulet (surtout nappés d'une sauce crémeuse ou au beurre)

Sauvignon blanc : Chaudrée de champignons sauvages, vivaneau grillé, asperges (surtout sautées à l'ail)

Pinot gris : Rouleaux de printemps, sauté de poulet épicé, sandwich bacon-laitue-tomate

Assemblage de cépages blancs : Fruits de mer, poulet rôti, polenta crémeuse, assortiment de fromages

Rosé : Se marie avec tout, des sauces épicées aux salades légères et croquantes

Mousseux : Se marie avec tout, des sautés sichuanais aux fromages triple crème

www.discovercaliforniawines.com





J'aime 5 à 10 portions par jour

 jaim5a10.ca

