

COUP DE CŒUR POUR LES FRUITS ET LÉGUMES DE NOTRE VOISIN DU SUD



FRUITS
LÉGUMES



LE PLAISIR... UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !



Le Mouvement J'aime les fruits et légumes ainsi que Prenez goût aux États sont fiers de vous présenter ce guide sur les produits de nos voisins du Sud. Ce guide vous présente une grande variété de fruits et légumes, des fruits séchés ainsi que des noix et arachides ! Trucs et astuces, info nutrition, recettes, accords mets-vins, vous découvrirez ici tout ce que vous devez savoir pour profiter pleinement de ces produits.

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes, suivez le Mouvement J'aime les fruits et légumes sur les médias sociaux et abonnez-vous à son infolettre.

 www.jaimelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes

 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV

PRENEZ GOÛT AUX ÉTATS

Prenez goût aux États représente plus de 40 associations commerciales américaines qui offrent une sélection incroyable de produits alimentaires américains, frais et de haute qualité nutritive ! La consommation de ces derniers est essentielle pour soutenir une santé globale optimale. La plupart des produits sont disponibles tout au long de l'année permettant de compléter la saison de production canadienne.

Ainsi, cette collaboration permet d'offrir aux Québécois et Québécoises de la variété et de la fraîcheur, et ce, tout au long de l'année !



 www.prenezgout.ca |  PrenezgoutauxEtats

 [PrenezgoutauxEtats](https://www.instagram.com/PrenezgoutauxEtats)



L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation de fruits et de légumes. Par le biais du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**, elle vise depuis plus de 15 ans à sensibiliser les Québécoises et les Québécois à l'importance de la consommation de fruits et de légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.

LES FRUITS DE NOS VOISINS DU SUD

Dans ce guide, vous découvrirez une foule d'informations sur les produits suivants :

Fruits

• Cerises	4
• Abricots	6
• Pêches	8
• Nectarines	10
• Prunes	12
• Figues	14
• Melons d'eau	16
• Poires	18
• Pommes	22
• Oranges	24
• Pamplemousses	27
• Raisins	29

Légumes

• Patates douces	31
• Tomates	35
• Laitues	37
• Céleris	37
• Brocolis	37
• Oignons	38
• Carottes	38
• Asperges	38
• Avocats	38

Fruits séchés

• Raisins secs	40
• Pruneaux	41
• Figues séchées	41
• Dattes	43

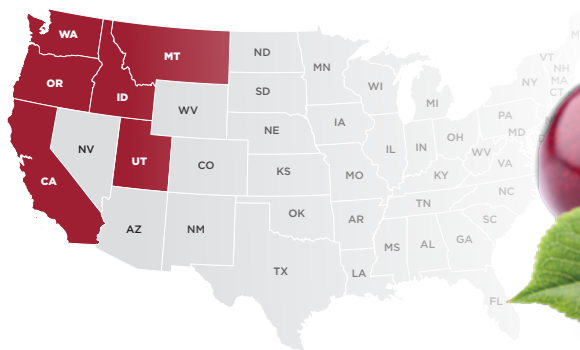
Noix et arachides

• Pacanes	46
• Amandes	46
• Noix de Grenoble	47
• Arachides	47

LES CERISES TANT ATTENDUES !

Les cerises de la Californie sont des cerises douces que l'on adore pour leur bon goût sucré ! Ce serait les colons anglais qui auraient amené la cerise en Amérique en 1629.

Ce n'est que dans les années 1800 qu'elle aurait conquis l'ouest américain dans les états de la Californie, de Washington et d'Oregon.



États producteurs : Californie, Idaho, Montana, Oregon, Utah, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

Il existe plusieurs variétés de cerises. Voici quelques caractéristiques de deux variétés bien aimées !

Variétés	Caractéristiques
Bing	• cerise ferme et rouge foncé • la saveur de la cerise Bing est sucrée avec une touche acidulée
Rainier	• cerise très sucrée d'un rouge plus clair avec une chair plus jaunâtre

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les cerises contiennent de la vitamine C ! Cette vitamine est essentielle pour plusieurs fonctions dans l'organisme dont la protection des cellules contre des dommages et la prévention des infections en contribuant au bon fonctionnement du système immunitaire.



INFO NUTRITION

Les cerises sont une petite mine d'or de nutriments ! Entre autres, la couleur foncée de leur peau est directement liée à leur teneur en anthocyanes, des pigments qui leur attribuent cette belle couleur. Plus encore, les anthocyanes sont des antioxydants puissants !

La consommation d'aliments comme les cerises qui sont une source d'anthocyanes a un effet contributif à la prévention des maladies du cœur et plusieurs autres maladies chroniques. Rien de moins !

POUR LES METTRE EN VALEUR

*Une savoureuse salade d'été
qui a un merveilleux équilibre
entre sucré et salé.*



SALADE DE MÂCHE AVEC CERISES ET PANCETTA

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

VINAIGRETTE

- 1 échalote émincée
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 2-3 tiges de menthe fraîche finement hachée
- Sel et poivre fraîchement moulu au goût

SALADE

- 115 g (¼ lb) de pancetta coupée en petits cubes
- 1,5 L (6 tasses) de mâche rincée et essorée
- 225 g (½ lb) de cerises bing dénoyautées, coupées en quartiers
- 1 petit bulbe de fenouil finement tranché
- 115 g (¼ lb) de fromage de chèvre émietté
- 80 ml (⅓ tasse) de noix ou d'amandes grillées et grossièrement hachées (facultatif)



Chardonnay Bachelde
Willamette Valley (2015), Oregon

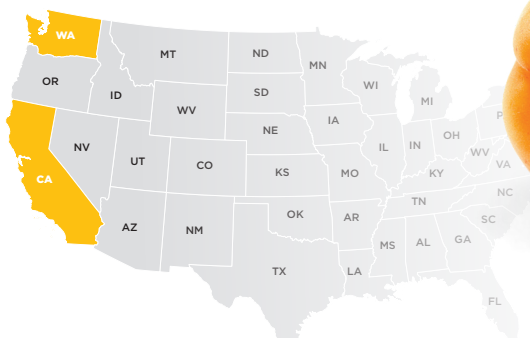
Gnarly Head Zinfandel
Old Vine, Californie

Préparation

1. Pour la vinaigrette, mélanger tous les ingrédients.
2. Pour la salade, faire revenir les cubes de pancetta dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Déposer sur un papier absorbant et réserver pour quelques minutes.
3. Déposer la mâche, les cerises et le fenouil dans un grand bol à salade.
4. Ajouter les cubes de pancetta et la vinaigrette puis mélanger.
5. Garnir de fromage de chèvre et des noix, si désiré, et servir.

LES ABRICOTS, CES PETITS FRUITS À NOYAU REMP LIS DE SOLEIL

Les abricots sont délicieux tels quels avec leur chair tendre et leur peau veloutée. Ils sont un heureux mélange de saveurs sucrées et acidulées. Savoureux dans une foule de recettes, qu'elles soient salées ou sucrées.



États producteurs : Californie, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M **J J A** S O N D



**Washington State
Fruit Commission**

ACHAT ET CONSERVATION

Choisissez des fruits uniformes, dont la chair n'est ni trop ferme, ni trop molle. Les abricots sont fragiles et absorbent facilement les autres odeurs. Il est préférable de les conserver à température ambiante et les laisser mûrir. De plus, le froid altère leurs saveurs, l'expérience en bouche en est alors moins agréable.

INFO NUTRITION

La couleur jaune orangé des abricots leur provient de la présence de pigments caroténoïdes, notamment de la bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A une fois dans l'organisme.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Ces petits fruits sont excellents pour faire de la confiture puisqu'ils sont naturellement riches en pectine. La pectine a des propriétés gélifiantes, ce qui permet d'obtenir une confiture onctueuse et pas trop liquide. Ainsi, si vos abricots sont trop mûrs, profitez-en pour cuisiner une délicieuse confiture.



SCONES AUX ABRICOTS

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 8

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre, divisé
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 80 ml (⅓ tasse) de beurre ou de margarine
- 250 ml (1 tasse) d'abricots frais en petits cubes
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 2 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
2. Dans un bol, combiner la farine, 30 ml (2 c. à soupe) de sucre, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Ajouter le beurre ou la margarine et mélanger à l'aide de deux couteaux ou d'un coupe-pâte jusqu'à ce que le mélange soit granuleux.
4. Ajouter les abricots et mélanger jusqu'à ce que les cubes d'abricots soient enrobés de farine. Réserver.
5. Réserver 15 ml (1 c. à soupe) de lait. Mélanger le reste du lait avec les œufs.
6. Ajouter le mélange de lait au mélange de farine et mélanger jusqu'à ce qu'il soit humidifié.
7. Sur une surface de travail légèrement enfarinée, pétrir doucement la pâte environ 10 fois.
8. Former un rond épais d'environ 2 cm (¾ pouce) avec la pâte. Couper en 8 morceaux triangulaires.
9. Placer les morceaux sur une plaque à biscuits légèrement huilée. Badigeonner la pâte avec le lait réservé et saupoudrer du sucre réservé.
10. Cuire au four entre 12 et 15 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient légèrement bruns et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Source : Washington State Fruit Commission, <https://wastatefruit.com/recipes/apricot/golden-apricot-scones>

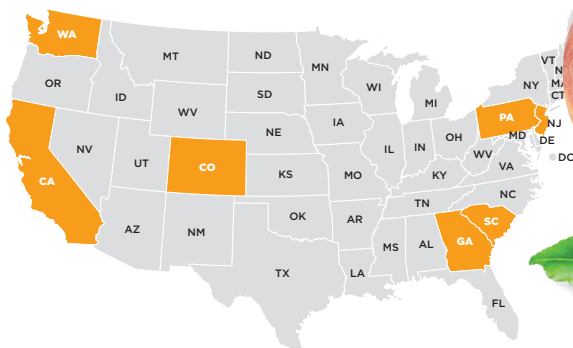
POUR LES METTRE EN VALEUR

Au déjeuner, à l'heure du thé ou en soirée, ces scones sont irrésistibles!



LES DOUCES PÊCHES

Il existe une foule de variétés de pêches; d'une chair de couleur orangée à blanchâtre pouvant même aller jusqu'à être plus rougeâtre. Au niveau de la forme, elle est tout aussi variable, passant d'une forme arrondie jusqu'à la forme aplatie ! Le goût de ce délicieux fruit peut varier dans un éventail de saveurs toujours douces et sucrées. Le tout recouvert d'une pelure veloutée !



États producteurs : Californie, Colorado, Caroline du Sud, New Jersey, Géorgie, Pennsylvanie, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J **J A S** O N D



**Washington State
Fruit Commission**

ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour des fruits suffisamment fermes, qui dégagent une bonne odeur, à la peau veloutée et d'une belle couleur. Évitez les fruits qui ont les extrémités verdâtres et la peau plissée.

Pour favoriser le mûrissement, conservez les pêches à température de la pièce. Une fois les pêches mûres, consommez-les dans un délai de 5 jours.

INFO NUTRITION

Tout comme l'abricot, la pêche regorge de bêta-carotène qui se transforme en vitamine A dans l'organisme, une vitamine essentielle pour assurer une bonne vision nocturne ! Un allié pour notre santé !



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le pêcher, arbre fruitier de la pêche, peut vivre de 15 à 20 ans. Toutefois, l'arbre produit des fruits seulement 10 jours par année. Raison de plus pour déguster pleinement les pêches !

**POUR LES
METTRE
EN VALEUR**

*Un dessert frais et
savoureux!*



TARTE AUX PÊCHES, PRUNES ET MASCARPONE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 8

Ingrédients

CROÛTE

- 375 ml (1 ½ tasse) de chapelure Graham
- 80 ml (1/3 tasse) de beurre, fondu

GARNITURE

- 275 g de fromage mascarpone
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre à glacer
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de pêches et de prunes bien mûres tranchées
- 250 ml (1 tasse) de bleuets
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

CROÛTE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure Graham et le beurre fondu.
3. Étendre la préparation dans une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Presser légèrement pour bien solidifier la pâte.
4. Enfourner 15 minutes puis réserver.

GARNITURE

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage mascarpone, la crème à fouetter, le sucre à glacer et l'extrait de vanille jusqu'à la formation de pics fermes.
2. Répartir le mélange sur la croûte à tarte refroidie.
3. Dans un petit bol, enrober les pêches, les prunes et les bleuets du sirop d'érable et garnir la tarte avec les fruits. Servir et déguster!

Truc de chef : Pour une belle présentation, coupez les fruits puis garnissez la tarte tout juste avant de servir pour éviter que les fruits ne brunissent.

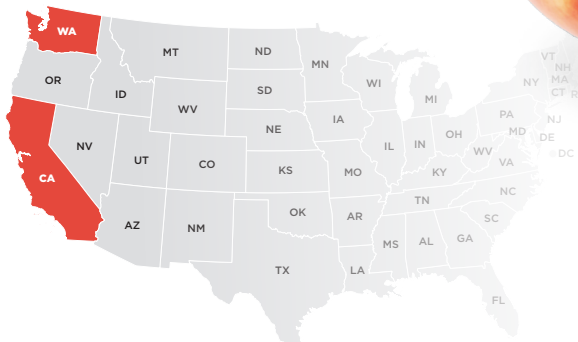
Source : Prenez goût aux États, <https://tasteusa.ca/fr/recettes/tarte-aux-peches-prunes-et-mascarpone/>

DÉLICIEUSE COUSINE DE LA PÊCHE, LA NECTARINE !

La nectarine est le résultat d'une mutation naturelle du pêcher. Cette mutation donne un fruit qui est très semblable à la pêche, sans le duvet caractéristique de ce fruit. La nectarine peut être dégustée aussi bien crue, cuite, en version salée ou sucrée.

ACHAT ET CONSERVATION

La nectarine est moins fragile que la pêche, elle supporte mieux les manipulations et le transport. Choisissez un fruit qui dégage une bonne odeur et dont la chair est souple et la peau est exempte de meurtrissure. Le mûrissement de la nectarine se poursuit après la cueillette. Ainsi, pour une chair bien juteuse et sucrée, laissez-la mûrir à la température de la pièce. Une fois à la maturité souhaitée, elle peut être conservée au réfrigérateur. Si tel est le cas, laissez-la tempérer un peu avant de la déguster, elle dévoilera ainsi tous ses arômes !



États producteurs : Californie, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J **J A S** O N D



**Washington State
Fruit Commission**

POUR LES METTRE EN VALEUR

Une salsa bien colorée et débordante de saveurs !

INFO NUTRITION

La nectarine est une source de fibres, de vitamines A et C et de potassium. Elle est aussi riche en antioxydants !

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Il existe des variétés de nectarines dont la chair est blanche. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, cette variété de nectarine est encore plus parfumée que les nectarines à la chair orangée.

SALSA À LA NECTARINE

Préparation : 15 minutes

Portions : 4 à 6

Ingrédients

- 2 nectarines fraîches dénoyautées, coupées en petits cubes
- 60 ml (¼ tasse) d'échalote française hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de piment jalapeño sans pépin finement haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche finement hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre au goût

Source : Washington State Fruit Commission : <https://wastatefruit.com/node/162726>

Préparation

1. Dans un bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger.
2. Servir sur un poisson blanc tel que le flétan et la morue, sur du poulet ou encore avec des croustilles de maïs.



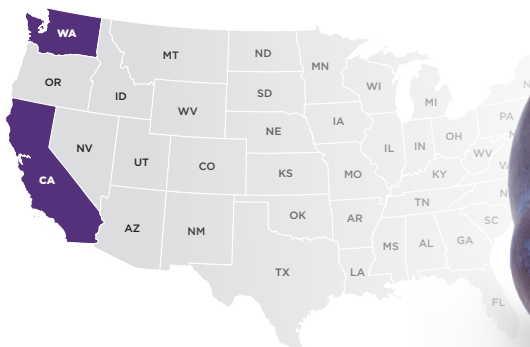
Charles Smith Wines Kung Fu Girl
Washington State
Washington

Mer Soleil Chardonnay
Monterey County 2018
Californie



VIVEMENT LES PRUNES !

Petits fruits à noyau du prunier, les prunes ont la pelure mince et bien violacée et une chair sucrée et juteuse.



États producteurs : Californie, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour des prunes qui sont souples au toucher, mais pas trop molles, sans meurtrissure et non fripée. Les prunes se conservent à la température ambiante de 2 à 3 jours et jusqu'à 10 jours au réfrigérateur.

INFO NUTRITION

Les prunes sont riches en flavonoïdes, de puissants antioxydants qui agissent comme des boucliers pour protéger les cellules du corps du vieillissement! Les prunes contiennent deux types de fibres; les fibres solubles et les fibres insolubles. Les fibres solubles aident à diminuer le cholestérol sanguin et à réguler le taux de sucre dans le sang. Puis, les fibres insolubles aident à la régularité intestinale ainsi qu'à maintenir un sentiment de satiété. Un duo du tonnerre!

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le pruneau est la version déshydratée d'une prune. Bien que tous les pruneaux proviennent d'une prune, ce ne sont pas toutes les variétés de prunes qui peuvent se transformer en délicieux pruneaux!

Pour en savoir plus sur ce fruit séché, rendez-vous à la page 43.





**POUR LES
METTRE
EN VALEUR**

Excellent avec
de la crème glacée
ou de la crème
fouettée.

PHOTO : SHUTTERSTOCK

CROUSTADE AUX PRUNES

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 6 à 8

Ingédients

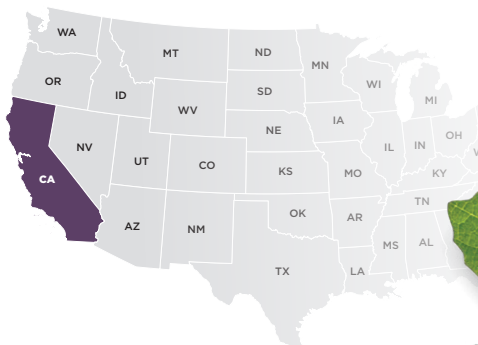
- 125 ml (½ tasse) de sucre, divisé
- 1 L (4 tasses) de prunes dénoyautées et tranchées
- 250 ml (1 tasse) de farine, divisée
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de beurre ou margarine
- 80 ml (⅓ tasse) de lait
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de cassonade bien tassée

Préparation :

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Réserver 15 ml (1 c. à soupe) de sucre. Mélanger le sucre restant avec les prunes, 30 ml (2 c. à soupe) de farine et les épices.
3. Déposer la préparation dans un moule à gâteau de 20 cm (8 pouces). Réserver.
4. Dans un bol, mélanger le reste du sucre et de la farine, la poudre à pâte et le sel.
5. Ajouter le beurre et mélanger à l'aide de deux couteaux ou d'un coupe-pâte jusqu'à ce que le mélange soit granuleux.
6. Ajouter le lait au mélange de farine et remuer jusqu'à ce qu'il soit humidifié.
7. Répartir uniformément la pâte sur le mélange de prunes.
8. Saupoudrer la pâte de cassonade.
9. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange de prunes bouillonne et épaississe et que la pâte brunisse légèrement. Servir.

LA FIGUE FRAÎCHE

Quel plaisir que de savourer une douce figue fraîche ! Sa saveur est bien différente et plus subtile que la version séchée que l'on retrouve plus souvent pour une raison de conservation.



État producteur : Californie

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



ACHAT ET CONSERVATION

Les figes sont récoltées quand elles sont mûres puisqu'elles ne mûrissent plus une fois cueillies. Attention, ces fruits sont très fragiles et supportent difficilement le transport. Choisissez des figes qui sont bien charnues, avec la peau légèrement ridée. Idéalement, les figes se conservent à la température de la pièce et sont consommées rapidement après l'achat.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

La figue est parmi les plus anciens fruits de l'histoire, elle est cultivée depuis plus de 10 000 ans. On dit fruit, mais en réalité, la figue est un réceptacle dans lequel se trouvent les vraies fleurs.

INFO NUTRITION

Il est bon à savoir que toute la figue est comestible, mis à part sa petite tige qui devrait être compostée. C'est d'ailleurs la peau de la figue qui est garante d'une bonne partie de sa valeur nutritive, notamment sa teneur en antioxydants !

La figue fraîche est gorgée d'eau et contient très peu de calories, environ 35 calories par fruit. Les figes sont une source de fibres, de vitamines B et C, et de minéraux, particulièrement le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Les figes séchées, elles, sont plus concentrées en glucides, en calories ainsi qu'en lutéine, un composé antioxydant associé à une meilleure santé oculaire.

Les figes font partie d'une saine alimentation et d'un style de vie actif en fournissant de l'énergie tout au long de la journée et d'un entraînement. Parfaites pour les collations telles qu'elles ou dans une recette.

PANINI GRILLÉ AU PROSCIUTTO, FONTINA ET FIGUES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portion : 1

Ingrédients

- 2 tranches de pain de grains entiers
- 2 fines tranches de prosciutto
- 30 g (1 oz) de fromage Fontina ou Gouda
- 2 figues fraîches en fines tranches
- 175 ml (¾ tasse) de roquette
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

Préparation

1. Préchauffer votre presse-panini.
2. Pendant ce temps, placer les tranches de pain sur votre surface de travail. Déposer le prosciutto sur une tranche de pain, suivi du fromage, des figues et de la roquette.
3. Déposer la tranche de pain restante sur le dessus. Badigeonner l'extérieur du sandwich avec l'huile d'olive.
4. Placer le sandwich à l'intérieur du presse-panini et fermer le couvercle.
5. Lorsque le sandwich est croustillant et que le fromage est fondu, le retirer, le couper en deux et servir.

TRUC GOURMET

N'hésitez pas à parsemer vos plateaux de fromage de figues fraîches. La saveur sucrée s'agencera à merveille avec les fromages pour un succulent effet sucré salé!

Vous n'avez pas de presse-panini à la maison? Pas de problème! Utilisez une poêle en fonte avec une casserole lourde pour écraser le sandwich.

Source : California Fig Advisory Board : californiafigs.com/recipe/california-fig-fontina-and-prosciutto-panini

POUR LES METTRE EN VALEUR

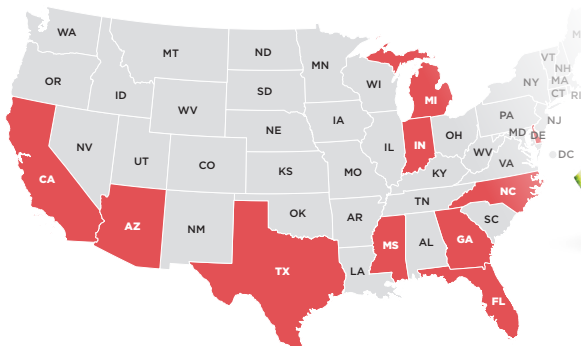
Le divin mélange sucré-salé dans toute sa splendeur!



LES RAFRAICHISSANTS MELONS D'EAU !

Délicieux et parfait pour se rafraîchir lors de journées ensoleillées, le melon d'eau, aussi nommé pastèque, est bien plus qu'un simple symbole estival ! Depuis des millénaires, grâce à sa très haute teneur en eau, il a joué un rôle essentiel lors de périodes de sécheresse dans les régions de la Méditerranée et du Moyen-Orient.

Aujourd'hui, les États-Unis se classent au 6^e rang mondial de la production de melon d'eau. Les variétés qui se retrouvent en épicerie peuvent avoir une chair rouge, jaune, orange ou blanche, avec ou sans pépins. La saison des melons d'eau des États-Unis débute au mois d'avril et se conclut en novembre.



États producteurs : Arizona, Californie, Caroline du Nord, Delaware, Floride, Georgie, Indiana, Michigan, Missouri, Texas

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour une pastèque dont l'écorce est lisse et sans meurtrissure. Recherchez sur la peau une jolie tache jaune qui signifie que le fruit a pris beaucoup de soleil et qu'il a donc été récolté à maturité. À grosseur égale, préférez un melon plus lourd, signe qu'il est bien gorgé d'eau. Une fois coupé, le melon d'eau se conserve une semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

INFO NUTRITION

Comme son nom l'indique, le melon d'eau est très riche en eau (92 % à 95 %), il est donc le fruit désaltérant par excellence, parfait pour éteindre la soif lors d'une journée chaude ou après l'effort physique ! Sa jolie couleur est due au lycopène, un pigment rouge aux propriétés antioxydantes ayant été associé à la prévention de maladies cardiovasculaires et du cancer de la prostate. Il est bon à savoir que cet antioxydant est plus facilement assimilable par le corps si le melon d'eau est consommé à température ambiante et en présence de matières grasses comme du fromage, du yogourt, des noix, de l'huile d'olive, etc.



Chateau Ste Michelle,
Washington

Au Contraire Chardonnay
Russian Valley 2016, Californie

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les pépins de melon d'eau sont tout à fait comestibles! Il est même possible de les rôtir avec vos épices préférées pour en faire une collation originale.



PAIN PITA GREC ET MELON D'EAU

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

**POUR LES METTRE
EN VALEUR**

*Dégustez le melon
d'eau en version salée
dans cette savoureuse
recette.*

Ingédients

- 4 pains pita entiers ou pains plats à grains entiers coupés en deux
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 4 tranches de melon d'eau sans pépins coupées en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit en dés
- ½ concombre finement tranché
- ½ oignon rouge finement tranché
- 125 ml (½ tasse) de fromage feta émietté
- 60 ml (¼ tasse) d'olives noires
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais
- Sel et poivre fraîchement moulu

Préparation

1. Badigeonner les pains d'huile d'olive et griller quelques minutes.
2. Ajouter les garnitures et servir.

CES POIRES QU'ON ADORE !



États producteurs : Californie, Oregon, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

LA POIRE BARTLETT,

la plus populaire de toutes pour ses arômes et ses saveurs caractéristiques de poire et sa chair bien juteuse.

LA POIRE BOSC

offre une chair croquante aux saveurs boisées avec une touche de miel.

LA POIRE ROUGE ANJOU

est juteuse avec une saveur fraîche, douce et légèrement acidulée.

LA POIRE VERTE ANJOU

offre une chair très juteuse. N'attendez pas qu'elle change de couleur, elle conservera sa belle couleur verte en murissant.

ACHAT ET CONSERVATION

Il faut savoir que les poires sont récoltées une fois qu'elles ont atteint pleine maturité, mais elles ne sont pas totalement mûres à ce moment. Cela permet au fruit de continuer de mûrir une fois cueilli et d'être à son meilleur lors de la consommation tout en évitant que la chair ne devienne molle et granuleuse.

Une fois à la maison, lorsque la poire n'est pas mûre, il faut la conserver à température de la pièce. C'est uniquement lorsqu'elle aura atteint son murissement qu'elle pourra être entreposée au réfrigérateur. Elle se conservera alors jusqu'à 5 jours. Un conseil, soyez patient après l'achat pour profiter d'une poire au summum de ses qualités gustatives.

INFO NUTRITION

Contenant des glucides, les poires sont de délicieuses sources d'énergie pour le corps. Les poires sont également de bonnes sources de fibres, grands alliés de la santé! Elles contiennent une combinaison de fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles contribuent à abaisser le taux de cholestérol sanguin et aident à la gestion du taux de sucre dans le sang, alors que les fibres insolubles favorisent la satiété et aident à la régularité intestinale. Un duo gagnant dans un même fruit! En plus, les poires débordent d'antioxydants et sont une source de vitamine C.



ASTUCE

Pour savoir si le fruit est mûr, il faut comprendre que plusieurs variétés ne changeront pas beaucoup de couleur durant le mûrissement. Le meilleur moyen d'évaluer le mûrissement est de vérifier le cou du fruit en appliquant une légère pression. Si la chair cède à la pression, la poire est prête à être dégustée!



TRUCS GOURMETS

- On adore les poires sur des plateaux pour l'apéro. Avec fromages et charcuteries, les parfums délectables des poires apportent un bel équilibre. Or, bien que le brunissement de la chair n'enlève en rien la saveur du fruit, c'est moins joli lors de la présentation. Ainsi, pour éviter le brunissement, tremper les tranches de fruits dans une solution faite d'une part d'eau et d'une part de jus de citron.
- Pour un dessert doux, sucré et facile à préparer, couper une poire Bartlett en deux, retirer le pédoncule et les pépins, arroser de sirop d'érable et cuire au four jusqu'à tendreté. Au moment de servir, ajouter un soupçon de yogurt ou de crème! Un doux délice!

PAIN AUX POIRES ET AU GRANOLA

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 60 minutes

Portions : 8

Ingrédients

POUR LE PAIN

- 2 poires mûres
- 125 ml (½ tasse) de beurre ou margarine
- 175 ml (¾ tasse) de cassonade
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de farine blanche
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 60 ml (¼ tasse) de babeurre
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron (facultatif)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de céréales de type granola
- 80 ml (⅓ tasse) de raisins secs

POUR LA GARNITURE CROQUANTE

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou margarine
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) de céréales de type granola

POUR LES METTRE EN VALEUR

Pour le déjeuner ou à la collation, essayez cette recette de pain aux poires. La chair râpée de la poire ajoute saveur et humidité au pain, puis, en conservant la pelure, on profite de toutes les fibres!

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Réserver une demi-poire pour garnir le pain. Râper le reste des poires non pelées pour obtenir 250 ml (1 tasse).
3. Dans un mélangeur sur socle, battre le beurre avec la cassonade. Ajouter les œufs. Ajouter les poires râpées. Réserver.
4. Dans un bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
5. Ajouter le zeste de citron et le babeurre au mélange de beurre et de cassonade.
6. Ajouter ce mélange aux ingrédients secs et mélanger.
7. Ajouter le granola et les raisins secs et mélanger.
8. Déposer dans un moule de 22 cm x 11,5 cm x 6,5 cm (8,5 po x 4,5 po x 2,5 po) préalablement graissé.
9. Préparer la garniture croquante en mélangeant le beurre, la farine et la cassonade pour obtenir un mélange granuleux. Ajouter le granola et mélanger.
10. Garnir le pain de la garniture croquante et des tranches de poires réservées.
11. Cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte propre.

Source : USA Pears, usa-pears.org/recipe/pear-granola-bread/

SECRETS DE CHEF :

Pour remplacer le babeurre : mettre 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc ou de jus de citron dans une tasse à mesurer et ajouter du lait pour obtenir 60 ml (¼ tasse). Laisser reposer une dizaine de minutes et remuer.

Pour une note épicée, ajoutez une pincée de cardamome ou de muscade.



POUR LES METTRE EN VALEUR

Pour servir les poires en entrée, optez pour ce potage onctueux.



POTAGE DE POIRES RÔTIES ET COURGE AVEC CROÛTONS AU PARMESAN

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 40 minutes

Portions : 6

Ingrédients

POTAGE

- 1 kg (2 lb) de courge musquée égrenée et coupée en deux dans le sens de la longueur
- 2 poires Anjou ou Bartlett épépinées et coupées en deux dans le sens de la longueur
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet faible en sodium
- 125 ml (½ tasse) de crème à fouetter épaisse
- 1 ml (¼ c. à thé) de noix de muscade fraîchement râpée
- Sel et poivre fraîchement moulu

CROÛTONS

- 500 ml (2 tasses) de pain baguette en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Badigeonner la chair de la courge et des poires avec l'huile d'olive. Réserver les poires. Déposer la courge le côté coupé sur une plaque à pâtisserie à rebords. Griller la courge de 25 à 30 minutes. Ajouter les poires et cuire 5 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté de la courge.
3. Gratter la chair de la courge à l'aide d'une cuillère et mettre dans un robot culinaire muni d'une lame en métal avec les poires. Réduire en purée lisse. Ajouter 250 à 500 ml (1 à 2 tasses) de bouillon de poulet et continuer de mélanger jusqu'à consistance lisse. Verser le mélange dans une casserole.
4. Dans la casserole, ajouter le reste du bouillon de poulet, la crème et la noix de muscade. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer au goût.
5. Pour préparer les croûtons, placer le pain en dés dans un grand bol. Arroser d'huile d'olive, ajouter le parmesan et mélanger pour bien enrober le pain. Étendre en une couche uniforme sur une plaque à pâtisserie à rebords et cuire au four de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les croûtons soient dorés.
6. Pour servir, verser la soupe dans des bols individuels et garnir de croûtons.

LES VARIÉTÉS DE NOS VOISINS !

Que ce soit telles quelles ou cuisinées, les pommes sont aimées tout au long de l'année ! Certaines variétés de nos voisins ont conquis notre cœur et nos papilles !



États producteurs : Californie, Washington

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



LA POPULAIRE POMME VERTE GRANNY SMITH

Sa chair croquante et sa saveur parfaitement acidulée la rendent irrésistible.

Bien qu'elle soit délicieuse à croquer, la pomme Granny Smith est d'une polyvalence remarquable. Elle est excellente en salade, pour les tartes, en sauce, au four et même pour la congélation. Sa saveur plutôt acidulée est très intéressante en version salée.

LA SAVOUREUSE FUJI

Une belle grosse pomme délectable ! Chaque bouchée est une explosion de saveurs avec une chair croquante à souhait. Sa chair blanche est juteuse et bien sucrée. Parfaite pour les collations ou encore en cuisine puisqu'elle supporte bien la chaleur.

ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour une belle pomme sans meurtrissure. Pour conserver un maximum de fraîcheur et prolonger la durée de vie des pommes, elles doivent être réfrigérées. Une pomme à température de la pièce mûrit 6 à 10 fois plus rapidement que si elle était entreposée au froid. Toutefois, attention à la manière dont vous les entreposez puisque les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des autres fruits et légumes qui les entourent.

INFO NUTRITION

Peu importe la variété de pomme, avant de la consommer ou de la cuisiner, assurez-vous de bien la laver. Puis, profitez-en pour conserver la pelure puisqu'en plus d'apporter une jolie couleur à vos recettes, elle contient près de la moitié (40%) des fibres totales de la pomme et une grande quantité d'antioxydants, ce qui n'est pas à négliger !



SALADE DE FENOUIL ET DE POMMES GRANNY SMITH

Préparation : 35 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 petite carotte pelée et râpée
- 1 pomme Granny Smith coupée en fines tranches (avec la pelure)
- 60 ml (¼ tasse) (en tout) de ciboulette et de persil finement hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Trancher le fenouil en deux, sur le sens de la longueur. Retirer les extrémités et couper la chair en fines tranches.
2. Dans un bol moyen, déposer le fenouil, la carotte râpée, les tranches de pommes et les herbes.
3. Dans un petit bol, fouetter le jus de citron, la moutarde et l'huile d'olive.
4. Arroser la salade de la vinaigrette, assaisonner de sel et de poivre, mélanger et servir.

Source : Taste USA, tasteusa.ca/recipes/granny-smith-apple-and-fennel-slaw

SAVIEZ-VOUS QUE ?

La pomme est un fruit bien aimé et il semblerait que cela ne date pas d'hier! En effet, des archéologues américains ont trouvé des évidences qui suggèrent que les humains se seraient régalez de pommes au moins depuis 6500 avant Jésus-Christ!

POUR LES METTRE EN VALEUR

La fraîcheur de cette salade vous séduira sans doute.



Wente Vineyard
Chardonnay, Californie

Chloe Sonoma County
Chardonnay, Californie



L'ORANGE À JUS : DU SOLEIL À BOIRE

Les deux principales variétés d'oranges à jus de la Floride sont la Valencia et la Hamlin. Sucrée, la Valencia est surnommée la reine des oranges pressées et représente l'orange la plus juteuse et la plus cultivée en Floride. De son côté, la Hamlin est réputée pour sa saveur douce et sa tolérance aux températures froides qui peuvent surprendre la Floride, faisant d'elle une valeur sûre pour les producteurs. Ensemble, les deux variétés d'orange sont récoltées d'octobre à juin.



État producteur : Floride

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour de belles oranges colorées sans meurtrissure. Une fois à la maison, conservez les oranges dans le tiroir à fruits et légumes du réfrigérateur. Elles s'y conserveront jusqu'à 1 mois.

INFO NUTRITION

L'orange à jus de la Floride est un concentré de vitamine C à croquer et à boire. Le jus d'une orange pressée comble le tiers des besoins quotidiens en cette vitamine alors que le fruit comble 75 % de ceux-ci. Le potentiel antioxydant de la vitamine C (acide ascorbique), combiné à celui des flavonoïdes présents dans l'orange, serait préventif contre le stress oxydatif des cellules et du même coup, préventif contre l'inflammation, l'athérosclérose (maladie du cœur) et certaines maladies comme le cancer. Cette vitamine contribue aussi à une meilleure absorption du fer et au bon fonctionnement du système immunitaire.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

L'orange à jus est aussi un ingrédient de choix pour cuisiner. Son jus, sa chair et son zeste permettent d'ajouter une touche de fraîcheur à une panoplie de plats, tant sucrés que salés : mimosas, marinades, gâteaux, poudings, tartes, confitures, vinaigrettes, boules d'énergie, fondue au chocolat, etc.



COURGE SPAGHETTI FARCIE AU POULET À L'ORANGE

Donne 2 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 à 50 minutes

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de courge spaghetti (équivalent à environ 1 petite courge)
- 3 à 4 oranges pressées (250 ml - 1 tasse de jus)
- ½ oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 500 ml (2 tasses) de tomates italiennes coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais émincé
- 225 g (½ lb) de poulet rôti coupé en tranches

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Couper la courge en deux, sur le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines.
3. Déposer les moitiés de courges, partie coupée vers le bas, dans un plat de cuisson. Verser la moitié du jus d'orange, soit 125 ml (½ tasse), dans le plat de cuisson.
4. Cuire au four pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau.
5. Pendant ce temps, dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon, l'ail, les tomates et le thym.
6. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, environ 5 à 8 minutes. Ajouter le reste du jus d'orange dans la poêle et réduire jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 3 à 4 minutes.
7. Ajouter les tranches de poulet rôti et réchauffer jusqu'à ce que leur température interne atteigne 74°C (165°F).
8. Sortir les courges du four, puis laissez tiédir. À l'aide d'une fourchette, effiloche la chair pour en faire des « spaghettis ». Répartir le mélange de poulet à l'orange dans les cavités des demi-courges. Servir immédiatement.

DES ORANGES POUR TOUS LES GOÛTS !

Il existe des dizaines de variétés d'agrumes ayant toutes leurs particularités. Voici nos coups de cœur !

Sunkist



L'ORANGE NAVEL

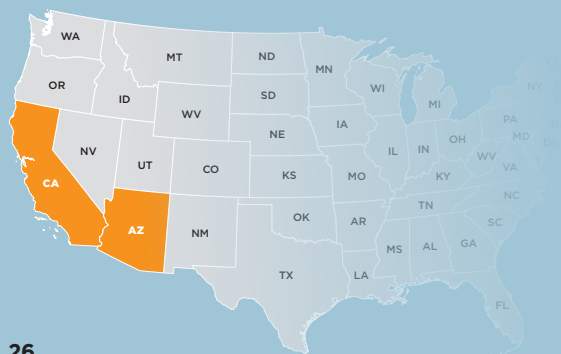
Si vous avez de la difficulté à peler des oranges, cette variété est pour vous ! Avec sa pelure bien épaisse, l'orange Navel se pèle facilement pour y retrouver une pulpe sucrée et croquante à souhait !

L'ORANGE SANGUINE

D'où son nom, l'orange sanguine se caractérise par une chair de couleur rouge foncé. Ayant une chair bien juteuse, sucrée et parfumée, cette variété d'agrumes est tout à fait succulente !

L'ORANGE TANGELO MINNEOLA

Provenant d'un croisement entre le pamplemousse et la tangerine, on reconnaît ce délicieux fruit par son extrémité en forme de bouton. Cette variété d'agrumes bien juteuse offre une saveur audacieuse et acidulée !



États producteurs : Arizona, Californie

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

À noter que la disponibilité peut varier selon la variété d'agrumes.

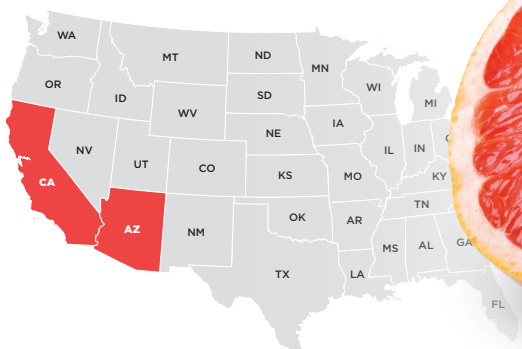
LE PAMPLEMOUSSE, UNE EXPLOSION DE FRAÎCHEUR

Sunkist

Le pamplemousse blanc et le pamplemousse rouge sont reconnus pour leur parfum gourmand et leur chair follement juteuse. On les différencie par la couleur de leur chair, soit blonde pour le pamplemousse blanc et rose foncée pour le pamplemousse rouge. Cependant, comment les différencier au marché? Le pamplemousse rouge porte de larges taches rougeâtres sur sa peau alors que le pamplemousse blanc est plutôt d'un jaune uniforme. Disponibles pratiquement toute l'année en épicerie, les pamplemousses connaissent leur haute saison de **janvier à mai**, moment où les fruits sont les plus sucrés.

ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour de beaux pamplemousses colorés et sans meurtrissure. Idéalement, il faut conserver ceux-ci dans le tiroir à fruits et légumes du réfrigérateur, tout comme les oranges. Les pamplemousses s'y conserveront 1 mois.



États producteurs : Arizona, Californie

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

SAVIEZ-VOUS QUE

Le pamplemousse est né d'un croisement entre le pomélo (un gros agrume à la peau jaune-verte) et l'orange. C'est d'ailleurs ce qui explique que les deux termes soient si souvent confondus. Pourtant, les deux agrumes sont très différents, tant au niveau de leur taille que de leur saveur.



INFO NUTRITION

Super riche en vitamine C, il suffit d'un seul pamplemousse pour combler 100 % des besoins journaliers. De plus, le pamplemousse rouge regorge de caroténoïdes, dont le fameux lycopène, qui lui donne sa belle chair rosée. Selon plusieurs études scientifiques, cet antioxydant serait associé à la diminution du risque de cancer du poumon et de la prostate. Il jouerait aussi potentiellement un rôle de prévention contre les maladies du cœur. Par ailleurs, comme tous les agrumes, les pamplemousses sont peu caloriques, offrant seulement 90 calories par fruit. Malgré cet atout « minceur », le pamplemousse n'a pas le pouvoir de faire fondre les graisses! Si vous n'êtes pas encore convaincu, faites le test : versez du jus de pamplemousse sur une livre de beurre et laissez agir. Si la brique disparaît au bout de quelques jours, les scientifiques seront tous confondus!

CRÈME BRÛLÉE AU PAMPLEMOUSSE

Donne 4 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

GARNITURE

- 3 pamplemousses
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 1 ml (¼ c. à thé) de cardamome moulue

MÉLANGE D'ŒUFS

- 4 jaunes d'œufs
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 80 ml (⅓ tasse) de sucre

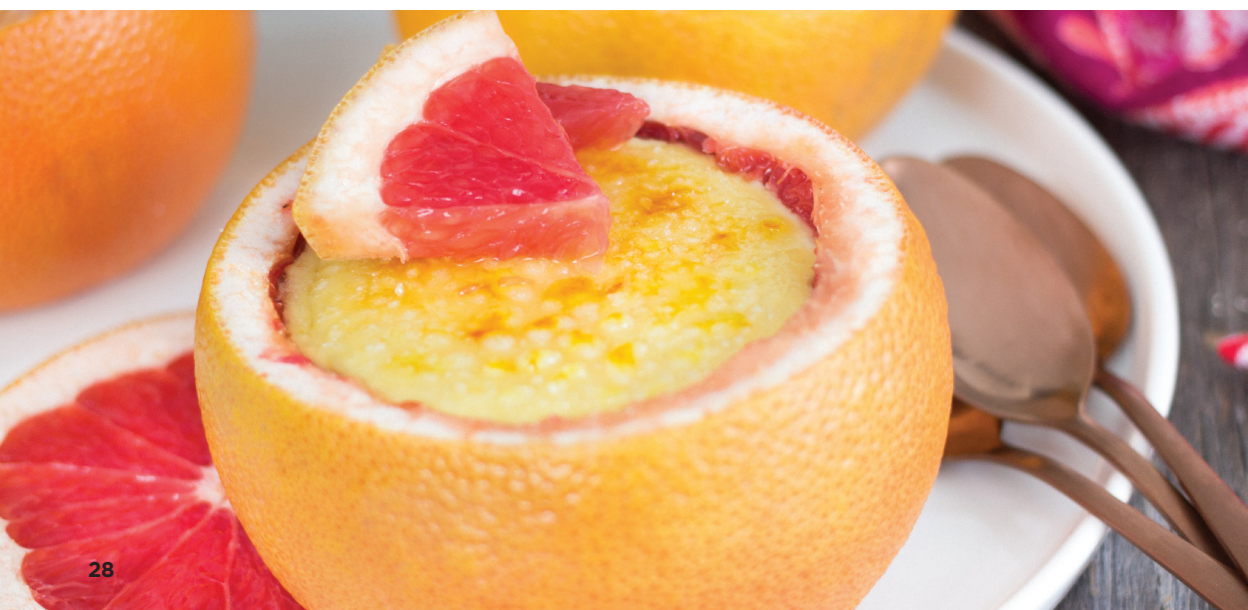
CRÈME DE VANILLE

- 1 contenant de 473 ml de crème à cuisson 15 % ou 35 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

* Pour éviter que le contour des pamplemousses ne brûle, couvrir de papier d'aluminium.

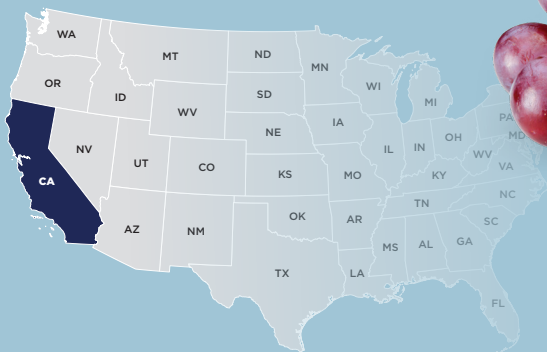
Préparation

1. Couper le dessus de chaque pamplemousse de façon à laisser les $\frac{2}{3}$ du fruit entier. Réserver les rondelles découpées. Retirer la pulpe et le jus de chaque pamplemousse, puis verser dans une casserole. Ajouter le sucre, la fécule de maïs, l'extrait de vanille et la cardamome. Cuire à feu moyen-vif environ 10 minutes en fouettant régulièrement jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que la sauce épaississe. Réserver cette garniture et laisser refroidir complètement.
2. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, la fécule de maïs et le sucre. Réserver.
3. Dans une casserole, à feu moyen-vif, verser la crème de cuisson et la vanille, puis porter doucement à ébullition. Retirer la crème du feu et l'incorporer graduellement dans le mélange d'œufs jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Remettre le tout dans la casserole. Cuire à feu moyen-vif environ 3 minutes, tout en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la préparation épaississe.
4. Répartir la garniture de pamplemousse dans les « bols » de pamplemousses et verser la crème de vanille par dessus. Réfrigérer 2 heures ou toute la nuit jusqu'à fermeté.
5. Au moment de servir, saupoudrer chaque pamplemousse avec 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de sucre. À l'aide d'une torche ou en plaçant les ramequins sous le grill du four*, chauffer le sucre jusqu'à ce qu'il fonde et se caramélise.
6. Si désiré, décorer les crèmes brûlées avec des morceaux de pamplemousse réservés.



LES SAVOUREUX RAISINS

Saviez-vous que la Californie produit une quinzaine de variétés différentes de raisins? Au-delà de leur couleur, ces jolis fruits se distinguent par leur forme et leur goût. Vous n'aimez pas croquer dans un raisin contenant des pépins? Bonne nouvelle, les raisins de la Californie sont à 99 % sans pépin! Ces petits fruits sont une collation sur le pouce de choix!



État producteur : Californie

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



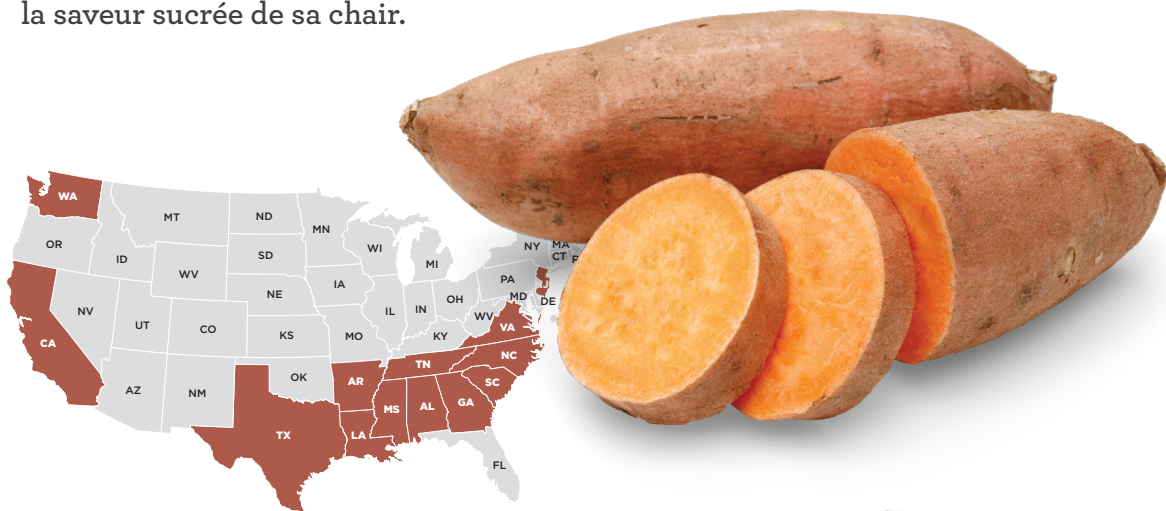
BON À SAVOIR

Reconnus pour leur teneur en polyphénols, les raisins sont aussi une source de vitamine K, une vitamine qui joue un rôle essentiel dans la coagulation sanguine.

LES LÉGUMES DE NOS VOISINS DU SUD

L'ÉPATANTE PATATE DOUCE !

Ce légume racine à la chair bien orangée est aussi appelé patate sucrée, qui témoigne bien de la saveur sucrée de sa chair.



États producteurs : Alabama, Arkansas, Californie, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Georgie, Louisiane, Mississippi, New Jersey, Texas, Washington, Virginie et Tennessee

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour des patates douces fermes et sans meurtrissure. Le meilleur endroit pour entreposer la patate douce est dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Sachez que la patate douce se conserve moins longtemps que la pomme de terre. En effet, bien entreposée, elle peut se conserver de 7 à 10 jours.

INFO NUTRITION

La patate douce contient une foule de vitamines et minéraux. Sa jolie couleur orangée est due à sa teneur en caroténoïdes, un puissant antioxydant.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Les patates douces peuvent être congelées. Pour ce faire, laver, peler et cuire les patates douces jusqu'à tendreté. Qu'elles soient tranchées ou en purée, ajouter un peu de jus de citron pour conserver leur belle couleur. Les laisser refroidir complètement et les congeler dans un contenant hermétique.
- Il existe cinq variétés différentes de patates douces! Selon le type, la patate douce peut arborer une jolie peau orange, jaune, rouge ou mauve et sa savoureuse chair peut être orange, blanche ou mauve.

CUISINER LES PATATES DOUCES

Tout d'abord, bien laver les patates douces, couper les extrémités et retirer les parties endommagées. Puis, selon l'utilisation, choisir le type de cuisson souhaitée !

Au four : piquer plusieurs fois avec une fourchette et cuire à 200 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à tendreté.

Au micro-ondes : piquer plusieurs fois avec une fourchette et cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 7 à 10 minutes ou jusqu'à tendreté. Retourner à la mi-cuisson. Pour en cuire plusieurs, sélectionner des patates douces de taille similaire et augmenter le temps de cuisson.

À la vapeur : dans un bain-marie, porter à ébullition environ 4 cm (1½ pouce) d'eau. Mettre les patates douces entières non pelées dans le panier vapeur, couvrir et cuire à la vapeur de 40 à 50 minutes ou jusqu'à tendreté. Pour réduire le temps de cuisson à 30 minutes, peler et couper en cubes.

Bouillie : placer les patates douces entières dans de l'eau bouillante et cuire jusqu'à tendreté, environ 35 à 40 minutes.

En sauté : peler et couper en tranches épaisses d'environ 1 cm (½ pouce) ou en cubes de 2,5 cm (1 pouce). Dans une grande poêle, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre (ou d'huile) et cuire à feu moyen-élevé les patates douces en remuant fréquemment, jusqu'à tendreté.

En friture : peler et couper en lanières sur la longueur d'environ 1 cm (½ pouce) d'épaisseur. Placer dans l'huile qui a été chauffée à 190 °C (375 °F). Frire jusqu'à ce qu'elles soient brunes et tendres. Retirer de l'huile et égoutter sur du papier absorbant.

Sur le grill : trancher sur la longueur en tranches de 1 cm (½ pouce) d'épaisseur. Placer sur le grill. Tourner à mi-cuisson. Retirer lorsque tendre.





BOL BURRITO À LA PATATE DOUCE

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients

BOL BURRITO

- 3 patates douces pelées et coupées en petits cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de cumin moulu
- Sel au goût
- 1 L (4 tasses) de riz ou quinoa cuit
- ½ concombre tranché
- 500 ml (2 tasses) de chou rouge finement tranché
- Pousses au goût
- 1 conserve (540 ml) de légumineuses au goût (haricots rouges, haricots noirs, haricots mungos) rincées et égouttées.
- 1 avocat en fines tranches
- 4 feuilles de laitue

SAUCE À LA LIME ET AU CUMIN

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 1 lime, zeste et jus
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- Une pincée de piment de Cayenne
- Sel et poivre fraîchement moulu

POUR LES METTRE EN VALEUR

Les patates douces intégrées à ce plat sont un petit ajout dont vous ne pourrez plus vous passer.

ACCORD
METS-VIN



Cellilo Falls Pinot Noir
Oregon 2018, Oregon

J. Bookwalter Notebook,
Washington

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, mélanger les cubes de patates douces avec l'huile d'olive, le cumin et le sel.
3. Placer les patates douces sur une plaque à cuisson et cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les cubes soient grillés.
4. Préparer la sauce à la lime et au cumin en mélangeant tous les ingrédients. Réserver.
5. Dans 4 bols, diviser également le riz ou le quinoa.
6. Garnir de tous les ingrédients et servir avec la sauce au cumin.

BROWNIES DE PATATES DOUCES

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 16

Ingrédients

- 2 grosses patates douces
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix de coco ou de beurre, fondu
- 175 ml (¾ tasse) de sirop d'érable
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 gros œufs
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 80 ml (⅓ tasse) de cacao en poudre non sucré
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de noix de muscade moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré ou noir

POUR LES METTRE EN VALEUR

Délicieux, riche et fondant, ce brownie décadent contient une dose de fibres en bonus!



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un plat de 20 x 20 cm (8 x 8 pouces) de papier parchemin pour qu'il retombe sur les bords, puis graisser légèrement. Réserver.
2. Cuire les patates douces au micro-ondes à puissance maximale de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement ramollies. Lorsqu'elles sont suffisamment refroidies pour être manipulées, gratter 2 tasses (500 ml) de chair et composter la peau.
3. Placer dans le grand bol du mélangeur et battre jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
4. Incorporer l'huile de noix de coco ou le beurre fondu jusqu'à homogénéité, puis incorporer le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
5. Ajouter les œufs un à la fois et racler le bol au besoin.
6. Dans un autre bol, mélanger la farine, le cacao en poudre, la noix de muscade, la poudre à pâte et le sel.
7. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger délicatement jusqu'à ce que les ingrédients secs soient incorporés.
8. Ajouter les pépites de chocolat.
9. Verser la pâte dans le moule préparé et lisser le dessus.
10. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
11. Placer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement. (Laisser les brownies reposer, le plus longtemps ils reposent, le meilleur ils seront.)
12. Soulever délicatement les brownies du moule et mettre sur une grille. Trancher et servir.

Conserver les restes de brownies dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou congeler jusqu'à 2 mois.

L'INDISPENSABLE TOMATE

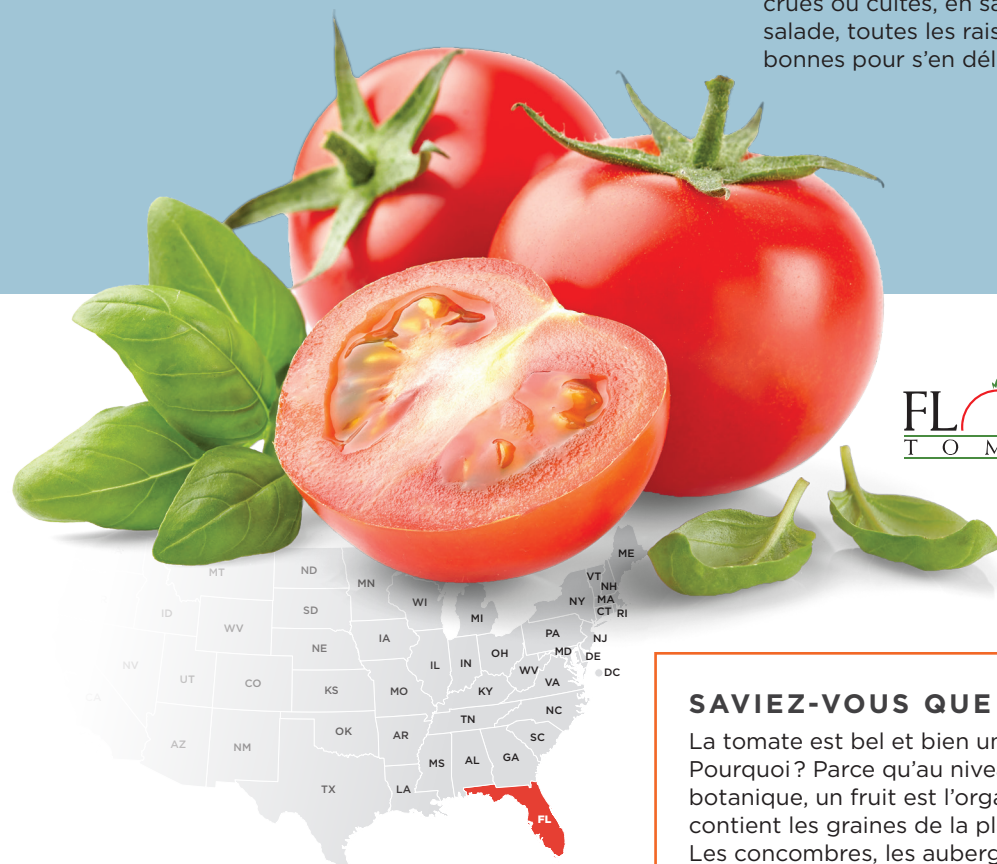
La très populaire tomate avec sa saveur acidulée et sa couleur appétissante est un indispensable ingrédient d'une foule de recettes d'ici comme d'ailleurs. De la classique sauce tomate italienne à la rafraîchissante salade grecque, en passant par l'exotique salsa, la tomate est la vedette.

ACHAT ET CONSERVATION

Une tomate qui dégage une bonne odeur, à la couleur éclatante, à la chair ni trop molle ni trop dure et à la peau lisse est un excellent achat! Une fois à la maison, il faut éviter de réfrigérer les tomates. Le froid rend leur chair pâteuse et sans saveur. Enfin, une tomate mûre se conserve généralement jusqu'à 3 jours.

INFO NUTRITION

Selon plusieurs études scientifiques, une consommation élevée de tomate cuite (ex. : sauces, pâte de tomate) pourrait jouer un rôle dans la prévention du cancer de la prostate. Toutefois, crues ou cuites, en sauce ou en salade, toutes les raisons sont bonnes pour s'en délecter!



FLORIDE
TOMATES

État producteur : Floride

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

SAVIEZ-VOUS QUE ?

La tomate est bel et bien un fruit. Pourquoi? Parce qu'au niveau botanique, un fruit est l'organe qui contient les graines de la plante. Les concombres, les aubergines, les poivrons et les courgettes sont donc, eux aussi, des fruits. Peu importe leur vraie nature, l'important est de s'en régaler le plus souvent possible!



ACCORD
METS-VIN

SONOMA COAST
PINOT NOIR

LA CREMA

La Crema Pinot Noir
Sonoma Coast, Californie

COLUMBIA CREST
CHARDONNAY
WASHINGTON

SALADE DE TOMATES, CONCOMBRE, ORZO ET FINES HERBES

Préparation : 20 minutes

Portions : 8

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) d'orzo
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 gousse d'ail émincée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de feuilles d'origan séchées
- Poivre noir du moulin, au goût
- 3 tomates coupées en cubes ou 375 ml (1½ tasse) de tomates cerises coupées en deux
- ½ concombre anglais coupé en cubes
- ½ oignon rouge émincé
- Olives noires dénoyautées, au goût
- 125 ml (½ tasse) de fines herbes ciselées (ciboulette, basilic, persil, aneth ou menthe), la combinaison qui plaira le mieux
- 250 ml (1 tasse) de fromage feta coupé en cubes

POUR LES METTRE EN VALEUR

Les délicieuses saveurs de la Méditerranée se marient parfaitement dans cette succulente salade. Elle est excellente pour un dîner à emporter ou un pique-nique, puisqu'elle ne flétrira pas.

Préparation

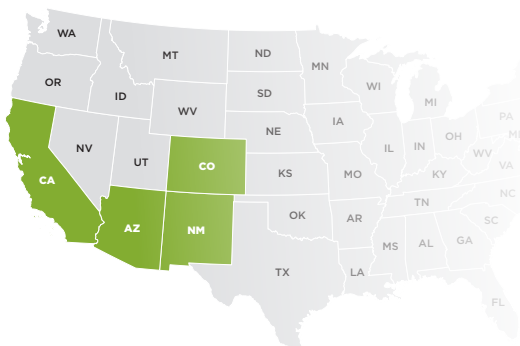
1. Porter à ébullition une casserole moyenne d'eau salée.
2. Ajouter l'orzo et cuire en suivant les instructions sur l'emballage.
3. Égoutter et rincer immédiatement à l'eau courante froide. Bien égoutter.
4. Pendant ce temps, dans un saladier, fouetter l'huile, le jus de citron, l'ail, l'origan et le poivre.
5. Ajouter les légumes, les olives, les fines herbes et l'orzo dans le saladier. Mélanger.
6. Garnir de fromage feta et servir.

Source : Taste USA, tasteusa.ca/recipes/chunky-tomato-cucumber-orzo-and-fresh-herb-salad

ENCORE PLUS DE SAVOUREUX LÉGUMES !



En plus des légumes présentés dans cette section, nos voisins du Sud nous offrent une grande sélection de légumes délicieux et nutritifs !



États producteurs : Arizona, Californie, Colorado et Nouveau-Mexique

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D



LA BELLE LAITUE ROMAINE

Même si la laitue est très riche en eau, elle regorge de plusieurs vitamines et minéraux ! Ainsi, pour compléter un repas qui manque de verdure, la laitue romaine est idéale !



LE BROCOLI VITAMINÉ

Saviez-vous qu'une portion de 125 ml de brocoli comble près de la moitié des besoins quotidiens en vitamine C ?

LE CRAQUANT CÉLERI

Le céleri n'a rien à envier aux autres légumes ! Une portion de 125 ml offre une teneur élevée en vitamine K, une vitamine essentielle pour une bonne coagulation sanguine et une bonne santé osseuse.



L'ESSENTIEL OIGNON

En cuisine, l'oignon est un allié de choix pour ajouter de la saveur ! Vous éprouvez toutefois de la difficulté à le digérer ? Vous n'êtes pas seul ! Pour faciliter sa digestion, il est recommandé de bien cuire l'oignon.



LA CAROTTE ORANGÉE

La belle couleur orangée qu'arbore la carotte est un signe de la présence de caroténoïdes, des pigments ayant des propriétés antioxydantes puissantes !

L'ASPERGE VERTE

Saviez-vous que l'asperge contient de la lutéine qui contribue à une bonne santé des yeux ?



L'AVOCAT CRÉMEUX

Bien qu'on apprête l'avocat à la manière d'un légume, ce dernier est en réalité le fruit de l'avocatier. À l'exception de l'olive, l'avocat contient plus de matières grasses que les autres légumes, d'où sa douce texture crémeuse. Le gras de l'avocat est de type insaturé, ce qui en fait un allié pour la santé du cœur !



LES FRUITS SÉCHÉS DE NOS VOISINS DU SUD

LES FRUITS SÉCHÉS BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE COLLATION !

Les fruits séchés sont les parfaites collations à toujours avoir sous la main compte tenu de leur longue durée de conservation. Cependant, ils ont tellement plus à nous offrir ! Avec leurs saveurs étoffées, ils accompagnent et rehaussent plusieurs mets à merveille ! En plus, on se réjouit que ces petits bijoux soient disponibles tout au long de l'année !



État producteur : Californie

Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

LES RAISINS SECS, CONNUS, MAIS À REDÉCOUVRIR !

Les raisins secs sont aussi délicieux dans les desserts que dans des mets salés, comme des couscous ou des sauces pour accompagner le porc.



LES PRUNEAUX, DÉLICIEUX ET BÉNÉFIQUES

Mythe ou réalité : Le pruneau et son jus sont reconnus pour soulager la constipation ? Réalité ! Les études scientifiques à ce sujet suggèrent que cela est dû au contenu en fibres, en sorbitol et en polyphénols des pruneaux.



LES FIGUES SÉCHÉES, PORTEUSES D'ARÔMES RECHERCHÉS

Les deux variétés de figues séchées les plus courantes sont la Mission, avec une riche saveur s'apparentant au Cabernet, et la figue dorée, qu'on adore pour ses arômes de caramel, voire de beurre.



ACHAT ET CONSERVATION

Les fruits séchés se conservent si bien que la sélection à l'achat est très peu complexe. En général, il suffit d'opter pour les fruits séchés qui semblent suffisamment charnus et luisants.

Les fruits séchés se conservent 1 an à la température ambiante dans un contenant hermétique.

INFO NUTRITION

Les fruits séchés proviennent de fruits frais cuits à basse température afin qu'une grande partie de leur contenu en eau s'évapore.

Ce processus donne un fruit beaucoup plus concentré, et ce, autant en saveur qu'en énergie, en fibres et en nutriments !

SAVIEZ-VOUS QUE

Il est possible de réhydrater les fruits séchés ! Vous n'avez qu'à les recouvrir d'eau bouillante et à laisser reposer le tout quelques minutes. Les fruits seront alors gorgés d'eau et beaucoup plus moelleux. Cette technique est idéale pour les petits fruits séchés bien secs oubliés au fond du garde-manger !



GÂTEAU AUX FRUITS SÉCHÉS ET SA SAUCE RHUM-CARAMEL

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1h30 minutes

Portion : 10-15

Ingédients

GÂTEAU

- 180 ml (3/4 tasse) de figes séchées
- 180 ml (3/4 tasse) de dattes
- 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
- 125 ml (1/2 tasse) de pruneaux
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau bouillante
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (1/2 tasse) de rhum (facultatif)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 310 ml (1 1/4 tasse) de beurre fondu
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 6 œufs

SAUCE

- 500 ml (2 tasses) de cassonade
- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 60 ml (1/4 tasse) de rhum
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (320°F).
2. Au robot culinaire, déposer les fruits séchés. Ajouter l'eau bouillante, le bicarbonate de soude et le rhum. Laisser reposer le tout 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients du gâteau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Broyer le mélange de fruits séchés jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.
5. Incorporer la purée de fruits séchés au mélange de pâte à gâteau.
6. Verser le mélange dans un moule à cheminée et cuire au four 1h15 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le gâteau en ressorte propre.
7. Dans une petite casserole, à feu moyen, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis baisser à feu doux et faire mijoter 4 à 5 minutes.
8. Laisser le gâteau refroidir 30 minutes avant de le démouler.
9. Au moment de servir, verser la sauce sur le gâteau.

TRUC GOURMET

Les fruits séchés sont la parfaite base pour créer des collations nutritives comme des boules d'énergie et des barres! Il suffit d'en faire une pâte au robot culinaire et d'y ajouter de l'avoine, des noix et des graines au choix. Pour une succulente recette de boules d'énergie, consultez la page 48 de ce guide.

LES DATTES MEDJOL, PETITS BONBONS DE LA NATURE !

Le dattier est originaire du Moyen-Orient et appartient à la grande famille des palmiers. Il existe plus de 100 variétés de ce fruit très sucré, allongé, à chair fripée autour d'un noyau.



ACHAT ET CONSERVATION

Optez pour des dattes bien formées et odorantes. Lorsqu'elles sont moelleuses au toucher, cela signifie qu'elles sont bien hydratées. Les dattes se conservent au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

INFO NUTRITION

Les dattes sont très énergétiques, donc parfaites pour les sportifs, avant ou après un effort physique soutenu. Elles sont aussi riches en cuivre. Elles constituent une source de fibres, de potassium, de vitamine B6, de niacine et de magnésium.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Étant naturellement sucrées, les dattes peuvent très bien remplacer le sucre ajouté dans plusieurs recettes comme des muffins, des galettes ou des pains. Cuisinez une purée de dattes en portant à ébullition de l'eau et des dattes, laissez mijoter jusqu'à l'évaporation de l'eau et écrasez ensuite les dattes à la fourchette. Remplacez la quantité de sucre par la même quantité de purée. Il est possible de conserver cette purée sucrée au congélateur. Ainsi, vous aurez sous la main un substitut de sucre raffiné, avec une dose de fibres en bonus !

POUR LES METTRE EN VALEUR

Quand simplicité rime avec bon goût et saine alimentation! Essayer cette recette de tartine au déjeuner en collation ou encore pour l'apéro en remplaçant le pain par des craquelins!



PAIN DE CAMPAGNE AVEC RICOTTA, NECTARINES ET DATTES MEDJOOL

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 8 tranches de pain de campagne
- 225 g (8 oz) de fromage ricotta, à la température ambiante
- 3 petites nectarines dénoyautées et coupées en fines tranches
- 8 dattes Medjool dénoyautées et tranchées
- Miel pour garnir, facultatif

Préparation

1. Faire griller les tranches de pain.
2. Tartiner les tranches de fromage ricotta.
3. Garnir de tranches de nectarines et de dattes.
4. Si désiré, ajouter un filet de miel.

TRUC GOURMET

Les dattes offrent une belle polyvalence! Servez-les avec un assortiment de fromages ou faites-en la vedette de l'apéro. Il suffit de simplement farcir les dattes avec du fromage de chèvre ou du bleu et d'enrober les dattes de prosciutto.

Source : Taste USA <https://tasteusa.ca/recipes/crostini-with-mascarpone-nectarines-and-medjool-dates/>

**LES NOIX ET
LES ARACHIDES
DE NOS VOISINS
DU SUD**

FOU DES NOIX !

Ces fruits à écale que l'on aime tant ! Comme elles sont faciles à emporter, accompagnées d'un fruit frais ou de fruits séchés, elles constituent une excellente collation sur le pouce ! Bonne nouvelle, on peut s'en régaler à longueur d'année !

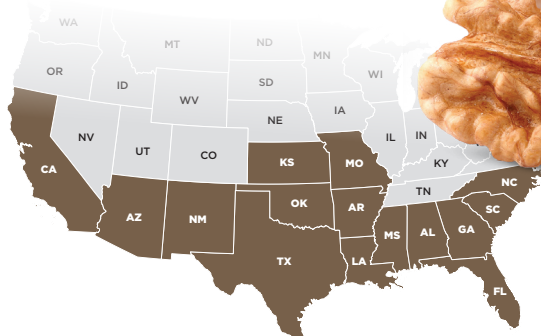


LA PACANE, UN DÉLICE HISTORIQUE

La pacane fait partie de l'alimentation traditionnelle de peuples autochtones des États-Unis, son nom découle d'ailleurs de l'algonquin. Avec ses arômes de beurre tant appréciés, elle est toujours à l'honneur dans des mets traditionnels américains tels que la tarte aux pacanes.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le pacanier, arbre à fruit qui nous offre les savoureuses pacanes, peut produire cette noix de 7 à 10 ans après avoir été planté ! Toutefois, une fois que la production débute, le pacanier peut offrir des pacanes pour très longtemps, parfois même au-delà de cent ans !



Disponibilité au Québec

J F M A M J J A S O N D

États producteurs de pacanes : Alabama, Arkansas, Arizona, Californie, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Floride, Georgie, Kansas, Louisiane, Missouri, Mississippi, Nouveau-Mexique, Oklahoma, Texas

État producteur d'amandes : Californie

État producteur de noix de Grenoble : Californie

États producteurs d'arachides : Alabama, Floride, Georgie, Louisiane, Missouri, Mississippi, Caroline du Nord, Nouveau-Mexique, Oklahoma, Caroline du Sud, Texas, Virginie



LA VERSATILE AMANDE

L'amande a un goût doux et subtil ainsi qu'une texture croquante qui la rendent facile à agencer avec une multitude de plats ! Que ce soit dans des desserts, sur des salades, avec du poisson ou dans des currys.

L'INCONTOURNABLE NOIX DE GRENOBLE

Les noix de Grenoble de la Californie sont l'ajout parfait à tout repas. Elles fournissent des acides gras polyinsaturés d'origine végétale, des fibres et une variété d'autres nutriments. Elles peuvent être utilisées en salade, dans les smoothies ou pour grignoter. Toutes les raisons sont bonnes pour s'en régaler!

L'ARACHIDE, UN CLASSIQUE !

Saviez-vous que l'arachide n'est pas une noix à proprement dit? Malgré qu'on la consomme de la même façon, il s'agit plutôt d'une légumineuse, de la même famille que les pois chiches et les lentilles!



BUREAU CANADIEN DE L'ARACHIDE

CONSERVATION

Sans leur coquille, les noix sont fragiles et sensibles à la chaleur ainsi qu'à la lumière. Pour conserver leur valeur nutritive et leur bon goût, conservez-les au congélateur dans un contenant hermétique!

INFO NUTRITION

De véritables concentrés d'énergie, les noix font partie d'une saine alimentation. Elles sont reconnues pour leur teneur en protéines, en fibres, en vitamines et minéraux, en bons gras et en antioxydants. Elles contiennent aussi des phytostérols, un composé dans les végétaux qui contribueraient à diminuer le cholestérol sanguin.

Enfin, il faut savoir que les noix sont caloriques. Elles peuvent alors être un excellent apport pour les sportifs notamment. Si vous les privilégiez en collation au quotidien, portez une attention à la quantité que vous consommez! Une simple poignée vous apportera tous les bénéfices souhaités!





POUR LES METTRE EN VALEUR

Pour les petits et les grands sportifs, ces boules d'énergie sont une excellente collation à avoir sous la main.

Produisez-en une bonne quantité et faites-les congeler!

BOULES D'ÉNERGIE AUX AMANDES ET AUX FIGES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 45 minutes

Portions : 50 boules

Ingrédients

PÂTE DE FIGES

- 5 figes séchées, tige retirée et coupées en quatre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

BOULES D'ÉNERGIE

- 750 ml (3 tasses) de noix de coco râpée non sucrée
- 1 L (4 tasses) d'amandes entières rôties
- 250 ml (1 tasse) d'amandes effilées rôties
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 60 ml (¼ tasse) de poudre d'amande
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
- 375 ml (1 ½ tasse) de figes séchées, tiges retirées et coupées en petits dés
- 500 ml (2 tasses) de graines de citrouille rôties
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de miel

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
2. Pour la pâte de figes, réduire en purée les figes et l'eau au robot culinaire.
3. Déposer la noix de coco en une seule couche sur une plaque à pâtisserie à rebords. Faire griller au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée, en remuant toutes les 5 à 10 minutes. Cela prendra environ 15 minutes. Réserver.
4. Dans un bol, mélanger les amandes entières, les amandes effilées, l'avoine, la poudre d'amande, les graines de lin, le sel de mer, les figes en dés, les graines de citrouille et la cannelle.
5. Dans une casserole, porter à ébullition le miel. Bien mélanger pour empêcher la cristallisation. Retirer du feu.
6. Ajouter la pâte de figes au miel. Bien mélanger pour combiner. Verser ce mélange dans le bol contenant les autres ingrédients et bien mélanger le tout.
7. Verser le contenu du bol sur une plaque et laisser refroidir.
8. Former des boules de 2,5 cm (1 pouce) et rouler ensuite chaque boule dans la noix de coco grillée. Servir.

Source : California Fig Advisory Board : californiafigs.com/recipe/california-fig-energy-balls



DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC



FRUITS

État(s) producteur(s)

Cerises	J F M A M J J J A S O N D	Californie, Idaho, Montana, Oregon, Utah, Washington
Abricot	J F M A M J J J A S O N D	Californie, Washington
Pêches	J F M A M J J A S O N D	Washington
Nectarines	J F M A M J J A S O N D	Californie, Washington
Prunes	J F M A M J J A S O N D	Californie, Washington
Figues	J F M A M J J A S O N D	Californie
Melons d'eau	J F M A M J J J A S O N D	Arizona, Californie, Caroline du Nord, Delaware, Floride, Georgie, Indiana, Michigan, Missouri, Texas
Poires	J F M A M J J A S O N D	Californie, Oregon, Washington
Pommes	J F M A M J J A S O N D	Californie, Washington
Oranges	J F M A M J J A S O N D	Floride
Oranges Navel, Sanguine et Tangelo Minneola	J F M A M J J A S O N D	Arizona, Californie
Pamplemousses	J F M A M J J A S O N D	Arizona, Californie
Raisins	J F M A M J J A S O N D	Californie

LÉGUMES

Patates douces	J F M A M J J A S O N D	Alabama, Arkansas, Californie, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Georgie, Louisiane, Mississippi, New Jersey, Texas, Washington, Virginie et Tennessee
Tomates	J F M A M J J A S O N D	Floride
Légumes divers	J F M A M J J A S O N D	Arizona, Californie, Colorado et Nouveau-Mexique

FRUITS SÉCHÉS

Raisins secs, figues séchées et pruneaux	J F M A M J J A S O N D	Californie
Dattes	J F M A M J J A S O N D	Arizona, Californie

NOIX ET ARACHIDES

Pacanes	J F M A M J J A S O N D	Alabama, Arkansas, Arizona, Californie, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Floride, Georgie, Kansas, Louisiane, Missouri, Mississippi, Nouveau-Mexique, Oklahoma, Texas
Amandes	J F M A M J J A S O N D	Californie
Noix de grenoble	J F M A M J J A S O N D	Californie
Arachides	J F M A M J J A S O N D	Alabama, Floride, Georgie, Louisiane, Missouri, Mississippi, Caroline du Nord, Nouveau-Mexique, Oklahoma, Caroline du Sud, Texas, Virginie

7 ASTUCES

POUR AIDER LES PETITS ET LES GRANDS À AIMER ET CONSOMMER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES

C'est connu, les fruits et légumes sont bons pour la santé. Or, ce fait ne suffit pas pour les apprécier. Parfois le manque de temps, le manque d'inspiration ou le manque d'intérêt résultent à des assiettes qui manquent de couleurs et de saveurs ! Voici 7 astuces qui, espérons-le, pourront vous inspirer à manger plus de végétaux.



SURPRENDRE PAR LA PRÉSENTATION

Pour les enfants, usez de votre imagination et créez avec les aliments des formes sympathiques. Pour les adultes, utilisez les caractéristiques des fruits et légumes pour le service, par exemple, une patate douce farcie ou encore l'écorce d'un melon d'eau pour servir une grosse salade de fruits.

CUISINER LES LÉGUMES AUTREMENT

Maximisez le potentiel des légumes et servez-les différemment ! Utilisez les légumes dans des recettes sucrées et les fruits dans des plats salés. Charmez votre entourage par des mélanges de saveurs irrésistibles. Par exemple ; offrez une brochette de cubes de melon d'eau et de fromage halloumi grillé parsemée de basilic frais, rare sont ceux qui résisteront.

INTÉGRER LES LÉGUMES AUX REPAS PRÉFÉRÉS

Profitez de chaque opportunité. Ajoutez des légumes dans les spaghettis, les macaronis, sur les pizzas maison, dans les sandwiches, les omelettes, etc. Lorsque possible, augmentez la quantité de légumes dans vos recettes !



PRENDRE PLAISIR À CUISINER

Que ce soit en famille ou entre amis, multipliez les plaisirs entourant les aliments en cuisinant ensemble! Pour les grands comme pour les petits, mettre la main à la pâte est une bonne manière d'appriivoiser certains aliments et de les essayer!

OFFRIR UNE VASTE SÉLECTION

Il se peut que certains légumes soient moins appréciés pour une question de goût. En offrant une belle variété aux repas et aux collations, vous permettez à tous de faire des choix et de manger plus de fruits et légumes!

JAZZER LES LÉGUMES

Le goût reste le critère de base pour aimer un aliment. Servez les légumes pour qu'ils plaisent aux papilles de vos convives. Jouez sur les saveurs, avec une trempette, en gratinant ou en ajoutant des fines herbes puis variez les textures; cru, cuit, craquant, mou, lisse, etc.

FAIRE DES FRUITS ET LÉGUMES UNE HABITUDE

Ayez toujours des fruits et légumes sous la main et offrez-en quotidiennement. Faites-en des essentiels de chaque repas et donnez-leur une place de choix dans l'assiette. Des saines habitudes alimentaires, c'est pour tous et pour toute la vie.

Retrouvez plein d'autres délicieuses recettes
sur www.jaimelesfruitsetlegumes.ca
et www.prenezgout.ca

🌐 www.jaimelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes
 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV

🌐 www.prenezgout.ca |  PrenezgoutauxEtats
 PrenezgoutauxEtats

© 2021 AQDFL Tous droits réservés.

Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement express et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL qui en dictera les conditions d'utilisation.

Pour nous joindre

AQDFL
514 355-4330 | info@aqdfl.ca
www.aqdfl.ca

