

Table des matières

- Qui sommes nous ?
- Le processus de transformation
- L'importance des légumes
- Les classiques
- Comment les utiliser et les conserver
- Recettes

Qui sommesnous?





Mouvement J'aime les fruits et légumes

L'objectif: Sensibiliser les Québécois à l'importance de la consommation de fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie... et leur donner envie d'en manger plus souvent!







Producteurs de légumes de transformation du Québec (PLTQ)

Ils regroupent plusieurs producteurs de pois, haricots, maïs sucré et concombres destinés à la transformation.

L'objectif: Défendre les intérêts économiques de leurs producteurs, développer la production et faciliter la mise en marché des légumes destinés à la transformation.

















Nortera

Ils se spécialisent dans la transformation et la commercialisation de légumes en conserve et surgelés.

L'objectif: Propulser le potentiel extraordinaire des légumes afin que leurs bienfaits soient accessibles au plus grand nombre de personnes possibles.

Le processus de transformation



Du champ...

LA RÉCOLTE

Tout commence dans le champ! Les légumes sont récoltés au sommet de leur maturité, puis envoyés aux usines pour être transformés.





Par la suite, les légumes sont envoyés sous la loupe afin de s'assurer qu'ils respectent les critères de sélection.



LE SOUFFLEUR

Les légumes continuent leur chemin et passent à travers le souffleur, qui envoie un jet d'air puissant pour retirer toutes les matières indésirables qui se seraient faufilées.

L'ÉPIERREUR

Sur certains légumes, comme les pois ou les haricots, de petites pierres peuvent se cacher. L'épierreur permet de retirer ces débris, car les légumes ont une densité différente.

L'ÉBOUTEUSE

C'est l'étape où les légumes sont triés et débarrassés de leurs parties inutiles! On ne garde que le meilleur du légume.



LE CALIBREUR

Ensuite, les légumes arrivent au calibreur, qui les trie selon leur taille, leur forme et leur uniformité.





Une étape clé! Les légumes passent dans un bain d'eau bouillante qui permet de préserver la texture, la couleur et la saveur des légumes après la surgélation.

LE TUNNEL DE SURGÉLATION

Les légumes sont envoyés dans le tunnel de surgélation où un air extrêmement froid les congèle en un éclair! Cette congélation rapide permet de préserver les nutriments et la belle texture des légumes.

L'ENTREPOSAGE

Les légumes sont entreposés dans des chambres frigorifiques, où ils attendent d'être emballés et expédiés.



LA MISE EN SAC

Les légumes sont pesés et soigneusement emballés dans des sacs.

L'ENCAISSAGE

On place les sacs dans des cartons et des caisses pour qu'ils soient expédiés.

LE STOCKAGE FINAL

Une fois emballés et prêts à partir, les légumes sont stockés dans un entrepôt réfrigéré avant d'être expédiés.

LA LIVRAISON

Finalement, les légumes se dirigent vers les supermarchés dans des camions réfrigérés. Une fois arrivés sur les tablettes, ils n'attendent que vous!

…jusqu'au congélo



Les recommandations du Guide alimentaire canadien



en abondance.

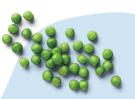
Planifiez vos repas à l'avance et intégrez des produits **locaux** et de **saison**.

Pourquoi les légumes surgelés?





Ils sont déjà
lavés, coupés
et prêts à être
consommés!
Vous n'avez
qu'à les intégrer
à vos recettes
préférées.



Puisqu'ils sont surgelés rapidement, ils conservent leur goût et la majorité de leurs **nutriments,** même après avoir hiberné dans votre congélateur.



Les légumes surgelés n'ont **pas** besoin d'agent de conservation. Le froid extrême suffit à les conserver en parfait état.

Le prix moyen est de 3,79 \$/sac.
Votre sac vous offre en moyenne 7 portions, ce qui revient à 0,55 \$/portion.

De nombreux légumes surgelés au Québec sont **cultivés localement.** Il vous suffit de vérifier la certification « Aliments du Québec».



Pourquoi ajouter des légumes dans vos repas ?

Ils sont remplis de
saveurs et de
textures qui viendront
enrichir vos plats.

C'est une façon simple et rapide de diversifier vos repas et d'élargir vos horizons culinaires!

Ils contribuent à protéger votre corps contre les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer.

Les légumes sont des alliés de taille pour la gestion du **diabète de type 2.**

Ils sont riches en **fibres**, un élément clé pour une digestion optimale.

Ils sont des petites mines d'or de **vitamines** et **minéraux**! Des composés qui permettent le bon fonctionnement du corps, de façon naturelle.

Les légumes locaux favorisent une alimentation durable et soutiennent les producteurs de chez nous!

Quiz Connaissez-vol

légumes surgelés?

1 - À la suite de la surgélation rapide, les légumes surgelés ...

- a) Perdent une partie de leurs nutriments.
- b) Deviennent moins savoureux.
- c) Conservent leurs nutriments et leurs saveurs.

3 - En termes de gaspillage alimentaire, les légumes surgelés :

- a) Favorisent le gaspillage.
- **b)** Aident à l'éviter grâce à leur portionnement facile.
- c) Sont moins pratiques que les légumes frais.

5 - Choisir des légumes surgelés produits localement permet de :

- a) Soutenir des producteurs québécois.
- **b)** Réduire l'impact écologique lié au transport.
- c) Profiter de légumes récoltés à leur pleine fraîcheur.
 - d) Toutes ces réponses.

2 - À quel moment les légumes destinés à la surgélation sontils récoltés ?

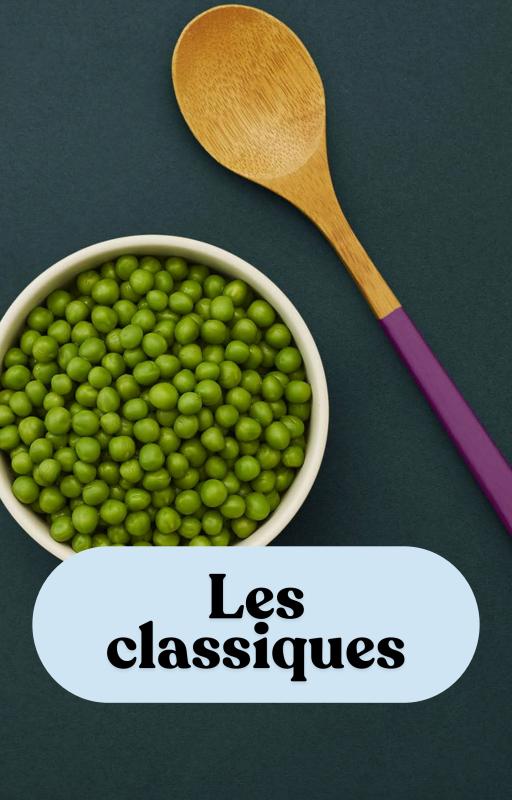
- a) Quand ils commencent à faner.
 - **b)** Au sommet de leur fraîcheur.
- c) Le moment de récolte n'a pas d'importance.

4 - Pour une cuisson optimale, comment faut-il cuire les légumes surgelés ?

- **a)** En grande quantité pour gagner du temps.
- **b)** En petites quantités pour qu'ils restent croquants.
 - c) En les décongelant d'abord, puis en les sautant.

6 - Les légumes surgelés sont disponibles :

- a) Seulement en hiver.b) Toute l'année.
 - c) Selon les saisons.



Les pois

Saviez-vous qu'une portion de 125 ml de pois surgelés fournit 16 % des fibres et 15 % de la vitamine C nécessaires au quotidien ? Ils sont l'ajout parfaits pour enrichir vos repas préférés.

Comment les intégrer à votre quotidien

Pois verts au sésame

Faites-les revenir avec un peu d'huile de sésame et de sauce soya, puis saupoudrez de graines de sésame grillées.

Pois verts en salade

Ajoutez des pois verts blanchis à une salade de pâtes ou de quinoa pour une touche croquante, colorée et sucrée.

Soupe de pois verts

Mélangez-les à vos légumes favoris pour en faire une soupe réconfortante.

Pois verts au beurre et à l'ail

Faites revenir les pois dans un peu de beurre avec de l'ail haché, pour un accompagnement rapide et savoureux.

Pois verts au fromage

Mélangez-les dans une sauce au fromage ou servez-les avec une pincée de parmesan râpé.

Purée de pois verts

Faites cuire les pois surgelés, écrasez-les et mélangez-les avec de la crème ou de l'huile d'olive. Assaisonnez de sel, de poivre et, si désiré, de menthe ou d'ail.





Saviez-vous que le mais contient de la **lutéine** et de la **zéaxanthine**, deux composés qui soutiennent la santé des yeux tout en aidant à prévenir les maladies cardiaques ? Parfait pour colorer et ajouter de la texture à vos plats.

Comment les intégrer à votre quotidien

Maïs grillé au beurre et aux épices

Faites griller le maïs avec du beurre, une pincée de sel, du paprika ou des épices cajun selon vos préférences.

Maïs au fromage

Mélangez du maïs chaud avec du fromage râpé et un peu de crème pour un accompagnement décadent.

Soupe ou chaudrée de maïs

Ajoutez du maïs à une soupe crémeuse ou une chaudrée avec des pommes de terre, avec peu de crème.

Salade de maïs croquante

Mélangez du maïs avec des tomates cerises, des poivrons, de l'oignon rouge, et votre vinaigrette préférée.

Galettes de maïs

Mélangez du maïs avec un peu de farine, des œufs et des herbes pour créer des galettes croustillantes à griller.

Tacos ou bols repas

Ajoutez du maïs aux tacos, burritos ou bols repas pour une touche sucrée et croquante.

Les haricots

Saviez-vous que les haricots contiennent des antioxydants, comme la vitamine C et les caroténoïdes ? Ils contribuent à protéger vos cellules et à soutenir votre système immunitaire. Un légume polyvalent et délicieux.

Comment les intégrer à votre quotidien

Sautés à l'ail et au citron

Faites revenir les haricots verts avec un peu d'huile d'olive, de l'ail haché, et ajoutez une touche de jus de citron pour un accompagnement savoureux.

Haricots vapeur

Cuisez-les à la vapeur et ajoutez un filet d'huile d'olive ou de beurre, ainsi qu'une pincée de sel et de poivre.

Omelette aux haricots verts

Coupez les haricots en petits morceaux et ajoutez-les à une omelette pour un repas rapide et équilibré.

Gratin de haricots verts

Disposez les haricots dans un plat, ajoutez une sauce béchamel et saupoudrez de fromage râpé avant de les gratiner au four.

Salade croquante

Mélangez des haricots verts blanchis avec des tomates cerises, des amandes grillées, et une vinaigrette pour une salade fraîche et croquante.

Soupe aux haricots verts

Ajoutez-les dans une soupe maison avec d'autres légumes pour un repas réconfortant et savoureux.

Comment les utiliser et les conserver



Trucs & Astuces

Les légumes surgelés doivent être cuits **directement** sans décongélation, ce qui permet de conserver leur texture croquante.



Les légumes surgelés peuvent être cuits à la **vapeur**!

Ils cuisent en **5 à 10 minutes**, tout en conservant leur saveur et leurs bienfaits.

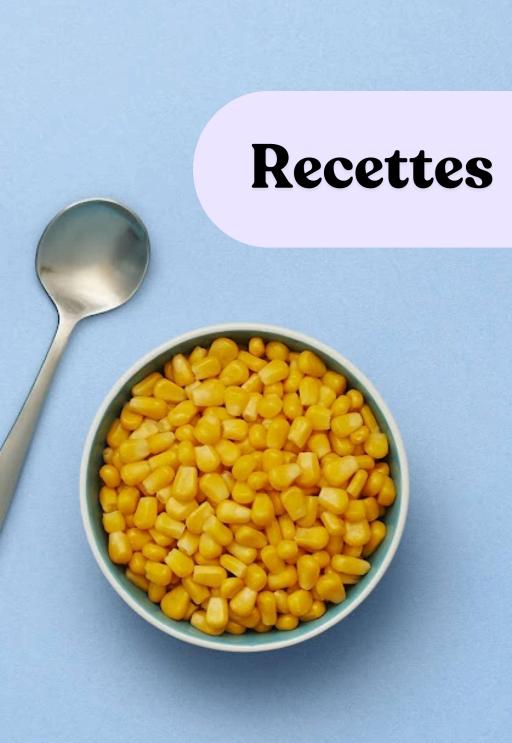
Les légumes surgelés sont parfaits pour la cuisson au **four**!

Étalez-les sur une plaque, ajoutez de l'huile et des épices, puis rôtissez-les à 200°C (400°F) pendant 10 à 15 minutes.

Pour intégrer les légumes surgelés dans des **salades fraîches**, il suffit de les cuire brièvement puis les **refroidir** dans l'eau glacée pour conserver leur texture croquante.

Pour cuire les légumes surgelés au **micro- ondes,** placez-les dans un bol avec un peu
d'eau, couvrez et faites chauffer pendant **3 à 5 minutes.** Une option rapide et pratique.





Plaque de haricots verts grillés express







INGRÉDIENTS

- 1 sac (500 g) de haricots verts surgelés
- 1 échalote française hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- Sel & poivre, au goût
- Le zeste et le jus d'un demicitron
- Copeaux de Parmesan, au goût

- Préchauffer le four à 220°C (425°F) puis tapisser une plaque de cuisson d'un papier parchemin.
- 2. Étaler les haricots verts sur la plaque, ajouter l'échalote française, verser l'huile et ajouter les épices. Bien mélanger et cuire au four 10 à 15 minutes.
- 3. À la sortie du four, parsemer de zeste et de jus de citron et de copeaux de parmesan.





Mini quiches sans croûte aux haricots







INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de haricots verts surgelés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- 6 œufs
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) fromage râpé au choix
- 1 c. à thé (5 ml) paprika
- Sel & poivre, au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola



- 1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C)
- 2. Mettre les haricots dans un bol. Ajouter l'eau et couvrir d'une pellicule plastique. Percer un petit trou dans la pellicule. Cuire au four micro-ondes pendant 3 minutes. Égoutter et laisser tiédir.
- 3. Casser les œufs dans un grand bol. Les battre à l'aide d'un fouet. Ajouter le lait et mélanger.
- 4. Ajouter les haricots, le fromage, le paprika, le sel et le poivre, et mélanger à l'aide d'une cuillère pour bien répartir les garnitures.
- 5. Huiler 12 cavités d'un moule à muffins. Verser la préparation dans les cavités huilées, en remplissant aux trois-quarts.
- 6. Cuire au centre du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les miniquiches soient dorées et légèrement fermes au toucher.



Potage Saint-Germain







INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 750 ml (3 tasses) de pommes de terre en dés
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 sac de 750 g de petits pois surgelés
- 80 ml (1/3 tasse) de crème 15% ou 35%
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe ou coriandre fraîche hachée
- Sel & poivre, au goût

- 1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail et les pommes de terre durant 5 minutes, en brassant.

 Assaisonner.
- Verser le bouillon dans la casserole, porter à ébullition et cuire à couvert pendant 10 minutes.
- 3. Ajouter les pois verts et faire cuire pendant 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 4. Dans un mélangeur, réduire la préparation en un potage lisse.
- 5. Remettre dans la casserole, incorporer la crème, le cari et rectifier l'assaisonnement. Réchauffer.
- 6. Au moment de servir, garnir de menthe ou de coriandre.

Parmentier de porc effiloché, formage en grains et pois verts









INGRÉDIENTS

Porc effiloché:

- 1 kg (2,2 lb) de filets de porc
- 1 oignon jaune tranché en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 10 gouttes de sauce tabasco
- 5 gouttes de fumée liquide
- Sel & poivre, au goût

Purée de pommes de terre:

- 6 pommes de terres moyennes, pelées
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- Sel & poivre, au goût

Montage du parmentier:

- 125 ml (½ tasse) de fromage en grains émietté
- 500 ml (2 tasses) de pois verts surgelés

- 1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F).
- 2. Déposer les filets de porc, l'oignon et l'ail dans un plat pyrex allant au four.
- 3. Dans une tasse à mesurer, à l'aide d'une cuillère, mélanger le bouillon de poulet, l'huile de canola, la moutarde de Dijon, la sauce Worcestershire, le tabasco et la fumée liquide.
- 4. Verser le bouillon sur les filets de porc dans le plat pyrex. Cuire au four 3 heures en sortant le porc à chaque heure pour arroser avec le jus de cuisson.
- Pendant ce temps, cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante 25 minutes. Égoutter l'eau.
- 6. Piler les pommes de terre en ajoutant le lait et le beurre. Saler et poivrer au goût.
- 7. Sortir le porc du four puis l'effilocher à l'aide d'une fourchette. Bien mélanger le porc avec le jus de cuisson dans le fond du plat.
- 8. Procéder au montage du parmentier dans le plat de cuisson du porc en déposant le fromage en grains par-dessus le porc, puis les pois surgelés et la purée de pommes de terre.
- Cuire le parmentier au four à 220°C (425 °F)
 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré sur le dessus.



Courgettes farcies au mais crémeux & chorizo





PORTIONS 4

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de maïs super sucré surgelé
- 80 ml (⅓ tasse) de chorizo en dés
- 2 oignons verts, émincés*
- 1 gousse d'ail émincée
- 160 ml (2/3 tasse) de lait
- 125 g de fromage à la crème
- Sel et poivre, au goût
- 2 grosses ou 3 petites courgettes vidées et coupées en deux sur le sens de la longueur
- 125 ml (½ tasse) de fromage habanero râpé
- 1 piment jalapeno coupé en dés *Émincer la partie blanche et la partie verte des oignons verts séparément.

- 1. Dans une casserole, faire revenir le maïs, 60 ml (¼ tasse) de chorizo, la partie blanche des oignons verts et l'ail durant 5 minutes à feu élevé.
- Ajouter le lait, le fromage à la crème, le sel et le poivre. Amener à ébullition puis baisser à feu moyendoux. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
- Pulser le mélange de maïs au robot culinaire ou au pied mélangeur de façon à laisser quelques morceaux de maïs entiers.
- 4. Préchauffer le four à 230°C (450°F). Recouvrir une plaque à cuisson d'un papier parchemin.
- 5. Déposer les demies-courgettes sur la plaque et les farcir avec le mélange de maïs, le fromage râpé, le piment jalapeno, les oignons verts (la partie verte seulement) et le reste de chorizo.
- Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit coloré.

Croquette de maïs et sauce au cari







INGRÉDIENTS

Pour les croquettes

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 185 ml (3/4 tasse) d'eau
- 2 œufs
- 375 ml (1 1/2 tasse) de maïs surgelé
- 2 oignons verts, hachés
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola ou d'olive

Pour la sauce

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 7,5 ml (1,5 c. à thé) de poudre de cari
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

- Dans un bol, mettre les haricots blancs et les écraser grossièrement à l'aide du pilon à pommes de terre.
- 2. Dans un autre bol, mélanger la farine, le cumin et le sel. Ajouter l'eau et les œufs en fouettant. Incorporer le maïs, les oignons verts et les haricots blancs.
- 3. Dans une grande poêle chaude, mettre 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Verser environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation par croquette, en les espaçant légèrement. Cuire 3 minutes de chaque côté. Déposer sur un papier absorbant. Répéter le processus avec le reste de la préparation, en ajoutant un peu d'huile entre 2 cuissons.
- 4. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 5. Servir les croquettes accompagnées de sauce.





Pâté chinois aux lentilles







INGRÉDIENTS

- 2 patates douces, pelées et coupées en dés (On peut remplacer les patates douces par des carottes ou de la courge ou faire la recette avec plus de pommes de terre.)
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon jaune, pelé et haché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 1 boîte (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine non hydrogénée
- Sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelé
- 1 boîte (398 ml) de maïs en crème

- Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po).
- 2. Mettre les patates douces et les pommes de terre dans une grande casserole. Recouvrir d'eau. Faire bouillir à feu moyen-vif et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, ajouter l'huile dans une poêle et cuire à feu moyen les oignons environ 5 minutes.
- 4. Ajouter la poudre de chili, les lentilles, le sel, le poivre. Cuire environ 2 minutes.
- 5. Verser et étendre le mélange de lentilles dans le moule.
- 6. Répartir le maïs en grains et le maïs en crème sur le mélange de lentilles.
- 7. Lorsque les patates douces et les pommes de terre sont cuites, les égoutter et verser dans un bol. Écraser à l'aide d'un pilon à purée ou d'une fourchette. Ajouter la poudre de cari et le beurre. Saler et poivrer au goût.
- 8. Étendre la purée sur l'étage de maïs et cuire au four environ 40 minutes.



Soupe aux légumes style maison







INGRÉDIENTS

- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- 284 ml (ou 2 x 156 mL) de jus de tomates
- 1 sac (750 g) de légumes surgelés pour soupe
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de d'origan
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de persil
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon
- Sel et poivre au goût

- Dans une grande casserole, verser le bouillon et le jus de tomates. Porter à ébullition.
- 2. Ajouter les légumes et les épices.
- 3. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 30 minutes).

Papillote de poisson et haricots







INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de haricots verts surgelés
- 1 poivron (n'importe quelle couleur)
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron OU de lime
- 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable OU de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- au goût sauce piquante de type Sriracha
- 4 filets de poisson à chair blanche sans la peau (morue, tilapia, sole, etc.)

- 1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Placer une grille dans le tiers inférieur.
- Couper le poivron en lanières. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
- 3. Couper deux feuilles de papier d'aluminium d'environ 30 cm. Partager le mélange de légumes sur les deux feuilles. Déposer deux filets de poisson par feuille, sur les légumes.
- 4. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le sirop d'érable, la poudre de cari et la sauce piquante.
- 5. Verser cette vinaigrette sur les filets de poisson. Fermer les papillotes.
- 6. Cuire au four pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Le temps varie selon l'épaisseur des filets.
- 7. Servir avec du riz, de la semoule ou un autre accompagnement au choix.

