



Les légumes du Québec : profitez de l'abondance pour découvrir

Une abondance de couleurs, de formes et de saveurs, voilà ce que nous offrent les producteurs maraîchers du Québec. Il ne tient qu'à vous de garnir l'assiette des enfants avec ces trésors de la nature; découverte et plaisir seront au rendez-vous.

Les légumes du Québec, tout à notre avantage!

- Cueillis à pleine maturité, ils offrent une saveur incomparable de même qu'un plein potentiel de vitamines et minéraux.
- Les légumes du Québec sont consommés tôt après la cueillette ce qui nous permet de bénéficier d'un maximum de vitamines qui finissent par se dégrader avec le temps.
- Les légumes du Québec auraient moins de résidus de pesticides que les produits importés, selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA).
- Moins un légume parcourt de kilomètres, mieux la planète s'en portel

À découvrir... *La bette à carde : deux légumes en un!*



Origine	Méditerranée
Apparence	Ses feuilles ressemblent à des nénuphars.
Conseil d'achat	Choisissez des feuilles bien vertes et croquantes.
Cuisson et utilisation	Blanchie ou à la poêle; délicieuse dans un risotto ou avec des pâtes. Ses feuilles s'apprêtent comme les épinards et ses tiges, comme les asperges.
Truc	Assurez-vous de faire cuire les tiges avant le feuillage, car celui-ci ramollit plus vite.
Disponibilité	mi-juin à mi-octobre

Orzo à la bette à carde
(rendement : 8 portions de
50 ml de produits céréaliers)
(source : Ricardo)

250 ml d'orzo
10 tiges de bettes à carde
45 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail
125 ml de bouillon de poulet
Poivre et sel

Cuire les pâtes, égoutter et réserver.

Émincer les tiges et les feuilles de bettes à carde et les réserver séparément.

Dans la même casserole, attendrir les tiges de bettes à carde dans l'huile environ 2 minutes. Ajouter les feuilles et l'ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles aient absorbé le bouillon.

Acheter les légumes du Québec... c'est facile!

- Portez attention aux étiquettes ou aux autocollants «Produit du Québec»
- Demandez les légumes du Québec à votre marchand ou fournisseur
- Visitez les kiosques des maraîchers de votre région
- Adoptez un fermier de famille <http://www.equiterre.org/solution/fermes-participantes>

Babaghanouj (rendement : 8-10 portions)

Tout simplement délicieux en trempette ou en tartine!

1 (450g) aubergine
2 gousses d'ail
50 ml d'huile d'olive
50 ml de jus de citron
50 ml de tahini (beurre de sésame)
Cumin et sel

Piquer l'aubergine à la fourchette, l'emballer de papier aluminium et cuire au four à 450 °F, 30-45 minutes.

Laisser tempérer puis retirer la pelure et le maximum de pépins.

Au robot, réduire la chair, avec le reste des ingrédients, en purée lisse.

À découvrir... *L'aubergine*



Origine	Moyen-Orient
Apparence	Il existe une multitude de variétés d'aubergines dont la taille varie du petit pois au melon, et la couleur, du blanc au pourpre, en passant par le vert, le jaune et l'orange.
Conseil d'achat	La peau doit être lisse et brillante. Si la peau est fripée ou d'une couleur brunâtre, la saveur sera amère et la texture fibreuse.
Cuisson et utilisation	Farcie, en ratatouille, en purée, en moussaka ou en purée (babaghanouj).
Trucs	Ne pas peler l'aubergine; sa pelure est une mine d'antioxydants! Pour éviter que la chair ne brunisse sous l'action de l'oxygène, l'asperger d'un peu de jus de citron. Même si ce n'est pas indispensable, on peut saler l'aubergine et la faire dégorger dans du sel. Cette pratique aura pour effet de réduire la quantité d'huile qu'elle absorbera en cours de cuisson.
Disponibilité	Août à octobre

À propos des pesticides...

Il y a certainement lieu de mettre un bémol aux messages concernant le fait que les légumes non bio regorgent de produits chimiques. En réalité, des résidus de pesticides dont la concentration excède la norme légale ont été détectés dans moins de 1% des fruits et légumes du Québec.

Il faut laver sous un jet d'eau potable les fruits et les légumes, qu'ils soient destinés à être mangés crus ou cuits, avec ou sans pelure. Cette étape est nécessaire pour enlever les résidus, la terre ou les microorganismes qui peuvent se trouver à la surface.



Par Chantal Durand, tdt, chargée du projet déploiement alimentation