

Manger local

au fil des saisons

LE GUIDE COMPLET
par Vifa Magazine

**Calendrier
détachable**

Fruits et légumes de
saison à l'année



RECETTES FACILES DE SAISON

Pour mettre en valeur les produits
de chez nous.

CARTE GOURMANDE DU QUÉBEC

Pour découvrir les incontournables
de chaque région.

TRUCS ET INSPIRATIONS

Pour jardiner, récolter, conserver,
apprêter ou simplement déguster.

CRÉDITS

Édition

Marjolaine Arcand, *Vifa Magazine*

Rédaction

Clémence Risler, avec la collaboration de Marjolaine Arcand
Tatiana Polevoy — Mélanie Roy — Fondation Olo

Design graphique

Claudia Cormier

Partenaire

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de
l'Alimentation du Québec (MAPAQ)



Allié de votre
vie familiale





Manger local; oui, mais pourquoi?

Cuisiner les produits locaux, c'est offrir à notre famille des aliments qui n'ont pas parcouru des centaines de kilomètres. Qui auront donc plus de goût et conserveront une meilleure qualité nutritive. C'est aussi se soucier de l'environnement et de l'économie d'ici.

Opter pour les aliments de chez nous exige de l'organisation, surtout l'hiver quand la saison des récoltes est derrière nous. Car manger local, c'est vivre au rythme des saisons. La mission est tout de même possible : suffit de faire le plein des recettes et astuces de ce guide!

Bon appétit!

L'équipe de *Viva Magazine*

Marjolaine Arcand — Malorie Bérard
Marie Elaine Normand — Frédéric Therrien



Table des matières

Automne 4

Recettes de saison 6
Conseils pour acheter local 9
Éviter le gaspillage alimentaire 10
4 méthodes de conservation 10

Hiver 11

Recettes de saison 13
Pourquoi cuisiner en famille 16
Noël, version locale 16
Manger local en hiver 17

Carte des produits gourmands du Québec 18

Printemps 20

Recettes de saison 22
Guide pour jardiner en famille 24
3 façons de composter 26
Camps d'été à la ferme 27

Été 28

Recettes de saison 30
Les fines herbes 33
Manger bio, c'est quoi 33
9 endroits pour faire de l'agrotourisme au Québec 34

Calendrier de disponibilité des fruits et légumes 36





AU TOM N E



Quand le temps commence à se faire plus frisquet, quel bonheur de remettre au menu nos plats réconfortants préférés. Les étals des marchés débordent de couleurs et de saveurs. C'est le moment de faire des réserves!



Les vedettes de l'automne



LES COURGES

Musquée, poivrée, spaghetti, delicata et autres cousines, les courges sont les championnes incontestées de la longévité. Parce qu'elles sont cultivées depuis plus de 8000 ans (les Amérindiens les ont fait découvrir aux premiers arrivants), mais aussi parce qu'elles peuvent être conservées plus de 6 mois, à condition d'être dans un endroit frais, sec, bien aéré et à l'abri de la lumière.

On en fait quoi? Au marché, devant tant de splendeur, on a parfois tendance à s'emballer. Résultat : on revient à la maison avec beaucoup de courges. Si elles se conservent longtemps, on peut aussi prendre une longueur d'avance dans la préparation des repas et en congeler (jusqu'à 1 an) sous forme de cubes (qu'il suffit de faire blanchir 2 minutes au préalable) ou encore de purée. Ensuite, à nous les potages, couscous, garnitures de tacos, risotto, tartes, muffins et autres recettes vite faites bien faites!

Il fallait y penser! De la purée de courge déliée dans un peu de bouillon et agrémentée de fromage râpé, et vous voilà avec une sauce onctueuse pour un plat de pâtes vitaminé.

L'AUBERGINE

Cet aliment (en réalité un fruit!) qui nous provient d'Asie est souvent mal aimé des petits. Alors, remontons nos manches et attaquons-nous au problème! On pourrait par exemple en faire des rondelles pour les transformer en base de pizza qu'on coiffera de la garniture préférée des enfants.

Capricieuse, l'aubergine? Elle ne se laisse pas vraiment manger sans cuisson et nécessite parfois qu'on la dégorge afin d'éliminer la légère amertume qu'elle peut présenter. Pour ce faire : on la coupe en tranches, on saupoudre celles-ci de gros sel, on attend 30 minutes et on rince.



LE RAISIN DE TABLE

On sait que le Québec tire de mieux en mieux son épingle du jeu sur la scène viticole, mais les raisins qui poussent ici ne sont pas seulement transformés en vin. Des raisins de table, c'est-à-dire des fruits destinés à être mangés tels quels ou cuisinés, sont également cultivés chez nous par environ 60 producteurs, surtout concentrés en Montérégie, dont 24 se vouent à l'agriculture biologique. Et quelques-uns d'entre eux ouvrent leurs champs au public pour l'autocueillette.

On en fait quoi? Laisser les raisins de table, sucrés et juteux à souhait, sur le comptoir est chose risquée, car en moins de deux, votre famille risque de passer par là et de tout engloutir. Si vous parvenez à en rescaper quelques-uns, utilisez-les pour la confection d'un gâteau, d'une tarte, de scones, de gelée ou de confiture.

À table!

Crème de courge au bacon et à la cardamome

(4 portions)

Source : MAPAQ

Quelques légumes qui traînent au frigo peuvent faire des miracles si on les transforme en soupe, crème ou potage. Ici, courges, pommes de terre, carottes, poireaux et oignons s'unissent pour ravir nos papilles.



INGRÉDIENTS

Garniture

- 2 tranches de bacon, en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de courge du Québec, en petits dés
- 4 ou 5 grains de cardamome
- ½ tasse (125 ml) de crème 15 %
- Persil pour décorer

Crème de courge

- ¾ tasse (160 ml) d'oignon haché
- ½ tasse (125 ml) de poireau émincé
- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre fondu
- 6 tasses (1 ½ litre) Courge Hubbard (ou autre), en dés
- 2 tasses (500 ml) de carottes, en dés
- 8 tasses (2 litres) de bouillon de poulet
- 3 pommes de terre moyennes, en dés
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Garniture

- 1 Faire dorer le bacon avec les courges. Réserver.
- 2 À feu doux, chauffer les grains de cardamome écrasés dans la crème environ 5 minutes.
- 3 Retirer les grains de la crème et réserver.

Crème de courge

- 1 À feu moyen, faire suer l'oignon et le poireau dans le beurre.
- 2 Ajouter la courge et la carotte. Cuire 5 minutes sans colorer.
- 3 Ajouter le bouillon et amener à ébullition. Faire mijoter 15 minutes.
- 4 Ajouter la pomme de terre. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 Réduire en purée lisse, assaisonner au goût et ajouter la crème.
- 6 Servir dans des bols et garnir de bacon, courge et persil.

Omelette aux aubergines

(4 portions)

Source : MAPAQ

Pour un brunch ou pour un soir de semaine où le temps presse, les omelettes se révèlent une solution parfaite. Ici, l'aubergine vole la vedette deux fois plutôt qu'une : réduite en purée, elle se mêle aux œufs, et, en lanière, elle décore fièrement le tout.



INGRÉDIENTS

- 1 aubergine violette (petite)
- aubergine blanche (petite)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune
- 4 œufs
- ½ c. à thé (2,5 ml) de muscade moulue
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à thé (10 ml) beurre

PRÉPARATION

- 1 Allumer le four à grill (broil).
- 2 Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Peler une demi-aubergine violette et une demi-aubergine blanche. Couper en tranches (dans le sens de la largeur) de 6 mm (¼ de pouce) d'épaisseur. Couper les demi-aubergines non pelées en lanières sur le sens de la longueur.
- 3 À feu moyen, faire chauffer une poêle et ajouter l'huile d'olive. Cuire les tranches et les lanières d'aubergines. Retirer les lanières et les réserver.
- 4 Dans la même poêle, écraser les tranches d'aubergines à la fourchette et ajouter l'oignon haché. Cuire 3 minutes à feu moyen.
- 5 Dans un bol, mélanger les œufs, la muscade, le sel et le poivre. Verser sur les aubergines et bien mélanger. Cuire 3 minutes à feu moyen doux. Ajouter les lanières d'aubergines réservées sur le dessus, en alternant les violettes et les blanches. Mettre au four 3 minutes.
- 6 Avant de servir, déposer une noix de beurre sur le dessus de l'omelette.

Précieux pesto

Basilic, menthe, coriandre, persil...
Le début de l'automne, c'est le temps de récolter ce qui reste de vos fines herbes et de les transformer en pesto qui agrémentera pâtes, soupes, sautés, omelettes, riz, etc. Le principe est simple : au robot, réduire 4 tasses de fines herbes (amusez-vous à mêler kale, roquette, épinards, fane de carotte ou de radis, tomates séchées) avec ¼ tasse de noix de pin, noix de Grenoble, de graines de citrouilles ou de graines de tournesol, ¼ tasse de parmesan et d'y ajouter environ 1 c. à soupe de jus de citron, de l'huile (environ ¼ tasse) et de l'ail au goût, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

7

TRUC DE PRO

Le truc pour avoir du pesto toute l'année? On congèle dans des bacs à glaçons et on conserve les petits cubes dans un contenant ou un sac résistant à la congélation.



Pouding à la citrouille et à la vanille

(8 portions)

Source : MAPAQ

L'Halloween est terminée? C'est le temps de tirer profit de la citrouille qui a accompagné les festivités en grillant ses graines pour la collation, et en transformant sa chair en dessert. Le vifamagazine.ca propose 11 autres idées de recettes pour récupérer courges et citrouilles!

INGRÉDIENTS

- 3 tasses (750 ml) de cubes de citrouille

Pâte

- 1 tasse (250 ml) de farine
- ½ tasse (125 ml) de sucre blanc
- 2 c. à thé (10 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de sel
- 1 œuf battu
- 2 c. à table (30 ml) de beurre fondu
- ½ tasse (125 ml) de lait
- ½ c. à thé (2,5 ml) de vanille

Sauce

- ¾ tasse (180 ml) de cassonade
- 1 ½ tasse (375 ml) d'eau chaude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de vanille
- 1 pincée de cannelle moulue

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (350 °F).
- 2 Déposer les cubes de citrouille dans un plat graissé de 20 cm par 20 cm (8 po par 8 po).
- 3 Dans un bol, mélanger les ingrédients secs et faire un puits au centre.
- 4 Ajouter l'œuf, le beurre, le lait et la vanille et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois pour obtenir une pâte lisse. Verser la pâte sur les cubes de citrouille et bien l'étendre.
- 6 Mélanger tous ingrédients de la sauce et verser sur la pâte.
- 7 Cuire pendant 40 à 50 minutes puis laisser tiédir.



Les astuces de l'automne



5 conseils pour acheter local

S'INFORMER

À l'épicerie, lire les étiquettes pour connaître la provenance d'un aliment. Si on ne trouve pas l'information recherchée, il ne faut pas hésiter à poser des questions aux commis, et en faire de même au restaurant.

1

SUIVRE LES SAISONS

Des asperges en plein mois d'octobre? Il est clair qu'elles ne viennent pas du Québec. En planifiant nos menus selon les arrivages, on peut très bien réussir à manger local (du moins en grande partie) toute l'année. Voir notre calendrier en p.36 pour connaître les aliments disponibles à chaque mois.

2

S'APPROVISIONNER À LA SOURCE

On peut se procurer nos aliments directement auprès des producteurs ou des transformateurs. On peut par exemple acheter des animaux complets (ou presque!) en différentes coupes auprès d'un éleveur et les congeler pour en bénéficier toute l'année.

3

S'ABONNER À UN PANIER DE FRUITS ET DE LÉGUMES

La formule ayant gagné de nombreux adeptes dans les dernières années, plusieurs points de collectes et de livraisons sont possibles dans la plupart des régions de la province. Ce système permet de découvrir des produits peu connus et d'apprendre à les cuisiner. L'abonnement aux paniers se fait au printemps pour la saison estivale. Certaines fermes offrent également des paniers d'hiver. Ouvrez l'œil; il y en a peut-être une qui l'offre dans votre région!

4

FRÉQUENTER LES MARCHÉS PUBLICS

C'est une autre façon d'aller à la rencontre des producteurs, qui sont une source précieuse de renseignements sur la conservation et la préparation des aliments qu'ils vendent.

5

Gaspillage alimentaire : comment l'éviter?

À l'automne, la quantité d'aliments frais qui s'offre à nous est impressionnante, et il est facile de voir trop grand en achetant trop de nourriture. Voici donc quelques trucs pour que les précieuses récoltes ne prennent pas le chemin des poubelles.

PLANIFIER

Chaque semaine, idéalement en famille, on décide des repas à cuisiner en faisant au préalable un inventaire de ce qui se trouve déjà dans le frigo et dans le garde-manger, et en s'inspirant des arrivages du marché.

GÉRER

Développer des trucs quant à la disposition des aliments dans le réfrigérateur aide à réduire le gaspillage. Par exemple, on peut placer devant les légumes qui faneront bientôt. On peut aussi garder, sur le frigo, une liste avec ce qu'on a, sur laquelle on inscrit d'abord les aliments qui périront en premier.

S'ADAPTER

On a beau être bien préparé, il arrive qu'un légume commence à flétrir dans le fond du tiroir du frigo. On concocte des potages et des soupes avec les légumes moins jolis, et on fait des smoothies et des compotes avec les fruits abîmés.



4 techniques de conservation



La saison des récoltes bat son plein! Voici quelques solutions pour faire des réserves et en profiter le reste de l'année.

1 LA CONGÉLATION

Cette technique ne requiert aucune, sinon peu, de préparation. Les petits fruits, comme les fraises et les framboises, peuvent prendre directement la route du congélateur, alors que les légumes (carottes, haricots, grains de maïs et pois mange-tout, etc.) doivent être blanchis de 2 à 4 minutes. En congèle sur une plaque de cuisson pour éviter que tout colle ensemble, puis on transfère dans un contenant ou un sac résistant à la congélation en prenant soin de retirer le plus d'air possible.

2 LA MISE EN CONSERVE

Ce mode de conservation nécessite plus d'organisation ([consultez le site internet du MAPAQ pour plus d'informations](#)). Selon le type d'aliment que l'on souhaite cuisiner – et notamment son degré d'acidité –, on a le choix de se tourner vers un traitement à l'eau bouillante à la marmite ou une stérilisation sous pression à l'autoclave, un appareil spécialement conçu pour mettre en conserve des aliments dont le degré d'acidité est faible ou qui n'ont pas été acidifiés par l'ajout de vinaigre ou de jus de citron.

3 LA LACTOFERMENTATION

Ce procédé, pratiqué depuis des millénaires, est une technique de transformation naturelle qui ne nécessite aucune stérilisation ni cuisson. C'est ainsi qu'on peut par exemple transformer nos légumes en choucroutes ou kimchi. Ce sont les bactéries lactiques, présentes dans l'air ou à la surface des légumes, qui font tout le travail. La lactofermentation demande peu de matériel (un pot, un couteau, une planche à découper) et tout aussi peu d'ingrédients (des légumes et du sel).

4 LA DÉSHYDRATATION

Aussi appelée séchage, cette méthode consiste à retirer l'eau des aliments, empêchant le processus de moisissure de s'enclencher et donc la nourriture de se détériorer. Si on ne compte pas investir dans un appareil de déshydratation, notre four accomplira très bien la tâche de déshydrater les herbes fraîches, les fruits et les légumes.

Des ateliers culinaires à propos de la conservation des aliments sont offerts partout au Québec, notamment dans les cuisines collectives. Renseignez-vous!



H IV ER



Champs et jardins sont en dormance, sous une épaisse couche de neige. Parce qu'ils ont la capacité de se conserver longtemps, les légumes racines cueillis à l'automne deviennent rois. Comme nos ancêtres ont si bien su le faire avant nous, on les met au menu aussi souvent que possible.

Vi
fa

Les vedettes de l'hiver



LA BETTERAVE

Un peu intimidante en raison de son côté salissant, la betterave ne s'invite pas assez souvent dans nos repas. Qu'à cela ne tienne : on enfle des gants de vaisselle pour la manipuler, ou encore on opte pour la betterave jaune ou la betterave chioggia, aussi délicieuses et moins salissantes.

TRUC DE PRO

Pour éviter les taches de betteraves, on enduit nos planches à découper d'un peu d'huile pour minimiser les dégâts. Sinon, on utilise du jus de citron ou du vinaigre blanc pour éliminer les traces rouges laissées par le légume.

Attention! La communauté scientifique ne s'explique pas encore très bien le phénomène, mais plusieurs cas d'intoxication alimentaire ont été répertoriés au cours des dernières années à la suite de la consommation de betterave crue. Vaut donc mieux ne pas courir le risque et toujours la cuire.

LE PANAIS

Moins populaire que sa cousine la carotte, le panais est pourtant plus riche qu'elle en vitamines et minéraux. Son goût subtil, aux notes à la fois sucrées et de noisette, fait également de lui un légume qui se distingue.

On en fait quoi? En potage ou grillé au four, le panais s'allie à merveille avec une petite touche de sirop d'érable. Un mariage qui plaît à tout coup aux enfants!



LA POMME

C'est l'un des fruits chouchous de plusieurs Québécois. Mais connaît-on vraiment la pomme? Ce sont les premiers colons français qui auraient apporté des pommiers d'Europe, et vers 1670, les Jésuites auraient planté un verger sur le Mont-Royal à Montréal.

Conservation : les pommes du Québec sont disponibles d'octobre à juin environ. À la maison, on les garde au réfrigérateur, dans le tiroir à fruits, plutôt que sur le comptoir à la température ambiante, où elles ramollissent vite et deviennent farineuses.

Au-delà de la croustade! Si la pomme est la championne des collations et des desserts, elle peut très bien entrer dans la confection de recettes salées : boulettes ou pain de viande, caris à l'indienne, dumplings, tacos, etc.



L'AIL DU QUÉBEC

Quand on le compare avec les gousses venues de loin, on ne souhaite plus jamais manger autre chose que l'ail d'ici. En effet, la différence se goûte de manière très évidente!

Comme l'ail du Québec a un goût plus affirmé, il en faut une moins grande quantité pour relever un plat.

Denrée rare : comme la production d'ail du Québec ne suffit pas à la demande, elle s'envole vite des marchés. Une façon d'en faire des réserves est de faire bouillir les gousses dans leur pelure pour ensuite retirer ces dernières et réduire la chair en purée, la mélanger avec de l'huile d'olive et congeler dans des bacs à glaçons.

À table!

Salade de betteraves

(4 portions)

Source : MAPAQ

À la fois croquante, crémeuse et colorée, cette salade accompagne à merveille un plat de viande ou de poisson.

INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 litre) de betteraves cuites et coupées en petits cubes
- 2 petits oignons, hachés finement
- 8 branches de céleri, hachées finement
- 8 tiges de persil, hachées finement
- 4 gousses d'ail frais, haché
- 1 tasse (250 ml) de crème sure à 0,01 % mg
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

TRUC DE PRO

Pour faire cuire les betteraves, les immerger dans de l'eau bouillante pendant environ une heure ou les couvrir de papier d'aluminium et les mettre au four, à 350 °C, également pendant une heure. Les peler avant ou après cuisson : à vous de choisir!



14

Bouilli de légumes et de bœuf

(4 portions)

Source : *Fondation Olo*

L'odeur d'un bouilli qui mijote doucement a marqué l'enfance de bien des Québécois. Et ce n'est pas pour rien que ce plat s'est hissé au rang de nos grands classiques : économique, facile à réaliser et savoureux... il a tout pour lui!

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- 1 kg (2 lb) de cubes de bœuf à ragoût
- Sel et poivre, au goût
- ¼ tasse (60 ml) de ketchup
- ½ c. à thé (2,5 ml) de thym séché
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet
- 3 carottes pelées, coupées en gros morceaux
- 1 rutabaga pelé, coupé en gros cubes
- 3 pommes de terre brossées et coupées en gros morceaux
- ½ chou vert moyen, coupé en gros quartiers

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand chaudron à feu moyen vif, chauffer l'huile et y faire revenir la moitié des cubes de bœuf jusqu'à ce que tous les côtés soient cuits. Saler, poivrer et mettre de côté dans une assiette. Répéter l'opération avec le reste des cubes de bœuf.
- 2 Remettre tous les cubes de bœuf cuits dans le chaudron. Ajouter le ketchup et le thym.
- 3 Ajouter le bouillon, mélanger et porter à ébullition à feu moyen vif. Baisser le feu à doux et laisser cuire pendant 45 minutes, avec le couvert, mais en laissant la vapeur s'échapper.
- 4 Ajouter les carottes, le rutabaga, les pommes de terre et le chou. Porter à ébullition à feu moyen vif, puis baisser le feu à doux et laisser cuire le bouilli de légumes pendant 45 minutes, à demi couvert.

Suggestion

Le rutabaga et les pommes de terre peuvent aussi être remplacés en tout ou en partie par du panais, de la citrouille ou de la courge.



Soupe à l'orge et au panais

(4 portions)

Source : MAPAQ

Summum de réconfort, cette soupe déploie de délicats parfums tout en étant bien soutenante.

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- 1 botte d'oignons verts, hachés
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym séché ou 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais haché
- ½ c. à thé (2 ml) de cari en pâte ou en poudre
- 400 g de panais du Québec, pelés et coupés en dés
- ½ tasse (125 ml) d'orge perlé
- 4 tasses (1 L) de bouillon de légumes ou de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de jeunes épinards déchirés, légèrement tassés

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et cuire les oignons, l'ail, le thym et la pâte de cari pendant 3 minutes.
- 2 Ajouter les panais et l'orge en remuant pour bien les enrober des aromates. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition.
- 3 Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les panais et l'orge soient tendres. Ajouter les épinards en remuant et cuire pendant 1 minute.

Muffins santé aux pommes et au miel

(12 muffins)

Source : MAPAQ

Comme ils sont très faciles à faire, ces muffins constituent une bonne occasion d'initier les enfants au plaisir de la cuisine. En prime, vous aurez des solutions toutes faites pour les déjeuners et les collations.

INGRÉDIENTS

- 2 pommes évidées, coupées en dés
- ¼ tasse (60 g) de cassonade
- ¼ tasse (60 g) de flocons d'avoine
- ½ tasse (75 ml) d'huile de canola
- ½ tasse (75 g) de miel de trèfle
- 2 œufs moyens
- 1 tasse (250 g) de farine de blé
- 2 c. à thé (10 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- ½ tasse (125 ml) de babeurre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pommes.
- 3 Incorporer les pommes et mélanger de nouveau.
- 4 Déposer dans des moules à muffins et cuire durant 18 minutes. Laisser refroidir et démouler.



POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES, CONSULTEZ LA SECTION RECETTES SANTÉ DE vifamagazine.ca

Les astuces de l'hiver

Cuisiner en famille

Il fait froid dehors? Voilà le moment parfait pour rassembler grands et petits à la cuisine. Mettre la main à la pâte en famille présente de nombreux avantages, permettant de favoriser la complicité entre les membres de la famille, d'adopter une saine alimentation et de développer l'autonomie des jeunes.



COMMENT S'Y PRENDRE

Même bébés, les enfants ont leur place dans la cuisine! On les installe à proximité pour leur permettre de voir ce que nous faisons, tout en leur lui décrivant et leur permettant de sentir et manipuler les aliments. Dès 1 an, il peut verser et mélanger avec votre aide.

Quand ils grandissent, les tout-petits apprennent à manipuler les instruments de cuisine. Proposez-leur des recettes et des tâches à la hauteur de leurs capacités pour ne pas les décourager.

Quand ils sont plus grands, à partir d'environ 5 ans, on leur confie des tâches plus laborieuses. Il est alors important de bien les superviser et de leur montrer les bonnes techniques, principalement lors de leurs premières manipulations, pour éviter les accidents ou les blessures (surtout avec les couteaux et le fourneau).

QUELQUES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ À INCULQUER AUX ENFANTS

- Se laver les mains avant et après chaque manipulation des aliments.
- Laver les comptoirs et les instruments après avoir cuisiné.
- Éviter de mettre en contact les aliments crus (surtout les viandes, volailles et poissons) avec les aliments cuits.

16



Noël, version locale

À la recherche de cadeaux pour ceux qui vous reçoivent durant le temps des fêtes ou pour les enseignantes des enfants?

Un cadeau gourmand fait toujours plaisir, mais encore plus s'il est fait au Québec. À ce chapitre, les idées ne manquent pas : confiture de cerises de terre, gelée de sapin baumier, terrine de bison ou d'oie, fromage, miel, sirops d'érable, de bouleau ou de bleuets, gousses d'asclépiades marinées, champignons séchés, thés et tisanes, vinaigre de cidre, vin mousseux, hareng fumé mariné, moutarde à la salicorne, tartinade rhubarbe et fleurs sauvages, caramel au lait de chèvre, nougat à l'érable, guimauves au cassis... et la liste ne fait que commencer!



Le défi de manger local en hiver

S'alimenter 100 % québécois tout au long de l'année, particulièrement en hiver, est un pari quasi impossible. En changeant certaines de nos habitudes, il est toutefois possible d'approcher le score parfait!

EN ÉPICERIE

Recherchez les produits certifiés « Aliments du Québec ». Plusieurs fruits et légumes locaux sont présents dans les étals une grande partie de l'hiver : légumes racines, oignons, poireaux, courges et pommes figurent parmi ceux-ci. Rendez-vous aussi dans la section des surgelés pour y trouver une vaste gamme de produits d'ici, dont des mélanges de légumes déjà prêts à l'emploi. Pratique!

RÉCOLTES D'HIVER

En étant abonné auprès d'un fermier de famille via le Réseau des fermiers de famille (voir p.27), vous recevrez une sélection de légumes tout au long de la saison froide. D'autres initiatives, comme les marchés de solidarité, offrent également des plateformes de commande en ligne, permettant de se procurer des produits locaux à l'année. Certaines entreprises d'ici produisent aussi fraises, bok choy, tomates, concombres et laitue en serre, et les distribuent en épicerie toute l'année.

CULTURE MAISON

Même l'hiver venu, continuer de jardiner à l'intérieur, c'est possible (et on met les enfants à contribution!). Il est tout à fait possible de faire pousser des fines herbes dans des pots, à condition de pouvoir les placer au bord de fenêtres où elles bénéficieront d'un bon ensoleillement. On peut faire des germinations pour obtenir de nutritives pousses de tournesols, de moutarde, brocoli, etc. à mettre dans les sandwichs et salades.



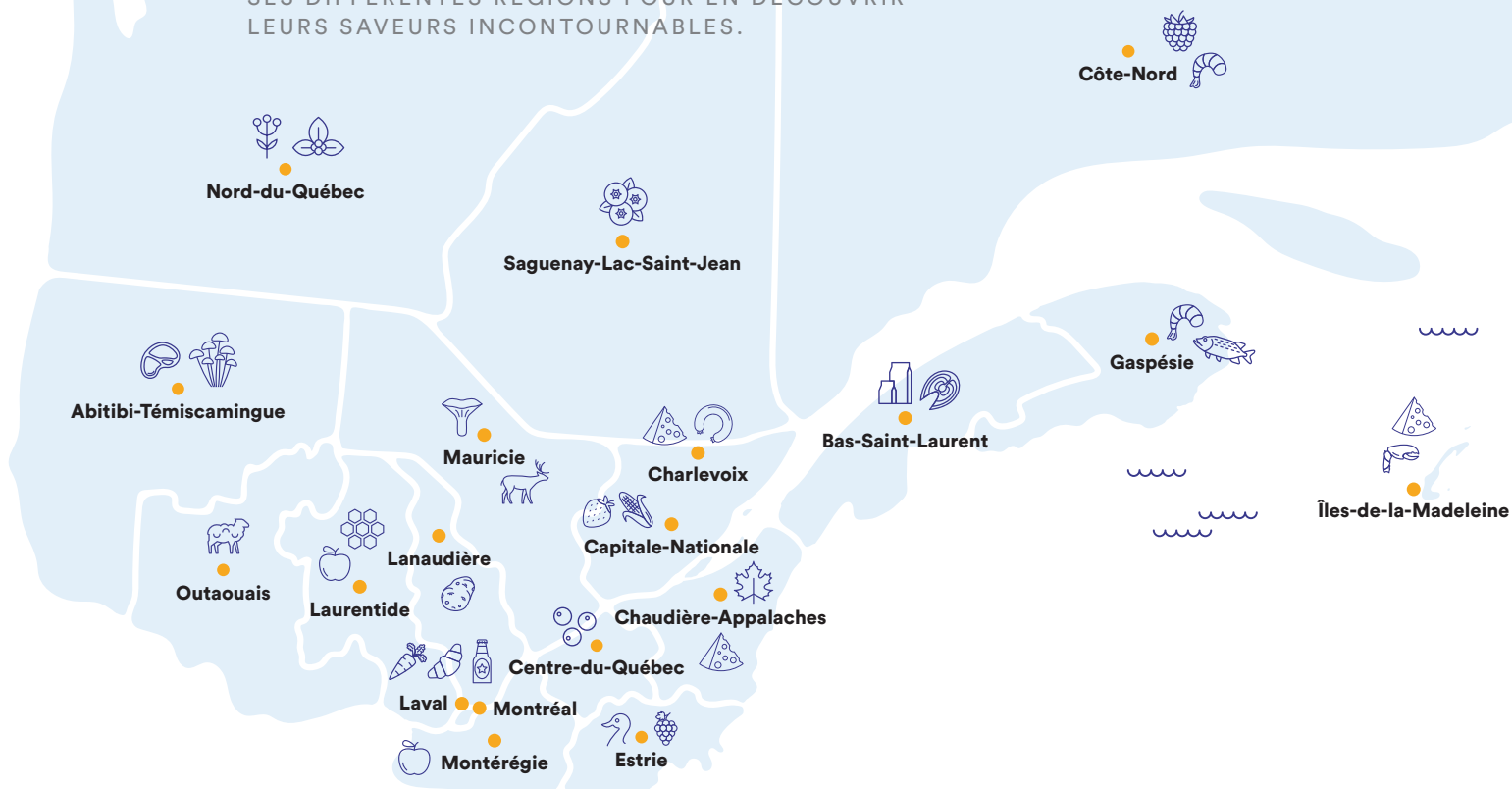
Un logo qui en dit long

Reconnaisable à son logo aux teintes jaune et bleu, la certification «Aliments du Québec» nous aide à choisir des produits qui proviennent bel et bien de la province. Plus de 1200 entreprises adhèrent à ce programme avec plus de 22 000 produits certifiés.

Le Québec à croquer

18

LE QUÉBEC RECÈLE DE NOMBREUX TRÉSORS GOURMANDS. ON VOUS INVITE À SILLONNER SES DIFFÉRENTES RÉGIONS POUR EN DÉCOUVRIR LEURS SAVEURS INCONTOURNABLES.



Les incontournables

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

- Bœuf
- Champignons sauvages

goutez-abitibi-temiscamingue.org

BAS-SAINT-LAURENT

- Poissons fumés
- Lait

saveursbsl.com

CAPITALE-NATIONALE

- Fraises
- Maïs

quebecregiongourmande.com
portneuf.ca/culture-de-saveurs
routedesaveurs.com
savoirfaire.iledorleans.com

CENTRE-DU-QUÉBEC

- Canneberge
- Fromages

mapaq.gouv.qc.ca (section Centre-du-Québec)

CHAUDIÈRE-APPALACHES

- Sirop d'érable
- Fromages

chaudiereappalaches.com (section Agrotourisme)

CHARLEVOIX

- Viandes
- Fromages

routedesaveurs.com

CÔTE-NORD

- Fruits de mer
- Petits fruits sauvages (bleuets, canneberges, chicoutai)

tablebioalimentairecotenord.ca

ESTRIE

- Canard
- Vignobles

createursdesaveurs.com

GASPÉSIE

- Poissons
- Fruits de mer

gaspesiegourmande.com

ÎLES-DE-LA-MADELEINE

- Fruits de mer
- Fromages

lebongoutfraisdesiles.com

LANAUDIÈRE

- Volaille
- Pommes de terre

goutezlanaudiere.ca

LAURENTIDES

- Miel
- Pommes

laurentidesjenmange.ca

LAVAL

- Légumes
- Boulangeries et pâtisseries

saveursdelaval.com

MAURICIE

- Gibiers
- Produits issus de la cueillette sauvage (champignons)

lemeilleurdelamauricie.com

MONTÉRÉGIE

- Pommes et cidres
- Légumes

gardemangerduquebec.ca

MONTRÉAL

- Microbrasseries
- Boulangeries
- Prêts-à-manger

cibim.org

NORD-DU-QUÉBEC

- Cueillette de plantes sauvages
- Petits fruits nordiques

OUTAOUAIS

- Agneau

croquezoutaouais.com

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

- Bleuets
- Épices boréales

zoneboreale.com



PR I N TEMPS

Enfin! L'hiver a tiré sa révérence pour faire place à des températures plus chaudes. Soyons aux aguets : la nature s'éveille et les premiers légumes ne tarderont pas à surgir de terre.



Les vedettes du printemps

FLEUR D'AIL

La fleur d'ail provient de la même plante qui fournit les bulbes que l'on connaît bien, mais ses atouts gustatifs sont méconnus pour plusieurs. Il s'agit en fait de la tige qui s'élève du plan et qui, si elle n'est pas cueillie à temps soit à la mi-juin environ, sera surmontée d'une fleur.

On en fait quoi? Comme son goût est beaucoup plus doux que celui de l'ail (et n'affecte pas l'haleine!), on peut la consommer en tronçons crus ou cuits, en salade ou dans une quiche par exemple. On peut aussi la passer au mélangeur avec de l'huile et congeler cette mixture en petites quantités.

Les fleurs d'ail fraîches sont consommées depuis des siècles en Asie, en Méditerranée et en Europe de l'Est. Elles gagnent en popularité au Québec depuis quelques années. Suivez la tendance!



RADIS

En crudité, en salade ou tranché et déposé sur une tartine bien beurrée, le radis nous ravit toujours de son croquant et de son piquant. Mais l'avez-vous déjà cuit? Sauté dans un wok, grillé au BBQ, au four ou dans une poêle, il s'adoucit et dévoile même un petit côté sucré.

Truc zéro déchet : vos radis sont encore pourvus de leurs feuilles? Ne les mettez surtout pas au compost! Dotées elles aussi d'un petit côté piquant, les fanes du radis peuvent être transformées en salade, en potage, en pesto ou muffins salés.

RHUBARBE

Plante des plus tenaces (un plan peut durer au-delà de 20 ans et adore le froid de nos hivers!) appartenant à la même famille que le sarrasin, la rhubarbe a vu le jour en Asie avant d'être implantée en Europe puis en Amérique.

On en fait quoi? En cuisine, seules les tiges nous intéressent, car les feuilles sont toxiques. Et bien qu'il s'agisse d'un légume sur le plan botanique, c'est en mode sucré qu'on aime utiliser la rhubarbe : compote, tarte, gâteau. Certains l'adorent à sa plus simple expression : crue simplement trempée dans du sucre.



À table!

Frittata de bettacarde

(4 portions)

Source : Recette adaptée de la Fondation Olo

Quand l'inspiration n'est pas au rendez-vous pour la préparation du souper, pensez frittata! N'importe quel légume qui se trouve au frigo peut entrer dans la confection de ce plat nourrissant et versatile. Ici, la bettacarde est à l'honneur.

INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- ¼ tasse (60 ml) de lait
- 1 ¼ tasse (310 ml) de fromage cheddar râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de persil séché
- Sel et poivre au goût
- 1 petit oignon jaune haché (environ ½ tasse ou 125 ml)
- 1 poivron vert, coupé en petits dés
- 1 tasse (250 ml) de petits pois surgelés
- 1 tasse (250 ml) de feuilles et de tiges de bettacarde, hachées finement

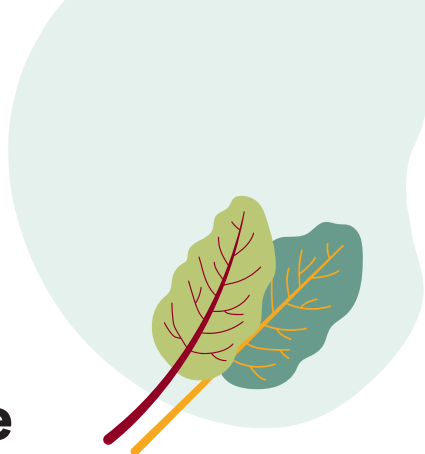
PRÉPARATION

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Huiler un moule carré de 8 pouces ou le recouvrir de papier parchemin.
- 3 Dans un grand bol, mélanger à la fourchette les œufs avec le lait, ¾ tasse (175 ml) du fromage cheddar, le persil. Saler et poivrer au goût.
- 4 Ajouter les oignons, le poivron, les petits pois et la bettacarde. Mélanger et verser dans le moule.
- 5 Cuire au four environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que la frittata soit bien cuite et le dessus doré.
- 6 Répartir le fromage cheddar restant (½ tasse) sur le dessus et mettre sous le gril (broil) environ 5 minutes pour faire fondre le fromage.

22

Suggestion

À la place du poivron ou des petits pois, utiliser de la courgette, des asperges ou des champignons.





Crêpe farcie au jambon et aux asperges

(4 portions)

Source : MAPAQ

Les asperges du Québec sont arrivées : vite, il faut en profiter ! Ce classique constitue une belle manière de le faire. Et quand vous annoncerez que des crêpes sont au menu pour le souper, tout le monde se réjouira !

INGRÉDIENTS

- 8 tasses (2 L) d'eau
- 4 c. à thé (20 ml) de sel
- 24 asperges fraîches
- 8 tranches de jambon forêt-noire
- 2 tasses (50 ml) de fromage mozzarella, râpé
- 2 poivrons rouges coupés en juliennes
- 8 crêpes de 22 cm (8")

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau avec le sel. Cuire les asperges quatre minutes dans l'eau bouillante.
- 2 Les retirer de l'eau et les laisser refroidir complètement, puis les assécher sur un papier absorbant.
- 3 Répartir le jambon, le fromage, le poivron et les asperges sur les crêpes. Les enrouler bien serré, et les couper en deux.

Fleur d'ail grillée

(4 portions)

Cette jolie tige verte peut remplacer l'ail ou l'oignon vert dans n'importe quelle recette. Mais elle gagne aussi à être mise un peu plus de l'avant et être savourée telle quelle en accompagnement, à la place d'asperges ou de haricots.

INGRÉDIENTS

- 1 lb de fleurs d'ail, les extrémités coupées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et laisser mariner 30 minutes.
- 2 Dans une poêle à feu élevé ou sur le BBQ, faire griller environ 5 minutes ou jusqu'à tendreté.

Suggestion

Pour varier les saveurs et ajouter une touche locale, il est possible de remplacer l'huile d'olive par de l'huile de tournesol, et le vinaigre balsamique par du vinaigre de cidre.

23

POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES, CONSULTEZ LA SECTION RECETTES SANTÉ DE vifamagazine.ca





Les astuces du printemps

Petit guide pour jardiner en famille

Apprendre aux enfants la provenance des aliments, à mieux les apprécier ainsi que leur en faire découvrir de nouveaux, voilà de grands avantages de les initier au jardinage.

24



1

FAITES VOS SEMIS

Oui, il est possible d'acheter des plants de tomates ou de fines herbes de quelques centimètres de hauteur. Mais dès la fin de mars ou le début d'avril, vous pouvez planter vos graines à l'intérieur de la maison et les faire pousser sous une lampe à tubes fluorescents ou en bordure d'une fenêtre. Lorsqu'il n'y a plus de risque de gel au sol, transplantez les plants à l'extérieur.



UTILISEZ L'ESPACE, QUEL QU'IL SOIT

Pour avoir un potager, nul besoin de disposer d'une grande cour. En choisissant des pots assez grands, il est possible de faire pousser sur un balcon presque tous les légumes, les fines herbes et même les fraises! Pas de balcon ni de cour? Partout au Québec, il existe de nombreux jardins communautaires où l'on peut cultiver son petit lopin de terre.

2



DÉTERMINEZ LE BON ENDROIT

Si vous prenez la décision d'installer votre potager à même le sol, délimitez-en l'espace à l'aide de piquets et de corde. Sélectionnez une zone où le soleil est présent au moins 6 heures par jour. Songez aussi aux petits animaux qui pourraient se glisser dans votre jardin. Pensez à la source d'eau. Elle doit être située près du potager pour que les enfants puissent eux-mêmes déplacer le lourd arrosoir jusqu'aux légumes!



RESTEZ RÉALISTE

Commencez par des fruits et légumes faciles à entretenir. Mise sur les fines herbes, laitues, tomates, radis, courgettes et petits piments forts pour donner un bon rendement. Au contraire, tenez-vous loin du brocoli, du chou-fleur et de l'aubergine, reconnus comme étant difficiles à faire pousser.



ACCORDEZ-Y DU TEMPS

Planifiez une demi-journée pour les achats : terre, semis, engrais, plants, bêche, pots, râteau, etc. Après une pause, dédiez l'après-midi à déterminer l'emplacement du jardin, planter, mettre de l'engrais et arroser.



RÉPARTISSEZ LES TÂCHES

Donnez des responsabilités à chacun des enfants, en établissant par exemple un horaire aimanté au frigo. Qui arrose quoi, et quelle journée? Chacun peut être responsable d'un légume qu'il affectionne particulièrement. Et n'oubliez pas d'équiper adéquatement vos enfants : protège-genoux, bottes de pluie et vêtements qui peuvent se salir.



3 façons de composter

Qui dit abondance de fruits et légumes, dit aussi déchets organiques. En prenant le même chemin que les ordures traditionnelles, ces matières se retrouvent enfouies, générant du méthane, un gaz à effet de serre. Direction compost, donc, pour les tiges, feuilles et pelures qu'on ne mange pas. Voici quelques façons de poser ce geste essentiel de la philosophie zéro-déchet.

26

1 COMPOSTAGE MUNICIPAL

Bénéficiez-vous d'un système de cueillette hebdomadaire des matières organiques? Votre municipalité sera en mesure de vous renseigner sur ce qui peut y être déposé, mais les possibilités sont très grandes. Des fruits et légumes à la viande ou à la volaille, en passant par les coquilles d'œufs, les produits laitiers, les cartons souillés (comme les boîtes de pizza), les mouchoirs, les essuie-tout, les filtres à café ou les poches de thé : tout cela est généralement bienvenu.

2 COMPOSTAGE DOMESTIQUE

Si vous utilisez plutôt un composteur maison, les possibilités sont moins vastes (il sera par exemple impossible d'y déposer des matières d'origines animales mis à part les coquilles d'œuf), mais en contrepartie, vous pouvez bénéficier du compost produit pour nourrir vos plantes et votre jardin. Pas de place pour un bac de compost? Certaines villes proposent à ses citoyens des programmes de compostage communautaire.

3 VERMICOMPOSTAGE

Requérant peu de matériel et également peu d'espace (un simple bac de plastique suffit), le vermicompost constitue aussi une très belle option qui, en plus, aura de quoi fasciner les enfants. Il met à contribution des centaines de petits vers rouges qui transformeront les restes de nourriture en un compost extrêmement riche. L'été, le bac peut être gardé sur un balcon, alors que l'hiver il doit rester à l'intérieur (et c'est sans odeur!).



Connaissez-vous vraiment le sirop d'érable?

Oui, on aime en mettre (trop) sur nos crêpes. Mais saviez-vous que...

- **72 %** de la production mondiale de sirop d'érable provient du Québec.
- **En 1534**, quand Jacques Cartier met pour la première fois les pieds au Canada, il entend parler d'une mystérieuse eau délicieusement sucrée... celle des érables! Les Amérindiens l'avaient découverte depuis fort longtemps.
- Au Québec, la région championne du sirop d'érable est Chaudière-Appalaches avec **54,4 millions** de livres produites en 2018.
- Il faut **40 litres de sève** pour faire **1 litre de sirop d'érable**.
- Les produits d'érable du Québec sont exportés dans plus de **50 pays**.

SIROP À TOUT FAIRE

Dans la plupart des recettes contenant du sucre, celui-ci peut être remplacé par la même quantité de sirop d'érable en diminuant de $\frac{1}{4}$ la quantité de liquide (eau, lait, jus) qui figure aux ingrédients.

Des camps aux champs

C'est au printemps qu'ont lieu les inscriptions aux camps que fréquenteront les enfants l'été. Rien de mieux pour initier nos enfants à la nature que de leur offrir quelques jours dans un camp sur une ferme ou dans un milieu naturel. Voici quelques suggestions.



CAMP DE JOUR À LA FERME CADET ROUSSEL

Ce camp de jour organisé par l'organisme Fous de nature a tout pour plaire : la ferme compte légumes frais et biologiques variés, poules, cochons et vaches! Au programme : des journées bien remplies avec des notions d'écologie et botanique, des occasions de côtoyer la nature, d'en apprendre plus sur l'agriculture biologique et sur l'environnement en général. Promis, les petits se saliront les mains dans la terre!



FERME PÉDAGOGIQUE MARICHEL

Les camps de vacances de la Ferme Marichel s'adressent à une clientèle très vaste de 5 à 17 ans. Les 5 à 7 ans nourriront les animaux de la basse-cour, prendront soin des moutons, ramasseront les œufs et donneront le biberon aux agneaux. Quant aux plus vieux, ils visiteront des fermes de la région, rencontreront un agronome ou un vétérinaire, assisteront à la traite de la vache, jardineront et récolteront les légumes.



LA FERME D'ANDRÉ

En formule camp de vacances ou camp de jour, les enfants de 5 à 15 ans ne sont ni attirés à un moniteur en particulier ni regroupés par âge. Ici, ils décident eux-mêmes de leurs activités selon leurs intérêts, en naviguant à travers le manège des chevaux, la grange, l'étable, le potager, les champs ou la piscine!

27

Avez-vous votre fermier de famille?

Recevoir, été comme hiver, des paniers remplis de légumes bio qui ont poussé à proximité, voilà l'avantage d'être associé avec une ferme. Ce principe d'agriculture soutenue par la communauté fait le pont entre les producteurs et les consommateurs et est maintenant bien établi au Québec grâce au Réseau des fermiers de famille. Vous souhaitez vous abonner? Il suffit de visiter le fermierdefamille.com.



ÉTÉ

Grâce aux chauds rayons du soleil, tout se déroule à la vitesse grand V durant la belle saison : champs et potagers prennent des couleurs. Celles des fraises, framboises, bleuets, tomates, courgettes et compagnie.



Les vedettes de l'été

LA CAMERISE

Vous ne connaissez pas ce petit fruit qui adore les climats nordiques? Normal! Sa culture au Québec est encore récente (2007) et elle commence tout juste à se faufiler sur les tablettes des épicerie et des marchés. Au regard, elle s'apparente à un bleuët à la forme plus élancée, et au goût, elle évoque un mélange de cassis, bleuët et framboise. Son caractère, aussi raffiné que complexe sur le plan aromatique, en fait une favorite des grands chefs. Ses propriétés nutritives (elle est particulièrement riche en antioxydants) en font une bonne alliée santé!

On en fait quoi? Partout où l'on utilise des bleuëts, ou d'autres petits fruits, elle fait belle figure.



LÉGUMES RACINES

Du point de vue de la conservation, ils battent des records, étant capables de garder leurs attraits même après plusieurs mois. Les légumes racines sont toutefois à leur apogée quand ils sont fraîchement cueillis. On les déguste alors comme crudité en coupant en bâtonnets des navets et des rutabagas. Mais au fait, ces deux-là ne sont-ils pas un seul et même légume? Non, bien que souvent confondus. Le navet présente une chair blanche et des feuilles ondulées alors que le rutabaga a une chair plus orangée et les feuilles lisses. On peut aussi les râper et les incorporer à une salade.



LES MELONS

Melons d'eau, miel, canari ou cantaloup... malgré leurs airs de fruits exotiques, les melons poussent très bien à nos latitudes nordiques et ils sont généralement prêts à être cueillis vers la fin de l'été.

On en fait quoi? Le melon adore les alliances sucrées-salées. Au-delà de l'accord classique avec le prosciutto, tentez le coup avec du saumon fumé ou du fromage feta pour réinventer vos plateaux apéro ou vos salades.

29



À table!

Soupe froide de melon et épinards confits à l'érable

(4 portions)

Source : MAPAQ et Philippe Mollé

Avec tous les aliments frais à portée de main, la simplicité culinaire est souvent de mise en été. Mais pour les grandes occasions, cette soupe, qui se décline en version froide ou chaude, en mettra plein la vue aux invités.

30

TRUC DE PRO

Pour servir la soupe chaude, faire chauffer à feu doux le mélange de tomates et de melon et ajouter les épinards légèrement cuits au micro-ondes. Terminer avec le fromage.

INGRÉDIENTS

- 1 melon du Québec
- 2 tranches de pain grillé sans croûte
- ¼ tasse (65 ml) de crème à cuisson 15 %
- Sel et poivre au goût
- 2 tomates des champs rouges ou jaunes émondées et en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de tournesol biologique
- 2 tasses (250 ml) de feuilles d'épinard équeutées et lavées
- 1 gousse d'ail haché
- ⅔ tasse (170 ml) de sirop d'érable
- 45 g de fromage Oka à l'ancienne coupé en dés

PRÉPARATION

- 1 Éplucher le melon et retirer tous les pépins à l'intérieur. Découper en gros morceaux et réserver.
- 2 Passer au robot le pain grillé avec la crème et la moitié du melon. Assaisonner, ajouter le reste du melon et assaisonner de nouveau. Ajouter les tomates en dés et réserver au froid.
- 3 Chauffer l'huile de tournesol, faire tomber les épinards et l'ail 1 minute, puis égoutter.
- 4 Dans une autre casserole, verser le sirop d'érable et ajouter les épinards. Cuire doucement durant 30 minutes et laisser ensuite refroidir.
- 5 Garnir le fond des bols à soupe d'épinards confits à l'érable, assaisonner de nouveau la soupe de melon froide et verser sur les épinards. Servir en ajoutant des dés de fromage Oka sur le dessus.





Smoothie aux petits fruits

(4 portions)

Source : MAPAQ

À réaliser avec n'importe quel petit fruit de saison, ce smoothie permet de faire le plein de vitamines au déjeuner. En plus, il se transforme volontiers en collation glacée, et même en dessert.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de petits fruits frais (fraises, framboises, bleuets, camerises)
- 1 tasse (250 ml) de glace concassée
- 1 tasse (250 ml) de yogourt
- 1 tasse (250 ml) de lait de vache ou végétal
- Quelques feuilles de menthe

PRÉPARATION

À l'aide d'un mélangeur électrique, mélanger les fruits, la glace et le yogourt et ajouter le lait jusqu'à consistance désirée. Garnir de feuilles de menthe.

Suggestion

Pour une collation aussi santé que rafraîchissante, verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et congeler. Et pour en faire un dessert, remplacer le yogourt par de la crème glacée à la vanille.

Salade de courgettes

(4 portions)

Source : MAPAQ

Croquer dans l'été, c'est ce que vous ferez en vous servant une généreuse portion de cette salade hautement colorée.

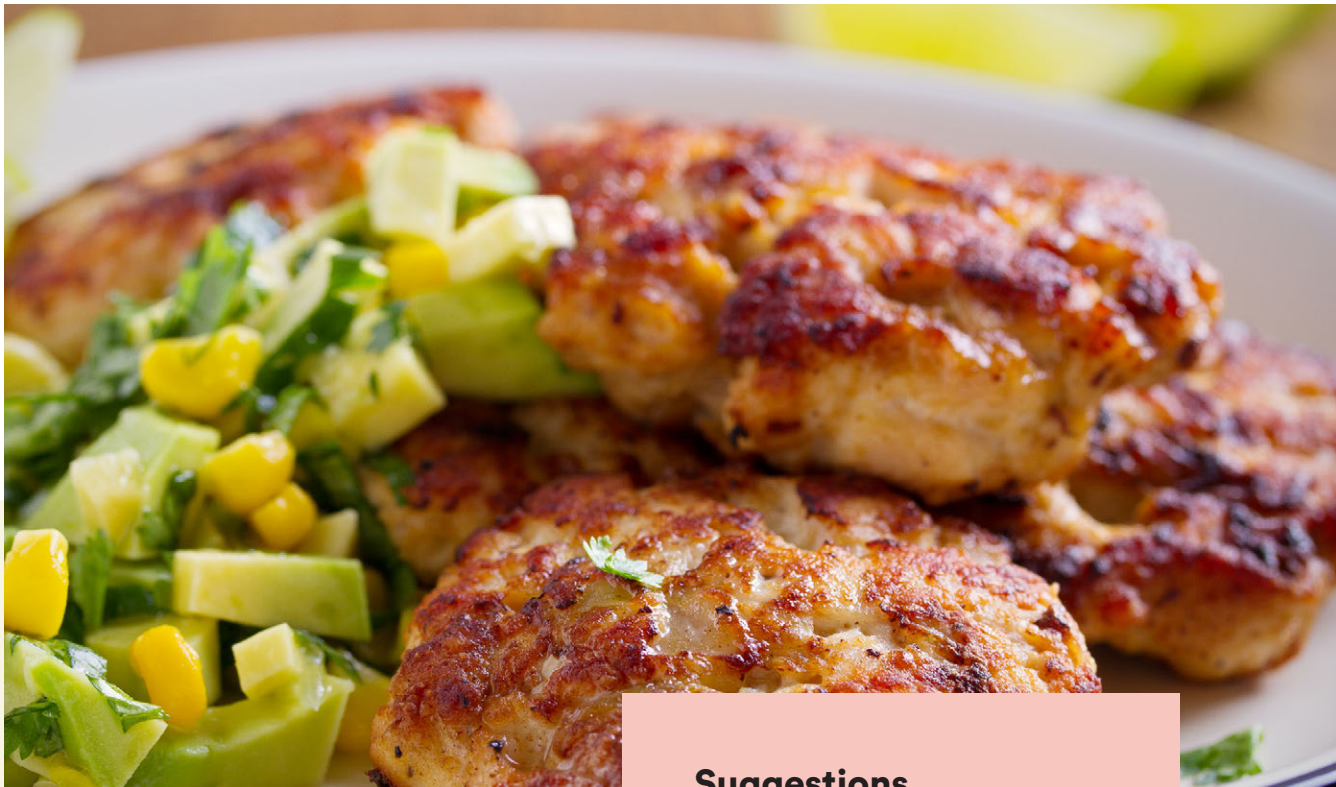


INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 ml) de moutarde de Meaux
- 1/3 tasse (100 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- 1 courgette verte, en juliennes ou en rondelles
- 1 courgette jaune, en juliennes ou en rondelles
- 15 tomates cerises rouges, coupées en deux
- 1 oignon vert, finement émincé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, fouetter la moutarde de Meaux avec le jus de citron et l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les légumes à la vinaigrette, bien mélanger et assaisonner de sel et poivre au goût.



32

Galettes de poulet aux framboises

(4 portions)

Source : MAPAQ / Centre de formation professionnelle Jacques-Rousseau

Envie de faire changement de vos traditionnels burgers? Vous serez bien servi avec ces galettes aux notes fruitées. Servies seules ou en sandwich, l'originalité sera de la partie.

INGRÉDIENTS

- 750 g de poulet haché
- ¼ tasse (65 ml) d'oignon vert haché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cardamome moulue
- 24 framboises
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Suggestions

Le poulet haché

peut être remplacé par du porc haché.

La cardamome

peut être remplacée par de la cannelle ou un mélange quatre épices.

Des framboises de toute couleur (noires, jaunes, rouges, bleues) peuvent être utilisées.

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Assaisonner au goût.
- 2 Diviser en 4 galettes.
- 3 Faire chauffer à feu moyen une poêle (enduite d'huile) ou le grill du BBQ. Cuire les galettes 3 minutes de chaque côté.
- 4 Assaisonner de nouveau au besoin et servir aussitôt.

POUR DÉCOUVRIR D'AUTRES RECETTES, CONSULTEZ LA SECTION RECETTES SANTÉ DE vifamagazine.ca

Les astuces de l'été

Divines fines herbes

Elles sont faciles à cultiver, à l'intérieur comme à l'extérieur. Leur simple présence peut transformer un banal plat en repas d'exception. Et il existe mille et un trucs pour profiter de leurs parfums bien au-delà de leur récolte. Bref, ciboulette, coriandre, basilic et les autres : on adore les fines herbes!

AU JARDIN

Comme nos recettes nécessitent souvent une petite quantité d'herbes fraîches, l'idéal est de disposer de nos propres plants. On prélève donc au fur et à mesure les bonnes quantités de feuilles.

EN CUISINE

C'est simple : on en met partout au gré de nos envies. Salades, sandwichs, soupes, sautés, cocktails, pizza, vinaigrette, riz... vraiment partout! Comme elles supportent mal la cuisson, on les ajoute à la toute fin de celle-ci ou on les dispose sur le plat au moment du service. Elles flirtent même très bien avec le sucré. Surtout la menthe, le basilic, la citronnelle, l'estragon et la mélisse.

POUR NE RIEN PERDRE

Votre production de fines herbes est plus grande que prévu? Un classique! Si vos stocks de pesto (voir p.7) sont déjà suffisants, vous pouvez sécher vos herbes puis les moulin, ou simplement les congeler sur une plaque pour ensuite les placer dans un sac ou un contenant hermétique. Sous cette forme, elles parfumeront soupes et mijotés. Les tiges dont vous ne vous servez pas peuvent aussi être mises à contribution pour donner du goût à un bouillon de poulet ou de légumes maison.

33

Le bio, c'est quoi?

Certains préconisent les aliments biologiques pour des raisons de santé, d'environnement ou de bien-être animal. Mais au fait, qu'est-ce qu'un aliment bio? En gros, il est exempt de pesticides, d'engrais chimiques, d'organismes génétiquement modifiés, d'antibiotiques et d'hormones de croissance. Sa production respecte aussi une norme environnementale stricte ayant pour but l'amélioration de la qualité des sols et de l'eau, ainsi que la diminution des émissions de gaz à effet de serre. Pour en savoir plus, consultez le site de [Québec Bio](#).



Voyage en famille : 9 endroits où faire de l'agrotourisme

Rien de mieux pour découvrir notre territoire que d'en goûter toutes les merveilles! On visite notre Québec grâce à toutes les entreprises agricoles qui nous ouvrent leurs portes.



1 VISITER UNE FERME Partout au Québec

Suffit de chercher les fermes qui ouvrent leurs portes au public dans la région où l'on se trouve pour faire des découvertes étonnantes. Une bonne façon de valoriser le métier d'agriculteur ou d'agricultrice. QuébecOriginal propose [une liste de 282 fermes à visiter](#) dans la province. Un truc : avant de vous déplacer, vérifiez les heures d'ouverture qui sont parfois différentes des commerces traditionnels.

3 SENTIR L'ODEUR DU PAIN À L'ÉCONOMUSÉE DE LA BOULANGERIE Saguenay-Lac-Saint-Jean

La boulangerie Perron est maintenant un économusée sur la boulangerie. Il faut dire que l'histoire de cette institution qui existe depuis 1896 vaut à elle seule le détour. Laissez le boulanger Clément Perron vous expliquer toutes les étapes de la fabrication du pain. Gageons que vous ne partirez pas les mains vides!

2 PARCOURIR LE CIRCUIT DU PAYSAN Montérégie

Ce trajet de près de 200 kilomètres sillonne la région et propose plusieurs arrêts avec différentes animations selon les saisons : visites de fermes ou de vignobles, autocueillette, découverte sur la production de miel, etc. Une façon originale de mettre en valeur cette région toute proche de Montréal.

4 SE LA JOUER SOMMELIER SUR LA ROUTE DES VINS Cantons-de-l'Est

Finis le temps où l'on boudait le vin québécois. Et les vigneron·ne·s d'ici sont bien décidés à le faire découvrir aux touristes. Sur les 165 kilomètres du circuit, que l'on sillonne en auto ou à vélo, on choisit parmi les 22 vignobles que l'on désire visiter. Les enfants sont bienvenus dans les vignobles où de nombreuses activités les attendent : parc, activités d'interprétation, pique-nique, marche à travers les vignes...





5 DÉCOUVRIR LES TRÉSORS DE CHARLEVOIX SUR LA ROUTE DES SAVEURS

Charlevoix

C'est l'un des trajets les plus imposants et diversifiés de la province. Il regroupe 24 producteurs (dont la Volière Baie-Saint-Paul avec ses lapins, pintades et faisans, le Domaine de la Vallée du bras et sa fameuse liqueur de tomate et la microbrasserie Charlevoix), 20 restaurateurs, et 5 membres affiliés (dont une ferme et un producteur de miel).

6 DIRE BONJOUR AUX CHÈVRES

Chaudière-Appalaches

Les chèvres sont parmi les animaux les plus faciles à approcher par les enfants. Certaines fermes en ont fait leur spécialité. C'est le cas de Cassis et Mélisse, à Saint-Damien-de-Buckland. On peut visiter la ferme librement ou encore profiter d'une visite guidée, en plus de goûter et acheter de nombreux fromages fabriqués sur place.

7 GOÛTER LE CASSIS

Capitale-Nationale

L'entreprise Mona et filles est une véritable pionnière dans le domaine de l'agrotourisme au Québec. Il y a de tout sur le site de 16 hectares sur l'île d'Orléans : un restaurant qui intègre le cassis dans tous ses plats, une crèmerie, un pavillon principal où l'on peut déguster les produits et les acheter à la boutique gourmande et même un économusée de la liquoristerie.

8 DORMIR À LA FERME

Estrie

Plusieurs établissements ouvrent leurs portes aux voyageurs pour y dormir. Parmi ceux-ci, la Ferme Au Pied Levé de Magog, qui élève bœufs, porcs, veaux, oies et canards et qui offre un décor magnifique. Entre les visites aux animaux, on se promène sur le superbe site au travers des herbes hautes ou on s'assoit autour d'un feu.

9 COMPRENDRE D'OÙ VIENT LE MIEL

Laurentides

Les Miels d'Anicet, c'est une miellerie, mais aussi un centre d'interprétation, un musée, une ferme d'élevage, une hydromellerie, une savonnerie et un restaurant. Étonnant la quantité de produits qui peuvent être faits à base de miel! En revenant de cet endroit, vous saurez enfin tout sur l'apiculture!

DÉCOUVREZ D'AUTRES SUGGESTIONS D'ENDROITS OÙ FAIRE DE L'AGROTOURISME OU DE L'AUTOCUEILLETTE SUR

vifamagazine.ca





Calendrier de disponibilité des fruits et légumes selon les saisons

Source : Association des jardiniers maraîchers du Québec

| | JANV. | FÉVR. | MARS | AVRIL | MAI | JUIN | JUILL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|------|--------|------|-------|------|------|------|
| Ail | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Artichaut | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Asperge | | | | | ■ | ■ | | | | | | |
| Aubergine | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| Bette à carde | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| Betterave | ■ | ■ | ■ | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Bleuet | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| Brocoli | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Canneberge | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cantaloup | | | | | | | | ■ | ■ | | | |
| Carotte | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Céleri | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Céleri-rave | ■ | ■ | ■ | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Cerise de terre | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Champignon | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chicorée frisée et scarole | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Choux chinois et nappa | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou de Bruxelles | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou-fleur | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Chou vert | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Chou rouge | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Citrouille | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |
| Concombre de champ | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Concombre de serre | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Cornichon frais | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | |
| Courge | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Courgette (zucchini) | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Échalote française | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| Endive | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |



| | JANV. | FÉVR. | MARS | AVRIL | MAI | JUIN | JUILL. | AOÛT | SEPT. | OCT. | NOV. | DÉC. |
|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|------|--------|------|-------|------|------|------|
| Épinard | | | | | | | | | | | | |
| Fenouil | | | | | | | | | | | | |
| Fines herbes | | | | | | | | | | | | |
| Fraise | | | | | | | | | | | | |
| Framboise | | | | | | | | | | | | |
| Gourgane | | | | | | | | | | | | |
| Haricots jaune et vert | | | | | | | | | | | | |
| Laitue Boston | | | | | | | | | | | | |
| Laitue Boston hydroponique | | | | | | | | | | | | |
| Laitue en feuilles | | | | | | | | | | | | |
| Laitue en feuilles de serre | | | | | | | | | | | | |
| Laitue pommée | | | | | | | | | | | | |
| Laitue romaine | | | | | | | | | | | | |
| Mais sucré | | | | | | | | | | | | |
| Melon d'eau | | | | | | | | | | | | |
| Navet (rabiolo) | | | | | | | | | | | | |
| Oignon espagnol | | | | | | | | | | | | |
| Oignon jaune et rouge | | | | | | | | | | | | |
| Oignon vert | | | | | | | | | | | | |
| Panais | | | | | | | | | | | | |
| Persil frisé | | | | | | | | | | | | |
| Piment fort | | | | | | | | | | | | |
| Poireau | | | | | | | | | | | | |
| Pois mange-tout | | | | | | | | | | | | |
| Poivron | | | | | | | | | | | | |
| Pomme | | | | | | | | | | | | |
| Pomme de terre | | | | | | | | | | | | |
| Radicchio (trévisé) | | | | | | | | | | | | |
| Radis | | | | | | | | | | | | |
| Radis en feuilles | | | | | | | | | | | | |
| Rhubarbe | | | | | | | | | | | | |
| Rutabaga (chou de Siam) | | | | | | | | | | | | |
| Tomate de champ | | | | | | | | | | | | |
| Tomate de serre | | | | | | | | | | | | |



POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LA CONSERVATION DES FRUITS ET DES LÉGUMES OU SUR LA SÉCURITÉ DES ALIMENTS, COMMUNIQUEZ AVEC LE MAPAQ.

Téléphone : 418 380-2110
Sans frais : 1 888 222-6272
mapaq.gouv.qc.ca





Allié de votre
vie familiale