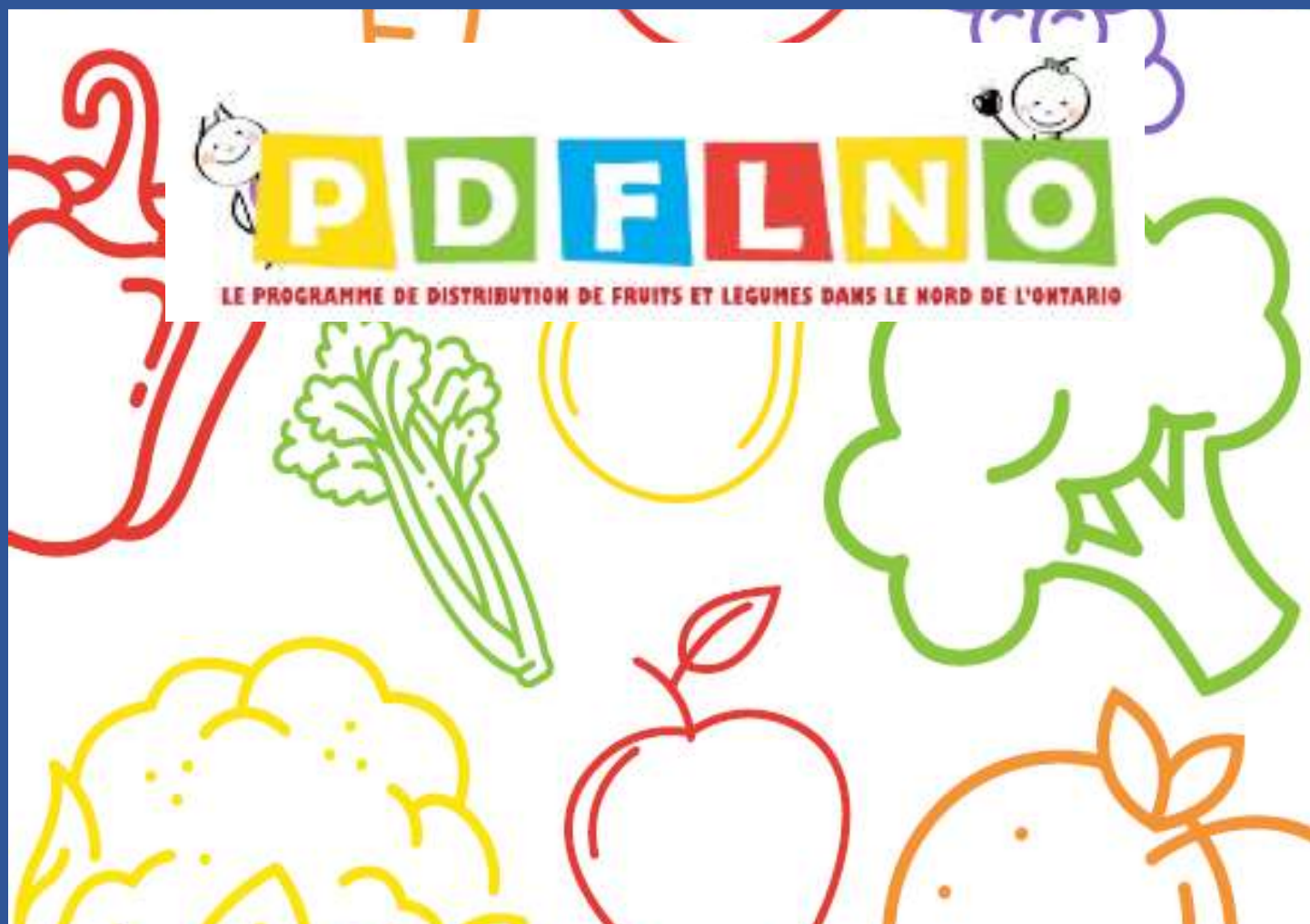


# Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario

## Calendrier d'activités, fiches de renseignements & recettes

Développé par les Services de santé du Timiskaming et le Bureau de santé Porcupine  
Ally Zhang, Dt.P et Cora Behan, Dt.P, MPH  
2021-2022





## **Calendrier d'activités, fiches de renseignements & recettes du PDFLNO**

L'objectif du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) consiste à favoriser l'adoption d'habitudes alimentaires et de modes de vie sains chez les enfants grâce à une exposition aux fruits et aux légumes, au savoir-faire alimentaire et à la sensibilisation aux modes de vie sains. L'exposition à de nouveaux aliments ne se limite pas à la consommation des aliments, il s'agit aussi d'être présent autour de ces aliments ou d'autres personnes qui les savourent. Les fruits et les légumes sont déjà livrés à votre école. Pour mettre en oeuvre la partie sur le savoir-faire alimentaire et la sensibilisation aux modes de vie sains de ce programme, tout ce dont vous avez besoin, ce sont les deux ressources suivantes:

1. Ce calendrier d'activités du PDFLNO (comprenant des fiches de renseignements et des recettes).
2. Le Guide connexe de mise en oeuvre du PDFLNO (comprenant les détails des activités).

### **VOICI COMMENT UTILISER CE CALENDRIER :**

- Ce calendrier présente une liste des fruits et des légumes que vous recevrez chaque semaine ainsi que les activités connexes avec les numéros de page correspondants.
- Les coordonnateurs du PDFLNO ou les enseignants devraient imprimer les fiches de renseignements connexes et fournir ce matériel à chaque classe et le passer en revue avec les élèves.
- Les enseignants devraient intégrer les activités suggérées dans leurs plans de leçon tout au long de l'année!
- Pour trouver les fiches de renseignements et les recettes correspondantes, allez au numéro de page indiqué dans ce document. Pour obtenir plus d'informations sur les activités suggérées, allez au numéro de page indiqué dans le \*Guide de mise en oeuvre.
- Si votre livraison est annulée ou si les fruits et légumes que vous recevez sont différents de ceux que vous pensiez recevoir, n'hésitez pas à choisir une activité plus appropriée dans le Guide de mise en oeuvre du PDFLNO!

## Calendrier d'activités du PDFLNO

**JANVIER 2022**

<b>Semaine du 3 janvier</b>	Aucune livraison
<b>Semaine du 10 janvier</b> Pommes, carottes	<a href="#">Fiche de renseignements sur la pomme</a> (page 10) Visite virtuelle d'un verger de pommes (page 9*)
<b>Semaine du 17 janvier</b> Tomates raisins, clémentines	<a href="#">Fiche de renseignements sur la tomate</a> (page 18) Organisez une fête dansante! (page 15*)
<b>Semaine du 24 janvier</b> Chou-fleur, trempette ranch contenants de compote de pommes	<a href="#">Fiche de renseignements sur le chou-fleur</a> (page 10) Peinturez votre assiette (page 4*)
<b>Semaine du 30 janvier</b> Mini concombres, clémentines	<a href="#">Fiche de renseignements sur les oranges et clémentines</a> (page 14) Sauter, compter et épeler (page 15*)

## Calendrier d'activités du PDFLNO

**FÉVRIER 2022**

<b>Semaine du 7 février</b> Carottes, raisins	<a href="#">Fiche de renseignements sur les carottes</a> (page 9) Jeux éducatifs en ligne sur les fruits et légumes (page 7*)
<b>Semaine du 14 février</b> Tomates raisins, pommes	Recette de tomates On s'étire ! (page 15*)
<b>Semaine du 21 février</b>	Aucune livraison
<b>Semaine du 28 février 28</b> Brocoli, Trempette ranch, poires	<a href="#">Fiche de renseignements sur le brocoli</a> (page 8) Entrevue avec M. ou Mme Brocoli (page 13*)

## Mois de la nutrition 2022: Les ingrédients d'un avenir plus sain

**MARS 2022**

<p><b>Semaine du 7 mars</b> Mini concombres, raisins</p>	<p><a href="#">Fiche de renseignements sur les concombres</a> (page 12) Voici le Guide alimentaire canadien (page 10*)</p>
<p><b>Semaine du 14 mars</b></p>	<p>Aucune livraison</p>
<p><b>Semaine du 21 mars</b> Carottes, pommes</p>	<p>Recette de pommes (voir ci-dessous) Devinez le fruit ou le légume (page 8*)</p>
<p><b>Semaine du 28 mars</b> Tomates raisins, poires</p>	<p><a href="#">Fiche de renseignements sur les poires</a> (page 15) Bingo fruits et légumes (page 10*)</p>

## Calendrier d'activités du PDFLNO

**AVRIL 2022**

<p><b>Semaine du 4 avril</b> Chou-fleur, trempette ranch, clémentines</p>	<p>Recette de chou-fleur (voir ci-dessous) Lire un livre au sujet des fruits et des légumes (page 4*)</p>
<p><b>Semaine du 11 avril</b> Carottes, raisins</p>	<p>Fiche de renseignements sur les raisins (page 13) Pause équilibre – Pose du pommier (page 15*)</p>
<p><b>Semaine du 14 avril</b></p>	<p>Aucune livraison</p>
<p><b>Semaine du 25 avril</b> Tomates raisins, contenants de compote de pommes</p>	<p>Recette de tomates (voir ci-dessous) Faire pousser un aliment soi-même (page 7*)</p>

## Calendrier d'activités du PDFLNO

**MAI 2022**

<b>Semaine du 2 mai</b> Mini Cucumbers, Oranges	Tableaux sur les valeurs nutritives (page 9*) Suivez le leader ! (page 16*)
<b>Semaine du 9 mai</b> Brocoli, Tempette ranch, poires	Recette de brocoli (voir ci-dessous) Lire un livre au sujet des fruits et des légumes (page 4*)
<b>Semaine du 16 mai</b> Carottes, raisins	Recette de carottes (voir ci-dessous) 5-4-3-2-1 (page 16*)
<b>Semaine du 24 mai</b>	Aucune livraison
<b>Semaine du 30 mai</b> Tomates raisins, pommes	Labyrinthe de fruits et de légumes à colorier (page 7*) Enseignez-moi quelque chose de nouveau (page 9*)

## Calendrier d'activités du PDFLNO

**JUIN 2022**

<b>Semaine du 6 juin</b> Mini concombres, clémentines	Lire un livre au sujet des fruits et des légumes (page 4*) Une minute pour gagner (page 17*)
<b>Semaine du 13 juin 13</b> Chou-fleur, trempette ranch, pommes	Jeu de relais avec des parties de plantes comestibles (page 5*) Vrai ou faux (page 16*)
<b>Semaine du 30 juin</b> Carottes, pommes	Vrai ou faux (page 16*) Allez dehors ! (page 16*)
<b>Semaine du 27 juin</b>	Aucune livraison



# Fiches de renseignements



## POMMES

### Faits alimentaires :

- Les pommes sont cultivées depuis plus de 3 000 ans. Les Grecs, les Étrusques, les Romains et les Égyptiens de l'Antiquité faisaient partie des premiers cultivateurs.
- En 2018, l'Ontario a produit plus de 330 millions de livres de pommes. C'est plus que le poids de 1 320 baleines bleues!
- Les pommes sont une bonne source de vitamine C et de fibres !

### Achat et conservation :

- Choisir des pommes fermes, exemptes de ridules et de meurtrissures.
- Enlever tout fruit qui est trop mûr ou qui a des parties ramollies, car il dégage un gaz éthylène qui fait mûrir trop rapidement les pommes à proximité, qui se gâteront. Retirer les parties endommagées et les utiliser pour préparer des tartes ou de la compote de pommes.
- Réfrigérer les pommes; elles se conserveront jusqu'à un mois.

### Préparation et cuisson :

- Pour une collation nutritive, à haute teneur en fibres et faible en gras, rincer et essuyer la pomme, et croquer à belles dents.
- Les pommes ont aussi plusieurs autres usages :
  - cuites au four avec de la cannelle et de la cassonade
  - tranchées et séchées
  - mijotées en sauce
  - cuites en tartes, en chaussons, en gâteaux, en croustades et en poudings
  - ajoutées à des salades
  - pour préparer un délicieux sorbet épicé (ayant comme base une riche purée de pommes).

### Compote de pommes

#### Ingrédients

- Pommes (une combinaison de variétés à toujours meilleur goût!)
- Eau
- 1 c. à thé de cannelle (facultatif)

#### Préparation

- Trancher et évider suffisamment de pommes pour remplir une grande casserole à près de 2,5 cm (1 po) du rebord (laisser les pelures). Ajouter l'eau dans la casserole avec les pommes jusqu'à ce que la surface de l'eau soit tout juste visible au-dessus des pommes. Ajouter la cannelle, au besoin.
- Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser les pommes mijoter jusqu'à ce que les grumeaux soient presque tous disparus, en remuant de temps à autre.
- Si souhaité, verser la compote de pommes dans une passoire ou un tamis au-dessus d'un grand bol pour retirer les pelures.
  - Servir tiède ou froide comme partie d'une collation équilibrée ou avec un repas. Les restes se congèlent en portions individuelles et se décongèlent, au besoin.

## BROCOLI

### Faits alimentaires :

- Brocoli est un cousin du chou et du chou-fleur. Un arbre généalogique chouette!
- Au-delà de 70% du brocoli cultivé en Ontario est du type "Paragon".
- Raisons géniales pour en faire du brocoli votre meilleur ami: tasse par tasse, le brocoli contient autant de la vitamine C qu'un orange et presque autant du calcium que le lait !

### Achat et conservation :

- Lorsqu'il est mûr, le brocoli a des bouquets serrés, des feuilles vert gris clair et des tiges jaune-verdâtre. Lorsque les bouquets commencent à fleurir ou à jaunir, le brocoli n'est plus aussi frais.
- Choisir un brocoli aux tiges minces, car les tiges plus épaisses sont souvent ligneuses.
- Le brocoli se conserve jusqu'à cinq jours, dans un sac en plastique perforé, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### Préparation et cuisson :

- Laver et égoutter le brocoli, puis enlever les feuilles enveloppantes. Couper et tailler les tiges.
- La cuisson à la vapeur de morceaux ou de bouquets de brocoli prend de 8 à 15 minutes, tandis que les bouquets de brocoli sautés cuisent plus rapidement.
- Cuire jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, en évitant de trop le cuire.

### Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes (adaptée d'Ontario terre nourricière)

- **Ingrédients**
  - ½ tasse de maïs surgelé, décongelé
  - 1 paquet de brocoli de l'Ontario, coupé en bouquets
  - ½ tasse (125 mL) d'oignon rouge de l'Ontario, coupé en dés
  - ½ poivron rouge de l'Ontario, coupé en dés
- **Vinaigrette**
  - ¾ tasse (175 mL) de mayonnaise légère
  - 2 c. à soupe (25 mL) de moutarde en grain
  - 2 c. à soupe (25 mL) de jus de lime ou de vinaigre
  - 1 c. à thé (15 mL) de gingembre moulu
  - 2 c. à thé (10 mL) de miel liquide de l'Ontario
  - 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
  - 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre
- **Préparation**
  - Avec un couteau tranchant, couper les grains de l'épi de maïs et les placer dans un grand bol. Ajouter le brocoli, l'oignon et le poivron rouge.
- **Dressing:**
  - Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le jus de lime, le gingembre, le miel, le sel et le poivre; ajouter aux autres ingrédients et mélanger. Refroidir avant de servir.



## CAROTTES

### Faits alimentaires :

- Les fermiers de l'Ontario ont cultivé plus de 398 millions de livres de carottes en 2018! C'est plus que le poids de l'ensemble du béton dans la tour CN à Toronto, en Ontario.
- Les carottes sont une excellente source de vitamine A, qui peut vous aider à mieux voir dans le noir.
- Pour bénéficier des nutriments qui se trouvent tout juste sous la surface de la carotte, rincer et frotter la carotte avec une brosse à légumes, au lieu de l'éplucher.
- En général, les carottes sont orange, mais elles peuvent aussi être blanches, jaunes, mauves et rouges !

### Achat et conservation :

- Choisir des carottes fermes, croquantes, dont la peau est lisse et sans taches.
- Les carottes se conservent jusqu'à trois semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour un entreposage prolongé, conserver les carottes au frais et à l'humidité dans une cave à légumes ou tout autre endroit frais.

### Préparation et cuisson :

- Pour servir les carottes crues et les garder fermes et croquantes, les couper en bâtonnets et les tremper dans l'eau froide pendant 30 minutes.
- Râpées, tranchées, taillées en julienne ou entières, les carottes s'apprêtent en salades, potages, casseroles, ragoûts et desserts de toutes sortes.
- Les carottes peuvent être cuites à la vapeur ou au grill, sautées ou rôties à la poêle avec des viandes ou de la volaille.

### Meilleure soupe de Bunny

#### • Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de carottes, pelées et coupées en morceaux
- 1 oignon, coupé en morceaux
- 1 branche de céleri, coupée en tranches
- 1 feuille de laurier
- 4 tasses d'eau ou de bouillon de poulet
- 1 boîte de lait évaporé à 2 %
- ¼ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de muscade

#### • Préparation

- Dans une grande casserole, porter à ébullition les carottes, l'oignon, le céleri, la feuille de laurier et l'eau.
- Réduire le feu et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Jeter la feuille de laurier.
- Par lots, réduire le mélange en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le lait évaporé, le poivre et la muscade. Bien mélanger.

## CAULIFLOWER

### Faits alimentaires :

- Le chou-fleur est une excellente source de fibres, qui sont importantes pour la santé de votre système digestif, et de vitamine C, un nutriment important pour aider votre corps à combattre des maladies, comme les rhumes!
- Il y a plus de sept variétés de chou-fleur cultivées commercialement en Ontario de différentes couleurs, comme mauve, vert et orange !

### Achat et conservation :

- Choisir un chou-fleur qui est ferme et bien serré avec de fins bouquets blancs et des feuilles vertes fraîches. Les taches brunes sur le chou-fleur ne sont habituellement que des taches dues à l'eau qu'il y a, ce qui n'est pas dangereux, alors que les taches jaunâtres peuvent indiquer que le chou-fleur n'est plus frais.
- Le chou-fleur se conserve sans emballage dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'à cinq jours.

### Préparation et cuisson :

- Couper le chou-fleur en bouquets et les rincer à l'eau froide.
- Les bouquets sont excellents crus dans une salade ou dans une assiette de légumes servis avec des trempettes.
- Les bouquets de chou-fleur conservent mieux leur forme lorsqu'ils sont cuits à la vapeur (5 à 10 minutes). Le chou-fleur peut être bouilli (de 5 à 10 minutes pour des bouquets; environ 10 minutes pour un chou-fleur entier) ou grillé (avec un filet d'huile à 400°F de 20 à 30 minutes).

### Chou-fleur, lentilles et riz au four (adaptée d'Ontario terre nourricière)

#### • Ingrédients

- 2 c. à soupe (25 mL) d'huile végétale
- 2 oignons de l'Ontario, hachés
- 2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées
- 2 tasses (500 mL) de champignons de l'Ontario, tranchés
- 2 c. à thé (10 mL) de cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2 mL) de curcuma
- 1 boîte de 28 oz (796 mL) de tomates en dés
- 4 tasses (1 L) de chou-fleur de l'Ontario, grossièrement haché
- 1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1/2 tasse (125 mL) de lentilles rouges
- 1/2 tasse (125 mL) de riz brun
- Sel et poivre
- 1/2 tasse (125 mL) de fromage cheddar râpé

#### • Préparation

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail, les champignons, le cumin et le curcuma; cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter en remuant les tomates, le chou-fleur, le bouillon, les lentilles et le riz; porter à ébullition.
- Verser la préparation dans une casserole de 12 tasses (3 L); couvrir et cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 45 minutes ou jusqu'à la cuisson souhaitée. Saler et poivrer au goût. Saupoudrer de fromage; cuire à découvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

## CÉLERI

### Faits alimentaires :

- Le céleri est un légume ancien. En fait, des feuilles de céleri ont été découvertes sur les guirlandes quiornaient l'ancienne tombe égyptienne du pharaon Toutânkhamon!
- Le céleri est composé de 95 % d'eau. Il s'agit donc d'une collation rafraîchissante lorsque vous avez soif.

### Achat et conservation :

- Choisir un céleri de couleur vert pâle et qui est ferme, compact et d'une bonne forme. Les branches doivent être solides et rigides au toucher et les feuilles doivent être fraîches. Éviter d'acheter un céleri dont les branches ont des taches.
- Laver le céleri pour enlever la saleté avant de le ranger. Laisser le céleri sécher, puis l'envelopper dans du papier d'aluminium. Grâce à cette méthode, votre céleri restera frais pendant des semaines!

### Préparation et cuisson :

- Le céleri frais est une excellente collation qui se consomme nature ou avec du beurre d'arachide ou du houmous dans la cavité garni de raisins secs ou de carotte râpée!
- Pour cuire le céleri comme accompagnement à un repas, couper les deux extrémités des branches (les conserver pour préparer un bouillon maison), couper les branches et faire sauter dans l'huile de canola ou faire mijoter dans un bouillon. Consommer le céleri nature ou saupoudrer-le de fromage râpé et le placer sous le gril jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.

### Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes (adaptée d'Ontario terre nourricière)

#### • Ingrédients

- 454 g (1 lb) de poitrine de poulet désossée, sans la peau, coupée en minces lanières
- 1 gros oeuf
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel et poivre du moulin au goût
- 2 à 3 c. à soupe d'huile végétale
- 454 g (1 lb) de céleri (8 à 10 grosses branches), émincé finement en diagonale (environ 5 tasses)
- Morceau de gingembre frais d'environ 8 cm (3 po), pelé et finement émincé sur la longueur
- 3 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 4 oignons verts, coupés en morceaux de 8 cm (3 po)

#### • Préparation

- Dans un bol, battre l'oeuf, la fécule de maïs, le sel et le poivre. Ajouter les lanières de poulet et mélanger pour bien enrober.
- Faire chauffer l'huile végétale dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les lanières de poulet enrobées à la poêle; cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Placer le poulet cuit dans une assiette et réserver.
- Ajouter le céleri et le gingembre dans l'huile qui reste dans la poêle; cuire et mélanger jusqu'à ce que le céleri soit tendre, mais encore croquant.
- Ajouter le vinaigre, et l'huile de sésame aux légumes et mélanger. Ajouter les oignons verts et le poulet cuit; mélanger pour enrober et bien réchauffer. Servir immédiatement.

## CONCOMBRES

### Faits alimentaires :

- Les concombres de serre produits en Ontario ne sont pas cultivés dans la terre (sol), mais plutôt dans un matériau qui a la capacité de retenir l'eau, qu'on appelle la laine de roche. Les concombres cultivés dans les champs poussent dans la terre et sont en vente en Ontario de juin à octobre!
- Vous avez besoin d'un regain d'énergie en après-midi, mais vous n'avez pas le temps de faire un sieste? Évitez les boissons énergisantes! Les concombres sont une excellente source de vitamines B et C qui peuvent fournir un regain d'énergie en après-midi pour vous donner le petit remontant dont vous avez besoin.

### Achat et conservation :

- Choisir des concombres fermes qui sont lourds pour leur taille, sans parties ramollies ou peau flétrie.
- Les concombres emballés dans une pellicule de plastique se conservent jusqu'à une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les concombres coupés doivent être enveloppés serrés et vérifiés chaque jour pour déceler des signes de moisissure, car les parties ramollies se développent rapidement.

### Préparation et cuisson :

- Il n'est pas nécessaire de peler les concombres, car la plupart des nutriments se trouvent dans la peau.
- Les concombres se consomment habituellement crus; nature, en salade ou comme légume dans un sandwich.

### Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes (adaptée d'Ontario terre nourricière)

#### • Ingrédients

- 1 tasse de couscous
- 1 ¼ tasse de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de haricots rouges, égouttés et rincés
- ½ concombre
- 2 oignons verts, tranchés
- 2 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 petite gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre au goût
- ¼ tasse de persil frais haché ou 2 c. à soupe de persil séché

#### • Préparation

- Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, ajouter 1 tasse de couscous et mélanger de 3 à 5 minutes pour griller légèrement. Ajouter le bouillon, remuer et porter à ébullition. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes.
- Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les haricots, le concombre, les oignons verts et le persil. Ajouter le couscous. Mélanger le jus de citron (ou le vinaigre), l'huile de canola et l'ail.
- Verser sur la salade et mélanger délicatement.
- Saler et poivrer au goût. Servir tiède ou froid.

## RAISINS

### Faits alimentaires :

- Le raisin « Coronation » est la seule variété de raisin cultivée commercialement en Ontario, même si des raisins sauvages poussent souvent sur les poteaux d'Hydro et autour des arbustes dans le sud de l'Ontario. La plupart des raisins qui sont vendus dans les épicereries sont importés.
- Les raisins contiennent du resvératrol, un antioxydant qui aide à protéger nos cellules contre les dommages.
- Les raisins sont aussi une excellente source de fer, de cuivre et de manganèse.

### Achat et conservation :

- Choisir des raisins fermes, lisses, ronds et de couleur uniforme. Les raisins doivent être solidement attachés à leur tige souple (non cassante).
- Les raisins se conservent environ une semaine au réfrigérateur dans leur emballage original.

### Préparation et cuisson :

- Laver les raisins juste avant de les servir (si on les lave à l'avance, les fruits risquent de se détériorer).
- Consommer les raisins tels quels ou avec d'autres fruits et du fromage.
- Cuits, les raisins s'apprêtent dans la préparation d'une variété de desserts.

### Salade festive au poulet

#### • Ingrédients

- 1 tasse de mayonnaise légère
- ½ tasse de yogourt grec nature
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 petite pomme, finement hachée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 tasses de poitrine de poulet cuit, déchiquetée
- Ingrédients
- 1 tasse de céleri, haché
- 1 tasse de raisins sans pépins, coupés en moitié
- ½ tasse de pacanes, hachées
- 1 boîte (8 oz/227 g) d'ananas broyés dans le jus, non égouttés

#### • Préparation

- Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec nature et la poudre de cari jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Dans un grand bol, mélanger la pomme et le jus de citron. Ajouter le poulet déchiqueté, le céleri, les raisins, les pacanes et les ananas, et remuer. Verser le mélange de mayonnaise sur la préparation de poulet; mélanger pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer.

## ORANGES ET CLÉMENTINES

### Faits alimentaires :

- Les oranges sont une excellente source de vitamine C. La vitamine C est essentielle pour renforcer le système immunitaire. C'est un antioxydant qui aide à protéger les cellules contre les dommages qui peuvent mener au cancer.
- Les oranges sont aussi une bonne source de fibres. Saviez-vous que les fibres peuvent aider à contrôler le taux de sucre dans le sang (glycémie), réduire le taux de cholestérol dans le sang et vous rassasier plus longtemps?
- Les oranges sont des agrumes, dans la famille des citrons. Elles poussent dans les arbres dans des climats subtropicaux et elles ont besoin de chaleur et d'humidité pour atteindre leur maturité.

### Achat et conservation :

- Choisir des oranges fermes avec une peau lisse qui sont lourdes pour leur taille, exemptes de parties ramollies ou de meurtrissures. La couleur n'est pas un gage de qualité ou de fraîcheur; les oranges mûres peuvent avoir de petites taches ou une peau verdâtre.
- Pour un maximum de fraîcheur, conserver les oranges au réfrigérateur, à l'écart des légumes, jusqu'à deux semaines.

### Préparation et cuisson :

- Bien laver les oranges avant de les couper, de les peler ou de les zester (même si les pelures sont jetées) pour éliminer les résidus de cire ou de pesticides.
- Pour râper le zeste (partie colorée de la peau), utiliser les trous fins d'une râpe. Le zeste d'un agrume regorge d'huiles savoureuses qui sont souvent utilisées dans la cuisson et la préparation de produits de boulangerie pour ajouter de la saveur.
- Pour couper les oranges Navel en quartiers, peler l'orange avec un couteau à éplucher pour enlever toute la peau et la moelle blanche. En travaillant au-dessus d'un bol pour récupérer le jus, couper chaque côté de chacune des membranes et soulever le quartier d'orange.

### Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes (adaptée d'Ontario terre nourricière)

#### Ingrédients

- 1 tasse de quinoa
- 2 grosses oranges Navel, coupées en quartiers ou 6 clémentines
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 piment jalapeño, épépiné et coupé en dés
- 1 tasse de haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
- ½ tasse de maïs en grain en conserve, égouttés
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché

Pour la vinaigrette à l'orange

- ¼ tasse chaque d'huile d'olive, de vinaigre de cidre de pomme et de jus d'orange fraîchement pressé
- Zeste d'une orange (3 clémentines)

#### Préparation

- Dans une grande casserole, cuire le quinoa selon les instructions de l'emballage; réserver.
- Pour préparer la vinaigrette, mélanger au fouet l'huile d'olive, le vinaigre de cidre de pomme, le jus d'orange, et le zeste d'orange dans un petit bol; réserver.
- Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les oranges, le poivron, le jalapeño, les haricots noirs, les grains de maïs, et l'oignon. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger doucement pour enrober les ingrédients. Servir immédiatement.



## POIRES

### Faits alimentaires :

- Les poires sont des fruits à pépins, dans la famille des pommes; si une recette demande d'utiliser des pommes, les poires s'utilisent tout aussi bien!
- En 2018, les fermiers de l'Ontario ont produit plus de 7,1 millions de livres de poires. C'est une quantité suffisante de fruits pour remplir plus de deux fois une piscine olympique.
- Les poires sont une excellente source de fibres, chaque fruit contenant environ 5 g chacun.

### Achat et conservation :

- Les poires sont souvent cueillies lorsqu'elles ne sont pas encore tout à fait mûres; cela permet de les conserver plus longtemps sur les tablettes.
- Rechercher des poires fermes, exemptes de rides et qui ne sont pas trop molles au toucher.
- Conserver les poires dans le bac à fruits pour une plus longue durée de conservation et en garder quelques-unes à température ambiante afin qu'elles mûrissent plus rapidement.

### Préparation et cuisson :

- Les poires sont une excellente collation nature; il suffit de laver et de savourer!
- Tremper des tranches de poire dans du yogourt grec à la vanille ou garnir un bagel de grains entiers de beurre d'arachide et de minces tranches de poire.

### Pommes ou poires pochées au miel et à la cardamome au micro-ondes

(adaptée d'Ontario terrenaouricière)

#### • Ingrédients

- 2 pommes ou poires
- 3 c. à soupe (45 mL) de miel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de cardamome moulue
- Une pincée de cannelle moulue
- Yogourt glacé
- Amandes tranchées rôties (facultatif)

#### • Préparation

- Peler les pommes ou les poires; couper en moitié et retirer les coeurs (une cuillère parisienne fonctionne bien). Déposer dans un plat peu profond allant au micro-ondes, côtés coupés vers le haut.
- Dans un autre petit bol allant au micro-ondes, faire chauffer le miel à puissance élevée pendant 20 secondes; ajouter la cardamome et la cannelle, et remuer.
- Répartir uniformément sur les pommes; couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Laisser reposer 5 minutes.
- Déposer les pommes dans des plats à dessert. Ajouter une boule de yogourt glacé au centre de chaque moitié. Garnir d'amandes, si souhaité.

## POIVRONS

### Faits alimentaires :

- Saviez-vous que les poivrons jaunes, orange et rouges sont d'abord verts, puis mûrissent sur le plant jusqu'à ce qu'ils changent de couleur?
- En 2019, les fermiers de l'Ontario ont produit plus de 90 millions de livres de poivrons cultivés dans les champs. C'est environ le même poids que 10 000 éléphants!
- Les poivrons sont une source d'antioxydants importants : les vitamines A et C. Ces deux vitamines aident votre corps à combattre les infections.

### Achat et conservation :

- Rechercher des poivrons fermes et lustrés à l'épicerie. Éviter les poivrons avec des parties molles.
- Dans le bac à légumes du réfrigérateur, les poivrons se conservent de 1 à 2 semaines.

### Préparation et cuisson :

- Rincer les poivrons à l'eau, les couper pour enlever la tige et les graines. Trancher en lanières pour une collation fraîche ou savourer avec du houmous.
- Les poivrons s'ajoutent très bien aux sautés, aux soupes, aux ragoûts et aux salades.

### Risotto de poivrons (adaptée d'Ontario terre nourricière)

#### Ingrédients

- 1 oignon de l'Ontario, haché
- 1 gousse d'ail de l'Ontario, émincée
- 1 poivron rouge de l'Ontario, épépiné et coupé en dés
- 1 poivron jaune de l'Ontario, épépiné et coupé en dés
- 2 c. à soupe (25 mL) d'huile de canola
- 1 tasse (250 mL) de riz à grains courts (Arborio)
- 2 1/2 tasses (625 mL) de bouillon de poulet faible en sel
- 1 zucchini de l'Ontario, coupé en dés
- Sel et poivre au goût
- Environ 1/2 tasse (125 mL) de fromage parmesan râpé
- 1/3 tasse (75 mL) de basilic ou de persil frais haché ou 1 c. à soupe de basilic ou de persil séché

#### Préparation

- Dans une casserole de taille moyenne, cuire l'oignon, l'ail et les poivrons rouge et jaune dans l'huile à feu moyen-élevé, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 5 minutes.
- Ajouter le riz et mélanger pour bien enrober. Ajouter le bouillon, le zucchini, le sel et le poivre; porter à ébullition.
- Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la majorité du liquide soit absorbé et que le mélange soit crémeux.
- Ajouter le parmesan et le basilic, et remuer. Servir immédiatement.

#### Méthode au micro-ondes

- Dans un plat de 10 tasses allant au micro-ondes, faire chauffer l'huile à puissance élevée pendant 1 min. Ajouter l'oignon, l'ail, les poivrons rouge et jaune et le riz; remuer. Faire cuire à puissance élevée pendant 2 minutes. Ajouter le zucchini, le bouillon, le sel et le poivre. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 20 minutes, en remuant une seule fois. Ajouter le parmesan et le basilic et remuer; laisser reposer couvert pendant 5 minutes avant de servir.

## POIS MANGE-TOUT

### Faits alimentaires :

- Saviez-vous que les pois mange-tout sont une excellente source de fibres et de vitamine C ainsi qu'une bonne source de vitamine K? La vitamine K est importante pour assurer une bonne coagulation du sang, qui prévient les saignements excessifs!

### Achat et conservation :

- Choisir des pois mange-tout bien verts et de couleur uniforme. Les cosses doivent être fermes et croquantes; elles doivent se briser lorsqu'on les plie.
- Conserver les pois mange-tout frais non lavés au réfrigérateur dans un sac de plastique hermétique jusqu'à 5 jours.

### Préparation et cuisson :

- Pour préparer les pois mange-tout, couper les extrémités des cosses avec un couteau tranchant, en retirant les tiges.
- Les pois mange-tout peuvent se consommer crus, bouillis, cuits à la vapeur ou sautés.

### Sauté de poulet et de légumes

- **Ingrédients du sauté**
  - 3 c. à soupe d'huile végétale
  - 454 g (1 lb) de poitrine de poulet désossée, sans la peau, coupée en lanières de 1 cm (½ po)
  - 1 oignon, coupé en petits quartiers
  - 1 poivron rouge, coupé en petits quartiers
  - 1 ½ tasse (12 oz) de pois mange-tout
  - 1 tasse (8 oz) de champignons, coupés en tranche
  - ½ tasse d'oignons verts, émincés
- **Ingrédients de la sauce**
  - ⅔ tasse de bouillon de poulet
  - 2 c. à soupe de fécule de maïs
  - ½ c. à thé de piment rouge broyé
  - 1 gousse d'ail, émincée
  - 3 c. à soupe de sauce soya
  - 1 c. à soupe de sauce hoisin
  - 1 c. à thé d'huile de sésame
- **Préparation**
  - Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce pour le sauté; réserver.
  - Faire chauffer 2 c. à soupe d'huile dans un wok ou une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le poulet et cuire de 4 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
  - Ajouter l'oignon et le restant de l'huile végétale et faire sauter 1 minute. Ajouter les pois mange-tout, le piment broyé et les champignons; faire sauter 5 minutes.
  - Dans un autre bol, bien mélanger les ingrédients de la sauce, puis verser dans la poêle. Ajouter les oignons verts. Remuer constamment, porter à ébullition pendant 1 minute. Servir avec du riz brun.

## TOMATOES

### Faits alimentaires :

- Les tomates sont originaires de l'Amérique centrale et elles ont besoin de chaleur pour pousser. En Ontario, on peut cultiver les tomates 10 mois par année grâce aux serres. Les tomates peuvent être cultivées à l'extérieur dans certaines parties de la province à partir de la fin du printemps et pendant l'été. Essayer d'en cultiver à partir de la graine!
- Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant qui est bon pour le cœur et qui aide à protéger le corps contre certains cancers. Le corps absorbe plus de lycopène lorsque les tomates sont cuites, plutôt que crues.
- Les tomates sont aussi une excellente source de vitamines A et C, de calcium et de potassium.

### Achat et conservation :

- Une tomate de champ mûre doit être ferme, sans être trop dure, et doit être lourde par rapport à sa taille.
- Éviter les tomates avec des meurtrissures ou des taches. Les petites fentes occasionnelles sur la surface au bas de la tomate n'ont pas d'effet sur sa qualité.
- Conserver les tomates à température ambiante, éloignées de la lumière directe du soleil, afin d'éviter que les tomates mûrissent de manière inégale.

### Préparation et cuisson :

- Rincer les tomates à l'eau courante et les égoutter sur une serviette propre.
- Les tomates tranchées de l'extrémité de la tige jusqu'au bas conserveront mieux leur jus que celles tranchées en diagonale.
- Pour retirer les graines, couper les tomates en deux en diagonale et presser doucement dans un tamis au-dessus d'un bol afin de récupérer les graines et laisser le jus s'égoutter.

### Plat italien de haricots blancs avec tomates et ail

#### • Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, tranché
- 2 c. à thé de sauge séchée, émiettée
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de haricots blancs, égouttés et rincés
- 3 tomates, coupées en gros morceaux
- 1 c. à thé de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

#### • Préparation

- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, la sauge, l'ail et l'eau; cuire en remuant souvent pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots et les tomates; remuer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 3 minutes. Ajouter le vinaigre; remuer. Goûter; saler et poivrer au goût.

## Recettes



## Recipes

<a href="#">Compote de pommes</a> .....	21
<a href="#">Burritos aux pommes dulce</a> .....	21
<a href="#">Pommes ou poires au miel et à la cardamome cuites au micro-ondes</a> .....	22
<a href="#">Pudding de pain perdu aux poires et à l'érable</a> .....	22
<a href="#">Carrés à la poire et à la canneberge</a> .....	23
<a href="#">Sucettes glacées aux clémentines et yogourt</a> .....	23
<a href="#">Salade jardinière marinée</a> .....	24
<a href="#">Soupe mexicaine aux légumes</a> .....	25
<a href="#">Ragoût de gibier</a> .....	26
<a href="#">Salade d'orge et de lentilles aux légumes grillés</a> .....	27
<a href="#">Tomates farcies au chou-fleur</a> .....	28
<a href="#">Chou-fleur rôti</a> .....	28
<a href="#">Penne, tomates, et poulet pronto</a> .....	29
<a href="#">Salade d'orge à la grecque</a> .....	30
<a href="#">Risotto aux poivrons rouges et jaunes</a> .....	31
<a href="#">Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes</a> .....	32
<a href="#">Frittata potagère</a> .....	33
<a href="#">Sauce pesto au brocoli</a> .....	33
<a href="#">Trempeur ou tartina de légumes de jardin</a> .....	34
<a href="#">Brochettes de salade Calabraise</a> .....	34
<a href="#">Salade de chou aux pommes</a> .....	35
<a href="#">Soupe minestrone</a> .....	36



## Compote de pommes

Avec des pommes

### Ingrédients

- Pommes (une combinaison de variétés a toujours meilleur goût!)
- Eau
- 1 c. à thé de cannelle (facultatif)

### Préparation

1. Trancher et évider suffisamment de pommes pour remplir une grande casserole à près de 2,5 cm (1 po) du rebord (laisser les pelures). Ajouter l'eau dans la casserole avec les pommes jusqu'à ce que la surface de l'eau soit tout juste visible au-dessus des pommes. Ajouter la cannelle, au besoin.
2. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser les pommes mijoter jusqu'à ce que les grumeaux soient presque tous disparus, en remuant de temps à autre.
3. Si souhaité, verser la compote de pommes dans une passoire ou un tamis au-dessus d'un grand bol pour retirer les pelures.
4. Servir tiède ou froide comme partie d'une collation équilibrée ou avec un repas. Les restes se congèlent en portions individuelles et se décongèlent, au besoin.

## Burritos aux pommes dulce

avec des pommes ou des poires

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/burritos-aux-pommes-dulce>

### Ingrédients

- 2 c. à table d'huile de canola
- 6 pommes, pelées, si désiré et coupées en tranches minces
- 1 c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 3 c. à table de sirop d'érable de l'Ontario
- 4 grandes tortillas à la farine, de préférence aux grains entiers

### Préparation

1. Remplissage additionnel (facultatif) : Canneberges séchées, raisins secs, granola, noix de coco grillée, noix hachées ou grains de chocolat
2. Garnitures additionnelles (facultatif) : Sirop d'érable, miel, yogourt glacé à la vanille
3. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les pommes/poires, la cannelle et le gingembre; remuer jusqu'à ce que les pommes commencent à ramollir, pendant environ 3 minutes. Incorporer la fécule de maïs dans le sirop d'érable jusqu'à dissolution. Ajouter au mélange de pommes, en remuant constamment, jusqu'à ébullition et épaississement, pendant environ 2 minutes
4. Répartir le mélange de pommes ou de poires parmi les tortillas, en plaçant une rangée au tiers inférieur de chacune. Si un remplissage additionnel est utilisé, en garnir les pommes de 2 c. à table. Plier la partie inférieure de la tortilla sur la garniture; plier les côtés par-dessus et ensuite, rouler fermement pour bien fermer. Placer la couture vers le bas sur une plaque à pâtisserie.

## Pommes ou poires au miel et à la cardamome cuites au micro-ondes

avec des pommes ou des poires

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/pommes-ou-poire-au-miel-et-la-cardamome-cuites-au-micro-ondes>

### Ingrédients

- 2 pommes
- 3 c. à soupe de miel
- ¼ c. à thé de poudre de cardamome
- 1 pincée de cannelle en poudre
- yogourt glacé
- amandes tranchées, grillées (facultatif)

### Préparation

1. Éplucher les pommes; les couper en deux et les évider (une cuillère parisienne fera l'affaire). Placer les pommes, côté coupé sur le dessus, dans un plat à micro-ondes peu profond.
2. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire chauffer le miel à température élevée pendant 20 secondes; mélanger la cardamome et la cannelle.
3. Verser le liquide sur les pommes; couvrir et faire cuire au micro-ondes à température élevée pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les pommes soient cuites. Laisser reposer pendant 5 minutes.
4. Placer les pommes dans les assiettes à dessert. Mettre du yogourt glacé dans le creux. Napper de sauce et garnir d'amandes effilées si vous le souhaitez.

## Pudding de pain perdu aux poires et à l'érable

avec des poires

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/pudding-de-pain-perdu-aux-poire-et-lerable>

### Ingrédients

- 4 poires, fermes et mûres
- 2 c. à thé d'huile de canola
- 1/3 tasse sirop d'érable
- 3 tasses pain de blé entier rassis (coupé en dés)
- 3 oeufs
- 1-3/4 tasse de lait
- 1 c. de thé de vanille

La garniture:

- 1/3 tasse de noix de Grenoble (hachées)
- 2 c. à soupe de cassonade, pressée
- 1 c. à soupe d'huile de canola

### Préparation

1. Peler, évider et trancher les poires; ajouter le jus de citron et remuer pour éviter le brunissement. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé; ajouter les poires et les faire cuire avec 2 c. à soupe de sirop d'érable, en remuant de temps en temps, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et que le liquide se soit évaporé. Incorporer le pain en dés. Étendre le mélange aux poires dans un plat de cuisson carré de 8 pouces et mettre de côté.
2. Dans un bol, battre ensemble les oeufs, les jaunes d'oeuf, le lait, le reste du sirop d'érable et la vanille; verser sur le mélange aux poires.
3. Dans un autre bol, mélanger les noix de Grenoble, la cassonade et l'huile; saupoudrer sur le pudding.
4. Cuire au four à 325°F pour environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit pris

## Carrés à la poire et à la canneberge

Avec des poires et des clémentines

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/carres-la-poire-et-la-canneberge>

### Ingrédients

- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (pas instantanés)
  - 1 1/2 tasse de farine de blé entier
  - 1 tasse de cassonade, pressée
  - 1 1/2 c. à thé de gingembre moulu
  - 1/2 c. à thé de sel
  - 3/4 tasse d'huile de canola
- Garniture:
- 3 tasses de poires, coupées en dés
  - 3/4 tasse de canneberges, fraîches ou surgelées
  - 1/2 tasse de sucre cristallisé
  - 2 c. à thé de chacun : zeste de clémentine finement râpé et jus de clémentine frais
  - 3/4 tasse de noix, hachées (facultatif)

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, le gingembre, le sel et l'huile. Presser 2 1/2 tasse du mélange grumeleux dans un moule à gâteau carré de 9 po légèrement graissé. Mettre de côté le reste du mélange grumeleux pour le dessus.
2. Garniture: Dans une casserole moyenne, mélanger les poires, les canneberges, le sucre, le zeste de clémentine et le jus de clémentine. Porter à ébullition à feu mi-vif, en remuant fréquemment. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les poires soient tendres, pendant environ 10 minutes. Laisser tiédir. Incorporer les noix en remuant.
3. Étaler la garniture sur le fond. La saupoudrer du reste du mélange granuleux. Cuire au four à 350 °F pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que l'on obtienne une couleur brune aux bords et bien dorée au centre. Laisser refroidir; couper en carrés.

## Sucettes glacées aux clémentines et yogourt

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/sucettes-glacees-aux-peches-et-yogourt>

### Ingrédients

- 10 clémentines, pelées
- 2 tasses de yogourt nature
- édulcorant/sucre/miel/sirop d'érable à votre goût

### Préparation

1. Défaire les clémentines en purée dans un robot culinaire ou un mélangeur jusqu'à onctuosité. Ajouter le yogourt et le sucre (si vous l'utilisez) aux clémentines; bien remuer.
2. Répartir le mélange de yogourt parmi les moules; insérer un bâtonnet au centre de chacun. Congeler jusqu'à fermeté, environ pendant 5 heures. Retirer du congélateur de 15 à 20 minutes avant de servir et enlever les moules en papier

## Salade jardinière marinée

Avec des carottes, des concombres, du céleri, des tomates et des poivrons

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/salade-jardiniere-marinee>

### Ingrédients

- 1/2 tasse d'huile végétale
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 oignons verts, coupés
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1/2 c. à thé de moutard sèche
- 1/2 c. à thé de sel
- poivre, à votre goût

Salade:

- 6 radis, grosseur moyenne, tranchés
- 2 carottes, grosseur moyenne, tranchés
- 1 poivron, coupé en dés
- 1/2 concombre, grosseur moyenne, coupé et tranché
- 1 tasse céleri, tranché
- 4 tasses laitue Iceberg
- 2 tasses épinards
- 2 tomates, grosseur moyenne, coupées en quartiers

### Préparation

Marinade:

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients de la marinade. Ajouter les carottes, le poivron, les radis, le concombre et le céleri. Couvrir et réfrigérer pendant 1 heure.

Salade:

2. Juste avant de servir, mélanger la laitue et les épinards; répartir les feuilles de salade dans quatre assiettes à salade (ou les servir dans un grand plat de service). Verser les légumes marinés sur les feuilles de salade et garnir avec les quartiers de tomate.

## Soupe mexicaine aux légumes

Avec des poivrons, des carottes et des tomates

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/soupe-mexicaine-aux-legumes>

### Ingrédients

- 2 c. à thé d'huile végétale
- 8 oz de dinde hachée, extra-maigre ou de viande de gibier hachée
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 onion, haché
- 1 c. à table d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé de chacun: cumin moulu et feuilles d'origan séchées
- 1/2 c. à thé de chacun: sel et poivre
- 1-1/2 tasse de poivrons, hachés
- 1 tasse de carottes, hachées
- 4 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté
- 1 boîte (28 oz/796 mL) de tomates en dés (vous pourriez utiliser 2-3 tasses de tomates en dés frais ici)
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1/2 tasse de grains de maïs congelés
- 1 cup de cheddar, râpé
- 1-1/2 de tomates en dés

### Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu mi-vif. Ajouter la dinde hachée, l'ail, l'oignon, l'assaisonnement au chili, le cumin, l'origan, le sel et le poivre. Faire cuire en défaisant la dinde avec une cuiller en bois pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Ajouter les poivrons, les carottes, le bouillon, 1 tasse (250 mL) d'eau et les tomates; porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
2. Ajouter les haricots et le maïs; laisser mijoter pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Verser la soupe dans des bols, garnir de fromage et de tomates.

## Ragoût de gibier

Avec des carottes, du céleri et des poivrons

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/ragout-de-gibier>

### Ingrédients

- 1/2 tasse d'huile végétale
- 8 gousses d'ail, émincées
- 2 oignons, coupés en huit quartiers
- 2 branches de céleri, coupée en tronçons de 2 po (5 cm)
- 3 carottes, coupées en tronçons de 1-1/2 po (4 cm)
- 2 tasses de pommes de terres,
- 2 tasses de rutabaga/navet, coupées en tronçons de 1-1/2 po (4 cm)
- 1 poivron, coupées en tronçons de 1-1/2 po (4 cm)
- 1 kg de viande de gibier ou de bœuf, coupées en tronçons de 2-1/2 po (4 cm)
- 1/4 tasse de farine
- 1 c. à table de sel
- 2 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de chacun: paprika et flocons d'oignon déshydraté
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 tasse bouillon de bœuf
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à table d'origan séché
- 1 c. à thé de thym séché

### Préparation

1. Mélanger l'ail, les oignons, les carottes, le rutabaga/navet, les pommes de terres et le poivron, 3 c. à table (45 ml) d'huile végétale, du sel et du poivre sur une grande plaque de cuisson.
2. Cuire la plaque au four 20 à 30 minutes à 450 °F (230 °C) ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement grillés, mais toujours fermes. Retirer du four et réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger la viande, la farine, du sel, du poivre, les flocons d'oignon déshydratés, le paprika et la poudre d'ail.
4. Faire chauffer 3 c. à table d'huile végétale dans une grande poêle à feu vif. Faire revenir la viande par petits lots jusqu'à ce que les cubes soient dorés de tous les côtés (1 à 2 minutes par lot). Déposer au fur et à mesure dans la mijoteuse. Ajouter le bouillon, l'eau, la sauce Worcestershire, la feuille de laurier, l'origan et le thym. Couvrir et cuire 8 heures à basse température. Ajouter les légumes rôtis à la mijoteuse et cuire 30 minutes supplémentaires pour réchauffer les légumes.



## Salade d'orge et de lentilles aux légumes grillés

Avec des carottes

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/salade-tiede-dorge-et-de-lentilles-aux-legumes-grilles>

### Ingrédients

- 1/4 tasse d'huile de canola
- 2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé de chacun: sel et feuilles de thym séchées
- Poivre, au goût
- 2/3 tasse d'orge mondé, rincé
- 1/2 tasse de lentilles vertes, rincées
- 1/2 tasse de canneberges séchées
- 4 tasses (1 L) de rutabaga/navet, pelée et en cubes
- 2 carottes, coupées en morceaux
- 1 oignon rouge, tranché grossièrement
- 1 gousse d'ail de l'Ontario, émincée
- 2 c. à table (25 mL) de graines de citrouille (ou des graines de votre choix)

### Préparation

1. Dans un petit bol, fouetter 3 c. à table d'huile, le vinaigre, 1/2 c. à thé de sel et la même quantité de thym. Assaisonner au goût avec le poivre; mettre de côté.
2. Dans une casserole moyenne, mélanger l'orge, le reste de sel et 4 tasses d'eau. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter pendant 35 minutes. Ajouter les lentilles et laisser mijoter jusqu'à tendreté, pendant environ 15 minutes. Bien égoutter; placer dans un grand bol. Ajouter les canneberges, ajouter la moitié de la vinaigrette et mélanger; mettre de côté.
3. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger le navet, les carottes, le reste d'huile et de thym et une pincée de poivre. Étaler sur une grande plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Griller au four à 425 °F (220 °C) pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Ajouter l'oignon et l'ail aux légumes, en remuant; griller jusqu'à tendreté, pendant 15 à 20 minutes. Retirer du four; laisser reposer 10 minutes. Verser en raclant dans un bol moyen; enrober du reste de vinaigrette.
4. Placer le mélange d'orge sur le plat de service. Ajouter les légumes à la et les graines de citrouille.

## Tomates farcies au chou-fleur

Avec du chou-fleur et des tomates

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/tomates-farcies-au-chou-fleur>

### Ingrédients

- 2 tasses de bouquets de chou-fleur
- 2 c. à soupe de lait
- 1/2 tasse de cheddar fort râpé
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 3 tomates des champs moyennes de l'Ontario, coupées en deux sur la longueur
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 tasse de chapelure de pain frais
- 2 c. à soupe de basilic ou persil frais haché (facultatif)

### Préparation

1. Faire cuire le chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit très tendre, c'est-à-dire pendant environ 10 minutes, ou le faire cuire au four à micro-ondes, à feu élevé, pendant 3 à 3 1/2 minutes. Le mettre dans un robot culinaire avec le lait. Réduire en purée. Ajouter le fromage, le sel et le poivre. Mélanger le tout.
2. Vider les demi-tomates et se débarrasser de la pulpe. Placer les tomates, faces coupées vers le bas, sur du papier essuie-tout et bien égoutter. Disposer les tomates, faces coupées vers le haut, dans un petit plat allant au four. Les remplir du mélange à base de chou-fleur.
3. Dans un petit poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Incorporer la moutarde. Ajouter la chapelure et mélanger pour bien l'enrober. Incorporer le basilic (ou le persil). Recouvrir les tomates farcies du mélange à base de chapelure, en appuyant doucement. Faire cuire au four à 350 ° F jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et dorées, c'est-à-dire, pendant environ 30 minutes.

## Chou-fleur rôti

Avec du chou-fleur

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/chou-fleur-roti>

### Ingrédients

- 1 gros chou-fleur
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 gousse d'ail, émincée
- Recettes du PDFLNO
- 1 c. à thé de romarin frais haché ou 1/2 c. à thé de romarin sec
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre

### Préparation

1. Défaire le chou-fleur en fleurettes de 1-1/2 pouces (4 cm). Mélanger l'huile avec l'ail, le romarin, le sel et le poivre; mélanger avec le chou-fleur pour enrober.
2. Déposer le chou-fleur, en un étage, sur une plaque huilée. Rôtir au four à 400 F de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et légèrement bruni. Donne de 4 à 6 portions.

## Penne, tomates, et poulet pronto

avec des tomates

Adapté de:

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/penne-tomates-et-poulet-pronto>

### Ingrédients

- 2 tasses de pâtes penne de blé complet
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- 1 lb de poitrines de poulet désossées, coupées en lanières minces
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 c. à thé de thym séché
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 2 tomates moyennes, hachées en grandes morceaux
- 4 oignons verts de l'Ontario, tranchés

### Préparation

1. Cuire les pâtes selon le mode de cuisson sur le paquet.
2. Entre-temps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Y faire sauter le poulet avec l'ail jusqu'à ce qu'il soit légèrement bruni.
3. Ajouter le bouillon de poulet, le thym, l'origan, le sel et le poivre; laisser mijoter de 3 à 4 minutes.
4. Incorporer les tomates et les oignons verts; laisser mijoter pendant environ 2 minutes.
5. Égoutter les pâtes; ajouter le mélange de poulet; mélanger délicatement.

\*peut être préparé à l'avance

## Salade d'orge à la grecque

avec des tomates, des poivrons, et des concombres

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/salade-dorge-la-grecque>

### Ingrédients

- 4 tasse d'eau
- 1/2 tasse d'orge, bien rincée
- 1-1/2 tasse de tomates en dés ou tomates raisins coupées en deux
- 1 tasse de poivron en dés
- 1 tasse de chou rouge haché
- 1 tasse de concombre haché
- 1/4 tasse d'oignons verts
- 1/4 tasse d'huile de canola
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe d'épice de la bifteck sans sel
- 4 feuilles de laitue
- 1/4 tasse de fromage féta

### Préparation

1. Dans une casserole moyenne, porter l'eau et l'orge à ébullition, à feu vif. Couvrir et baisser le feu à doux; laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à cuisson désirée. Bien égoutter et rincer sous l'eau froide; égoutter de nouveau.
2. Entre-temps, dans un bol à salade de 8 tasses, mélanger les tomates avec le poivron, le chou, le concombre et les oignons verts; ajouter l'orge refroidie. Arroser d'huile, de vinaigre et saupoudrer l'épice à bifteck; remuer délicatement pour bien l'enrober.
3. Tapisser 4 assiettes d'une feuille de laitue chacune; y déposer 1-1/2 à 2 tasses de salade. Parsemer 1 c. à table de fromage féta sur chacune. Servir immédiatement.

## Risotto aux poivrons rouges et jaunes

avec des poivrons

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/risotto-aux-poivrons-rouge-et-jaune>

### Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune, évidés et hachés
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 1 tasse de riz à grains courts (Arborio)
- 2-1/2 tasses de bouillon de poulet sans sel
- 1 courgette en dés
- Sel et poivre au goût
- 1/2 tasse de fromage parmesan râpé
- 1/3 tasse de basilic ou de persil frais haché ou or 1 c. à soupe de basilic ou de persil séché

### Préparation

1. Dans une casserole moyenne, cuire l'oignon, l'ail et les poivrons rouge et jaune dans le beurre, à feu mi-vif, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, de 3 à 5 minutes.
2. Ajouter le riz et bien mélanger pour enrober. Ajouter le bouillon, la courgette, le sel et le poivre; porter à ébullition.
3. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la plupart du liquide soit absorbé et le mélange soit crémeux.
4. Incorporer le Parmesan et le basilic. Saupoudrer de Parmesan supplémentaire, si désiré et servir immédiatement

### Méthode au micro-ondes :

1. Dans un plat de 10 tasses (2,5 L) allant au micro-ondes, faire fondre le beurre à haute puissance pendant 1 minute.
2. Incorporer l'oignon, l'ail, les poivrons rouge et jaune et le riz.
3. Cuire au micro-ondes à haute puissance pendant 2 minutes.
4. Ajouter la courgette, le bouillon, le sel et le poivre.
5. Couvrir et cuire au micro-ondes à haute puissance pendant 20 minutes, en remuant une fois.
6. Incorporer le Parmesan et le basilic; couvrir et laisser reposer 5 minutes. Servir immédiatement.

## Salade de maïs et de brocoli des Caraïbes

avec du brocoli et des poivrons

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/salade-de-mais-et-de-brocoli-des-antilles>

### Ingrédients

- 1/2 de maïs surgelé, décongelé
- 1 botte de brocoli, coupée en bouquets
- 1/2 tasse d'oignon rouge en dés
- Un demi d'un poivron rouge, en dés

Dressing:

- 3/4 tasse de mayonnaise légère
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 2 c. à thé de miel liquide
- 1/2 c. à thé (2 mL) de chacun: sel et poivre

### Préparation

1. Déposer le maïs dans un grand bol. Ajouter le brocoli, l'oignon et le poivron rouge.

Dressing:

2. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron vert, le gingembre, le miel, le sel et le poivre; mélanger avec la salade. Réfrigérer avant de servir.



## Frittata potagère

avec du brocoli, du chou-fleur, des poivrons et des tomates

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/frittata-potagere>

### Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1/2 tasse d'oignon
- 1 tasse de chacun: petits bouquets de brocoli et de chou-fleur
- 1/2 tasse de chacun : courgette et poivron rouge coupés en dés
- 8 oeufs
- 3/4 tasse de fromage cheddar ou suisse, râpé
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon à l'ancienne
- Sel et poivre au goût

### Préparation

1. Chauffer une poêle en fonte ou anti-adhésive allant au four de 10 pouces à feu mi-vif. Ajouter l'huile et mélanger pour enrober. Ajouter l'oignon, le brocoli, la courgette et le poivron rouge. Couvrir et cuire, en remuant de temps en temps, pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore croustillant.
2. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter ensemble les oeufs, le fromage, la moutarde, du sel et du poivre au goût. Ajouter dans la poêle et incliner pour répartir uniformément; appuyer légèrement sur les légumes pour les couvrir du mélange d'oeufs. Cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le bord soit légèrement pris.
3. Transférer la poêle au four à 350 °F (180 °C); cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit gonflé et que les oeufs aient pris. Laisser reposer pendant 5 minutes; couper en parts.
4. Utiliser les tiges du brocoli pour faire le Sauce pesto au brocoli, ou l'ajouter aux soupes.

## Sauce pesto au brocoli

avec du brocoli

Adapté de: <https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/sauce-pesto-au-brocoli>

### Ingrédients

- 3 tasses de fleurettes et de tiges de brocoli
- 2 gousses d'ail
- 1/3 tasse d'amandes en bâtonnets (ou de pignons)
- 3 c. à soupe d'huile de canola
- 1/4 tasse de basilic frais haché or ou 1 c. à soupe de basilic séché
- 1/3 tasse de fromage Parmesan râpé

### Préparation

1. Dans une casserole moyenne, cuire le brocoli dans l'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit crousti-tendre; égoutter et laisser refroidir.
2. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, ajouter le brocoli, l'ail, les amandes, l'huile et le basilic. Actionner jusqu'à ce que le tout soit haché.
3. Ajouter le fromage et actionner jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Conseil pour servir :

Mélanger le pesto au brocoli avec des pâtes cuites fumantes et parsemer de copeaux de Parmesan, si désiré.

## Trempeuse ou tartina de légumes de jardin

avec du brocoli et des carottes

Adapté de:

<https://www.peterboroughpublichealth.ca/wp-content/uploads/2016/11/2018-PPH-YTCRecipe-ONLY-Updated-Jan-2018.pdf> \*\*

### Ingrédients

- 1 tasse (250 mL) de yogourt grec
- 1 gousse d'ail frais
- 1 c. à soupe (15 mL) d'aneth frais, lavé et émincé
- 2 c. à soupe de persil frais, lavé et haché
- 1 oignon vert
- 1/2 carotte, râpée
- 1 tasse (250 mL) de bouquets de brocoli
- Sel et poivre au goût

### Préparation

1. Émincer les bouquets de brocoli et hacher l'oignon vert.
2. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
3. Rectifier l'assaisonnement, au besoin.

Astuce : Vous pouvez aussi râper les tiges de brocoli dans la trempeuse.

## Brochettes de salade Calabraise

avec des poivrons, des tomates cerises et des concombres

Adapté de: <https://www.peterboroughpublichealth.ca/wp-content/uploads/2016/11/2018-PPH-YTCRecipe-ONLY-Updated-Jan-2018.pdf> \*\*

### Ingrédients

- 2 petits contenants de tomates cerises, lavées
- 2 concombres, lavés et coupés en quartiers
- 1 poivron rouge, lavé et coupé en quartiers
- 1 poivron vert, lavé et coupé en quartiers
- 15 mL (environ 60 feuilles ou 2 emballages) de basilic frais, lavé
- 1 paquet de 16 oz de fromage mozzarella, coupé en cubes
- 16 brochettes de 15 cm (6 po)

### Préparation

1. Couper le poivron rouge, le poivron vert et les concombres.
2. Retirer les feuilles de basilic des tiges.
3. Embrocher le fromage, les légumes et les feuilles de basilic.

Astuce : Préparez de mini brochettes de salade caprese en utilisant des cure-dents au lieu des brochettes. Organisez un concours de recettes! Créez de délicieuses variantes de ces brochettes. Essayez de préparer ces brochettes avec différents légumes, fruits et fromages.

## Salade de chou aux pommes

Avec des pommes et des carottes

### Ingrédients

- 4 tasses de chou finement coupé
- 1 tasse de carotte râpée
- 1 pomme, pelée, épépinée et grossièrement coupée
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à thé de vinaigre blanc
- 1 c. à soupe de jus d'ananas
- 2 c. à soupe de mayonnaise

### Préparation

1. Placer dans un bol le chou finement coupé, la carotte râpée et la pomme grossièrement coupée et mélanger.
2. Dans un autre bol, combiner le miel, la cassonade, le vinaigre, le jus d'ananas et la mayonnaise jusqu'à ce que le miel et la cassonade soient complètement dissous.
3. Verser sur la salade et mélanger pour enrober le tout. Ajouter le sel et le poivre et mélanger de nouveau.
4. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

## Soupe minestrone

avec des carottes, du céleri, des poivrons et des tomates

Adapté de :

<https://www.peterboroughpublichealth.ca/wp-content/uploads/2016/11/2018-PPH-YTCRecipe-ONLY-Updated-Jan-2018.pdf> \*\*

### Ingrédients

- 6 tasses de bouillon de légumes
- 1 oignon moyen, pelé, lavé et coupé en quartiers
- 4 carottes moyennes, lavées et pelées
- 1 branche de céleri, lavée
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1 boîte de 28 oz de tomates en dés, faible en sodium
- 1/2 tasse de petites pâtes de grains entiers (p. ex., coquilles ou anneaux)
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1 boîte de 19 oz de haricots blancs, égouttés et rincés

### Préparation

1. Couper en morceaux le céleri, les carottes, l'oignon et l'ail.
2. Dans une casserole à feu moyen, porter le bouillon à ébullition.
3. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
4. Ajouter les tomates, les pâtes et les fines herbes; laisser mijoter couvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
5. Ajouter les haricots blancs et continuer de laisser mijoter pour les réchauffer.

Astuce : Essayez d'ajouter différents légumes colorés chaque fois que vous préparez cette recette (p. ex., zucchini, pois, chou, poivrons doux)!

\*\*Adapté à l'origine de York Region Community Health Services par Peterborough Public Health.