



Porc, Volaille et Veau



Les saveurs de l'agriculture canadienne

Remerciements

Agriculture et Agroalimentaire Canada tient à remercier Santé Canada pour l'information nutritionnelle fournie pour toutes les recettes. Le Ministère voudrait aussi remercier toutes les personnes et les organisations qui ont fourni les recettes présentées dans ce livret; grâce à leur généreuse contribution, ce livret offre un délicieux aperçu des saveurs de l'agriculture canadienne.

Les saveurs de l'agriculture canadienne

Le secteur de l'agroalimentaire figure parmi les cinq premières industries du Canada. Ce secteur contribue de manière importante à l'économie du pays et à la qualité de vie de tous les Canadiens. Bien qu'il soit profondément enraciné dans l'histoire et la culture du pays, le secteur de l'agroalimentaire est considéré comme l'un des plus dynamiques et innovateurs au Canada. Le gouvernement et l'industrie travaillent en étroite collaboration pour faire en sorte que l'approvisionnement alimentaire du Canada soit l'un des plus sûrs du monde.

Nous vous invitons à goûter les mets présentés dans ce livret. Ils sont préparés à partir d'aliments qui proviennent typiquement d'une ou plusieurs régions du pays. Découvrez un aperçu du riche patrimoine gastronomique du Canada.

Pour obtenir des exemplaires de la présente publication, veuillez communiquer avec :

Services des publications ministérielles
Agriculture et Agroalimentaire Canada
Édifice Sir-John-Carling
930, avenue Carling
Ottawa (Ontario) K1A 0C5

Téléphone : (613) 759-6610
Télécopieur : (613) 759-6783
Courriel : publications@agr.gc.ca

Cette publication est également offerte en version électronique à l'adresse <http://www.agr.gc.ca/lesalimentsetvous>.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2006

Pour obtenir l'autorisation de reproduire l'information contenue dans cette publication à des fins commerciales, veuillez envoyer un courriel à : copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.

AAC N°. 10019F



100 % de matières recyclées

Côtelettes de porc aux oignons caramélisés à l'érable

1 tasse (250 ml)	oignon espagnol haché finement
1 c. à soupe (15 ml)	huile
2 c. à soupe (30 ml)	beurre
1/2 tasse (125 ml)	vin blanc ou cidre
1/2 tasse (125 ml)	sirop d'érable
	sel et poivre moulu, au goût

4 côtelettes de porc de 5 oz (150 g) chacune

Préparation

Dans une casserole, faire caraméliser les oignons à feu moyen dans l'huile et le beurre. Déglacer avec le vin ou le cidre et réduire de moitié. Ajouter le sirop et assaisonner au goût. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la préparation épaississe. Faire griller les côtelettes et les servir garnies des oignons caramélisés.

Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

303 Calories; 14 g matières grasses; 8 g protéines; 32 g glucides

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec (www.siropperable.ca)



Le Canada produit environ 85 p. 100 du sirop d'érable de la planète. La commercialisation a évolué avec les années : les marchés traditionnels font graduellement place à ceux de la transformation à valeur ajoutée, notamment aux marchés des mélanges avec d'autres produits (céréales, yogourt, etc.).

Le Canada compte plus de 10 300 acériculteurs, qui exploitent plus de 33 680 000 entailles. La plupart se trouvent au Québec; on en trouve aussi en Ontario, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse et à l'Île-du-Prince-Édouard.

Les principaux arbres utilisés pour la production de sirop sont les érables à sucre, les érables rouges et les érables argentés. Pendant la saison des sucres, un arbre moyen donne entre 35 et 50 litres de sève, qui serviront à fabriquer 1 à 1,5 litre de sirop. Il faut en moyenne 40 litres de sève pour obtenir un litre de sirop.

Conseil sur la salubrité des aliments : Remplacez vos planches à découper ou sablez-les lorsqu'elles deviennent usées ou présentent des sillons.

Poêlée de poulet avec sauce aux cerises rouges acidulées, au romarin et à l'orange

1 lb (454 g)	poitrine de poulet désossée, sans peau
	sel et poivre, au goût
2 c. à soupe (30 ml)	farine tout-usage
2 c. à soupe (30 ml)	beurre
1/2 tasse (125 ml)	échalotes hachées finement
1 c. à soupe (15 ml)	romarin frais haché fin
3/4 tasse (175 ml)	vin blanc sec
1/4 tasse (50 ml)	marmelade d'oranges
2 c. à thé (10 ml)	moutarde de Dijon
2 tasses (500 ml)	cerises rouges acidulées de l'Ontario, décongelées et bien égouttées
	quelques tiges de romarin pour la garniture

Préparation

Aplatir ou couper le poulet pour obtenir une épaisseur de 1/2 pouce (1 cm); saler, poivrer et fariner. Dans une grande poêle, faire fondre à feu moyen une cuillerée à soupe (15 ml) de beurre. Faire cuire le poulet environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré; retirer de la poêle.

Ajouter la cuillerée à soupe de beurre qui reste (15 ml) dans la poêle. Ajouter les échalotes et le romarin; faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ramollissement. Ajouter en mélangeant le vin, la marmelade et la moutarde.

Remettre le poulet dans la poêle; ajouter les cerises. Réduire le feu; faire mijoter à feu doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce s'épaississe. Servir le poulet en l'arrosant à la cuillère avec la sauce aux cerises. Garnir de tiges de romarin.

Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
266 Calories; 7 g matières grasses; 24 g protéines; 22 g glucides

Source : Commission ontarienne de commercialisation des fruits tendres



L'industrie canadienne de la volaille est diversifiée, efficace et compétitive. Elle produit surtout de la viande de poulet et de dindon et leurs sous-produits comestibles, ainsi que de la viande de canard et d'oie.

De plus en plus, l'industrie comprend des élevages qui ne sont pas traditionnels. Par exemple, l'autruche, l'émeu et le nandou sont élevés pour leur viande de couleur rouge, leur peau, leurs plumes et leurs huiles (utilisée dans la fabrication de cosmétiques).

Au Canada, on trouve également des exploitations commerciales de gibier à plumes, comme le faisan, la perdrix, la pintade, la caille et le pigeonneau. Ce secteur en croissance est bien établi et ses exportations, bien que peu importantes, demeurent constantes pour certaines espèces. Le Canada exporte toute une variété de volailles et de produits dérivés dans plus de 75 pays.

Conseil sur la salubrité des aliments : Réfrigérez les restes dans une période de deux heures. Pour faciliter le processus de refroidissement, répartissez les grandes quantités d'aliments en plusieurs contenants peu profonds et recouvrez les aliments lorsqu'ils sont refroidis.

Escalopes de veau de Charlevoix gratinées à l'emmental avec sauce au porto

4	escalopes de veau de 4 oz (115 g) chacune
4	finnes tranches de fromage emmental
2 tasses (500 ml)	jus de cuisson
1/4 tasse (50 ml)	crème
1/4 tasse (50 ml)	porto
	sel et poivre, au goût
	fécule de maïs

Préparation

Escalopes : Saisir les escalopes à feu vif d'un côté puis les retourner. Placer une tranche de fromage sur chaque escalope. Ne pas faire cuire trop longtemps car le veau se sert rosé. Napper de sauce et servir.

Sauce : Faire bouillir le porto et réduire de moitié. Ajouter le jus de cuisson et réduire de moitié. Ajouter la crème, le sel et le poivre. Épaissir la sauce avec la fécule de maïs jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
230 Calories; 14 g matières grasses; 19 g protéines; 4 g glucides

Source : recette créée par Bernard Boulet, chef du Restaurant Bouton Pression.



Le lait et les produits laitiers canadiens sont réputés dans le monde pour leur excellence. L'application de normes de qualité rigoureuses, tant dans les exploitations que dans les établissements de transformation, contribue à cette renommée.

En 2003, l'industrie se classait au quatrième rang du secteur agricole canadien, après les industries des grains, de la viande rouge et de l'horticulture.

La grande majorité des fermes laitières canadiennes se trouvent en Ontario et au Québec. Les autres se situent dans l'Ouest et dans les provinces de l'Atlantique.

Le Canada produit plus de 600 variétés différentes de fromages fins, y compris des fromages au lait cru et des fromages au lait de chèvre et de brebis.

Conseil sur la salubrité des aliments : Lorsque vous utilisez le four B micro-ondes, assurez-vous qu'il n'y a pas de poches de basse température dans lesquelles les bactéries peuvent survivre et proliférer.