



Légumes



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 0G5

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°. 10163F



100 % de matières recyclées

Chili végétarien

2/3 tasse (150 ml)
1 c. à soupe (15 ml)
1
2
1/2 tasse (125 ml)

1/4 tasse (50 ml)
1 boîte (28 oz/796 ml)
1 boîte (5 1/2 oz/156 ml)
3 c. à soupe (50 ml)
1 boîte (19 oz/540 ml)
2 c. à thé (10 ml)

bulgur
huile de canola
oignon coupé en dés
gousses d'ail hachées finement
chacun des ingrédients suivants : céleri, carottes, brocoli, coupés en morceaux
poivron rouge coupé en dés
tomates
purée de tomate
poudre de chili
haricots rouges
sauce Worcestershire
quelques gouttes de sauce piquante
sel et poivre, au goût

Préparation

Couvrir le bulgur d'eau chaude et le laisser reposer. Pendant ce temps, dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter et faire cuire l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes, le brocoli et le poivron rouge en remuant, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter les tomates et les défaire à l'aide d'une cuillère. Ajouter la purée de tomate, la poudre de chili, les haricots avec leur liquide et la sauce Worcestershire, et mélanger. Faire cuire de 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Ajouter le bulgur et mélanger. Assaisonner de sauce piquante, de sel et de poivre.

Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION

175 Calories; 3 g matières grasses; 8 g protéines; 33 g glucides

Source : *Peak at the Market* (www.peakmarket.com)

Grâce à son climat varié et à ses possibilités exceptionnelles en matière d'innovation et d'avancées technologiques, le Canada peut assurer à sa population un approvisionnement en légumes frais à longueur d'année.

On dénombre au Canada environ 16 000 fermes maraîchères. La pomme de terre constitue la culture la plus répandue. Les quatre légumes les plus couramment cultivés après la pomme de terre sont le maïs sucré, les pois verts, les haricots et les tomates; ces quatre cultures représentent plus de la moitié de la production de légumes (autres que la pomme de terre). Les autres cultures vont de plantes indigènes telles que les crosses de fougère, l'ail sauvage et le rutabaga aux légumes plus courants que sont la laitue, les oignons, les carottes et les choux.

Les membres de la famille du chou (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou et chou frisé) poussent bien au Canada. Certains légumes originaires d'Asie (pak-choï, pé-tsaï, borécole, etc.) sont maintenant cultivés au Canada et sont de plus en plus en demande sur les marchés de détail.

Plus de la moitié des régions maraîchères canadiennes se trouvent en Ontario, alors que le Québec en compte plus du quart.

Depuis les dix dernières années, la production serricole a gagné progressivement en importance; la production annuelle s'établit actuellement à plus de 300 000 tonnes métriques. La serriculture est pratiquée principalement en Ontario, en Colombie-Britannique et au Québec. La tomate, le concombre, le poivron et la laitue sont les légumes de serre les plus cultivés au Canada. *greenhouse vegetables are tomatoes, cucumbers, peppers and lettuce.*

Conseil sur la salubrité des aliments : Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante propre. N'utilisez pas de détergent ni d'eau de javel sur les fruits et les légumes. Ceux-ci étant poreux, ils peuvent absorber ces produits.

Haricots au four à l'italienne

2 c. à soupe (30 ml)	huile de canola
2	carottes de taille moyenne pelées et coupées en dés
2	branches de céleri hachées finement
2	gousses d'ail hachées finement
1	oignon haché finement
1	poivron vert haché finement
1 boîte (28 oz/798 ml)	tomates en dés
1 boîte (5 1/2 oz/156 ml)	purée de tomate plus une boîte d'eau
1 c. à thé (5 ml)	de chacun des ingrédients suivants :
	basilic séché, origan séché et sucre cristallisé
	pincée de flocons de piment de Cayenne
	sel
1/2 c. à thé (2 ml)	fromage parmesan
1/4 tasse (50 ml)	haricots ronds blancs, cuits
4 tasses (1 l)	fromage mozzarella râpé
1 tasse (250 ml)	chapelure en fines miettes
1 tasse (250 ml)	persil frais haché
1/4 tasse (50 ml)	
2 c. à soupe (30 ml)	beurre fondu ou margarine fondue

Préparation

Dans une grande casserole ou un faitout, faire chauffer l'huile. Ajouter les carottes, le céleri, l'ail, l'oignon et le poivron vert; faire sauter pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Ajouter les tomates, la purée de tomate, l'eau, le basilic, l'origan, le sucre, les flocons de piment de Cayenne, le sel et 2 cuillerées à soupe (30 ml) de fromage parmesan. Porter le mélange à ébullition; réduire la température et faire mijoter à feu doux pendant environ 20 à 25 minutes ou jusqu'à épaississement. Ajouter les haricots ronds blancs et mélanger; faire cuire pendant encore 15 minutes. Transférer le mélange dans un plat de cuisson légèrement beurré de 9 x 13 po. (3 l). Parsemer le dessus de fromage mozzarella. Dans un petit bol, mélanger la chapelure, le persil, le beurre ou la margarine et le reste du fromage parmesan. Soudoutrer uniformément le mélange de chapelure sur le plat en cocotte. Faire cuire au four à 375 °F (190 °C) de 20 à 30 minutes ou jusqu'à la formation de bulles.

Donne de 6 à 8 portions.

Version modifiée (avec viande) : ajouter au mélange des saucisses italiennes ou du jambon avant la cuisson.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (sans viande)
398 Calories; 14 g matières grasses; 19 g protéines; 52 g glucides

Source : Commission ontarienne de commercialisation des haricots



Le Canada produit un large éventail de céréales et d'oléagineux, qui entrent dans la fabrication du pain, des pâtes alimentaires et des céréales pour déjeuner ainsi que des huiles à friture et autres produits alimentaires. Les céréales comprennent le blé, le maïs, l'avoine, l'orge et le seigle, tandis que les oléagineux incluent le canola, le soja et le lin. En outre, les agriculteurs canadiens cultivent plus de cultures spéciales que jamais auparavant, notamment la moutarde, les lentilles, les pois, les haricots, les pois chiches et l'alpiste des Canaries.

Conseil sur la salubrité des aliments : Utilisez une brosse à légumes pour les fruits et les légumes qui ont une peau ferme, tels que les carottes, les pommes de terre, les melons et les courges.

Frittata style pizza

3	oeufs
1/4 tasse (50 ml)	eau
1 c. à soupe (15 ml)	persil frais haché
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
pincée	chacun des ingrédients suivants : poivre, origan séché et basilic séché
1 c. à thé (5 ml)	huile de canola
2 c. à soupe (30 ml)	sauce tomate, sauce à pizza ou sauce à spaghetti
1/4 tasse (50 ml)	garnitures à pizza variées (p. ex. tomates hachées, pepperoni et champignons tranchés, poivron vert en dés)
	fromage mozzarella allégé, râpé

Préparation

Batte les oeufs avec l'eau, le persil, le sel, le poivre, l'origan et le basilic, et mettre de côté. Faire chauffer l'huile d'olive à feu mi-vif dans une poêle à omelette antiadhésive de 8 pouces (20 cm). Y verser la préparation aux œufs et faire cuire à feu moyen. À mesure que la préparation commence à prendre près des parois, soulever délicatement la partie cuite à l'aide d'une spatule pour permettre au reste du mélange de couler en-dessous. Faire cuire jusqu'à ce que le dessous soit cuit et le dessus, presque cuit. Éteindre le feu.

Étendre la sauce tomate sur la frittata. Garnir la frittata des garnitures à pizza. Saupoudrer de fromage mozzarella. Placer la frittata sous le grilloir préchauffé pendant une à deux minutes pour faire fondre le fromage ou recouvrir la poêle d'un couvercle et laisser cuire une minute de plus. Dégager les bords et faire glisser la frittata sur une assiette chaude.

Donne de 2 à 3 portions.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION
194 Calories; 14 g matières grasses; 14 g protéines; 3 g glucides

Source : Manitoba Egg Producers



Chaque année au Canada, près de 20 millions de poules pondent presque 6 milliards d'œufs. Au cours des ans, le secteur de traitement des œufs a su tirer parti de l'innovation, des progrès réalisés dans les domaines de la recherche, de l'équipement et de la technologie, ainsi que de la réglementation.

L'Ontario est le plus important producteur d'œufs au Canada, suivi de très près par les provinces de l'Ouest. Le Québec et les provinces de l'Atlantique contribuent elles aussi à la production canadienne.

Conseil sur la salubrité des aliments : Entreposez les œufs dans leur boîte originale. Votre réfrigérateur est peut-être muni d'un casier à œufs sur la porte, mais ces sections ne sont pas assez froides.