

CONFÉRENCE : CES LÉGUMES ET FRUITS MÉCONNUS (TERROIR QUÉBÉCOIS)

PAR

JOSIANE PLANTE, TECH.DT., T.N.,
TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE

EN COLLABORATION AVEC LE MARCHÉ
PUBLIC DE SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES



25
mai
2021

INTRODUCTION/ TABLE DES MATIÈRES

Ce que j'aime

Les légumes de saison du moment (mai) et le prochain mois (juin)

Présentation de plusieurs produits moins connus

- Description + photos
- Goût, saveur, texture, cru vs cuit
- Application en cuisine/recette

Questions ?

Bibliographie

BIOGRAPHIE



Études en Techniques de diététique au Cégep Limoilou - Campus Charlesbourg de 2013 à 2016.



Travaille comme Technicienne en diététique depuis 5 ans (gestion).



Études en entrepreneuriat à temps partiel.





CE QUE J'AIME/CE QUI ME PASSIONNE:

Bien manger !

Cuisiner

Apprendre

Sports

Gestion

Apprendre aux autres des nouvelles sur
la nutrition ou des bases en cuisine

Mes favoris : Fromage, Pain, Pâtes, Lait,
Crème brûlée

Et bien plus ! :)

LÉGUMES DE SAISON : MOIS DE MAI

- TÊTE DE VIOLON
- ASPERGE
- LAITUES
- RADIS
- BETTERAVE



CÉLERI-RAVE (ANNÉE)

- CAROTTE
- CHAMPIGNONS,
- RUTABAGA
- PANAIS



LÉGUMES DE SAISON : MOIS DE JUIN

- BETTE À CARDE
- CAMERISE
- ZUCCHINI (COURGETTE)
- FINES HERBES
- ÉPINARD



- FRAISE, FRAISE DE CHAMPS

- RADIS NOIR
- RHUBARBE
- FLEUR D'AIL



A photograph of a celery root (celeriac) with its green, feathery leaves. The root is thick and knobby, with a rough, brownish skin. A slice of the root is shown next to it, revealing a pale, smooth interior. The background is a light gray gradient.

1ER LÉGUME MOINS CONNU

CÉLERI - RAVE



CÉLERI - RAVE

- Variété de céleri, d'où le nom !
- Tige + légume se mange !
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat : Fin août à fin mars
- Goût : Légèrement piquant, sucré, saveur délicate.
- Très versatile !



Valeur nutritive (cuite)

Eau	92,3%
Protéines	1 g
Lipides	0,2 g
Glucides	5,9 g
Calories	25

Pour 100 g

CÉLERI-RAVE

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Excellente source potassium, bonne source Vitamine C, fer.

- **Applications en cuisine :**

- Frites
- Rémoulade (style salade de chou)
- Potage
- Purée
- Salades
- Et bien plus!



A close-up photograph of several cooked fiddleheads, also known as 'Tête de violon'. The fiddleheads are bright green, curled into a spiral shape, and have a slightly glossy texture. They are piled together on a plain white background. The lighting is soft, highlighting the natural curves and textures of the vegetable.

2E LÉGUME MOINS CONNU

TÊTE DE VIOLON



TÊTE DE VIOLON

- Tête de violon ou Crosse de fougère
- Attention ! Peut être toxique si non préparée adéquatement.
- Crue ou cuite ? (faire bouillir absolument 2x!)
- Achat : c'est la saison ! De mi-mai à mi-juin environ. C'est le temps de les essayer ! (roulées)
- Goût : Asperge, boisé, fibreux

CROSSE DE FOUGÈRE

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Bonne source potassium, contient Vitamine C, fer.

- **Applications en cuisine :**

- Salades
- Poêlés
- Pâtes
- Omelettes/déjeuners
- Potage
- Et bien plus !

Valeur nutritive (cuite)

Eau	62 %
Protéines	4,3g
Lipides	0,3g
Glucides	5,7g
Fibres	1,9g
Calories	34
Pour 100 g	

A top-down view of a silver bowl filled with fresh blueberries. The berries are a deep blue with some lighter, dusty patches. In the background, a map of the African continent is visible, rendered in a light blue color against a white background. The bowl is positioned in the center-left of the frame, and the map is partially obscured by the bowl's rim and the berries.

1ER FRUIT MOINS CONNU

CAMERISE



CHÈVRE-FEUILLE

- Camerise, chèvre-feuille, haskap (japonais - baie de longue vie et une bonne vision),
- Petite baie, souvent comparée à un bleuet allongé
- Très riche en antioxydant, comme son cousin le bleuet
- Crue ou cuite ? Les 2 !
- Achat : Mi-juin à fin juillet
- Goût : mélange entre un cassis, bleuet et la framboise, ou encore de la mûre, prune, rhubarbe; citronné, acidulé.

HASKAP

Valeur nutritive (crue)

Protéines	1 g
Lipides	0,3 g
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Calories	60

Pour 100 g

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Riche en Vitamine C et A, teneur élevée fibres et potassium

- **Applications en cuisine :**

- Desserts
- Sauces (pour gibiers surtout !)
- Vinaigrettes
- Smoothies
- ...

BETTE À CARDE

3^E LÉGUME MOINS CONNU





BETTE À CARDE

- Pourquoi « Bette à carde » ?
- Parent de la betterave
- Tout se consomme (feuille et racine (carde))
- Crue ou cuite ?
- Achat : à compter de fin juin, très souvent dans les marchés publics
- Goût :
 - Feuilles : Épinard, amère
 - Cardes : Asperge, céleri, filandreux.

BETTE À CARDE

Valeur nutritive (crue)

Eau	92,7%
Protéines	1,8g
Lipides	0,2g
Glucides	3,7g
Fibres	1,6g
Calories	19
Pour 100 g	

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Excellente source vitamine C, A, Magnésium, potassium.

- **Applications en cuisine :**

- Salades
- Soupes ou ragoûts
- Poêlés
- Recette asiatique (remplacement du chou chinois)
- Et bien plus !



4^E LÉGUME MOINS CONNU

TOPINAMBOUR



TOPINAMBOUR

- Ressemble au gingembre
- Enlever la pelure (une fois cuit, beaucoup plus facile, sans trop attendre)
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat : Fin octobre à fin décembre
- Goût : croquant, juteux, sucrée, saveur délicate.
- Remplace les châtaignes d'eau et les pommes de terre dans les recettes

TOPINAMBOUR

Valeur nutritive (cru)

Eau	78 %
Protéines	2 g
Lipides	2 g
Glucides	17,4 g
Fibres	1,6 g
Calories	76
Pour 100 g	

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Excellente source de potassium, bonne source de fer

- **Applications en cuisine :**

- Gratin
- Purée
- Transformé en alcool
- Séché pour en faire une farine

DES QUESTIONS ?





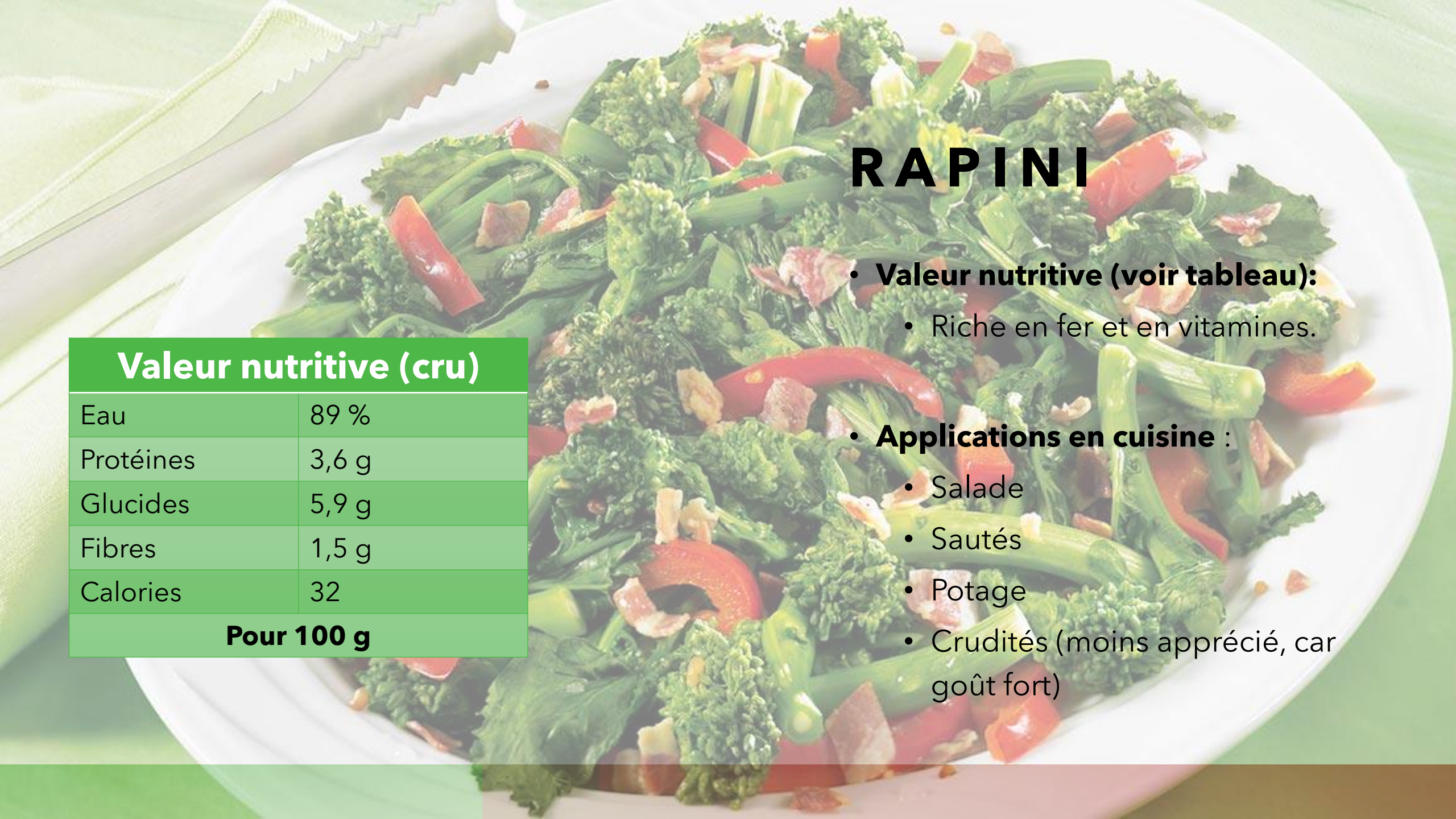
RAPINI

**5^E LÉGUME
MOINS
CONNU**



RAPINI

- Ressemblance avec le brocoli et les choux
- Crucifère
- Ce qui est comestible ? Tout ! (tige, feuille, bouton floraux et fleurs).
- Cru ou cuit ? Les 2 ! (mais plus cuit)
- Achat : Mi-juin à mi-novembre (très peu de producteurs québécois).
- Goût : légèrement amer, brocoli, piquant (légèrement).



RAPINI

- **Valeur nutritive (voir tableau):**

- Riche en fer et en vitamines.

- **Applications en cuisine :**

- Salade
- Sautés
- Potage
- Crudités (moins apprécié, car goût fort)

Valeur nutritive (cru)

Eau	89 %
Protéines	3,6 g
Glucides	5,9 g
Fibres	1,5 g
Calories	32

Pour 100 g



2E FRUIT MOINS CONNU

AMÉLANCHE



SASKATOON

- Amélanche/Saskatoon (origine) (saskatoon berries)
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat : Tout le mois de juillet, surtout en autocueillette
- Goût : très sucré et juteux, goût bleuet-poire

AMÉLANCHE

Valeur nutritive (crue)

Protéines	1 g
Lipides	0,4 g
Glucides	19 g
Fibres	6,2 g
Calories	84

Pour 100 g

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**
 - ++ antioxydants, source de fibres, vitamines c, calcium.
- **Applications en cuisine :**
 - Tarte
 - Confiture
 - Chutney
 - Sirop
 - Smoothies
 - Sauces



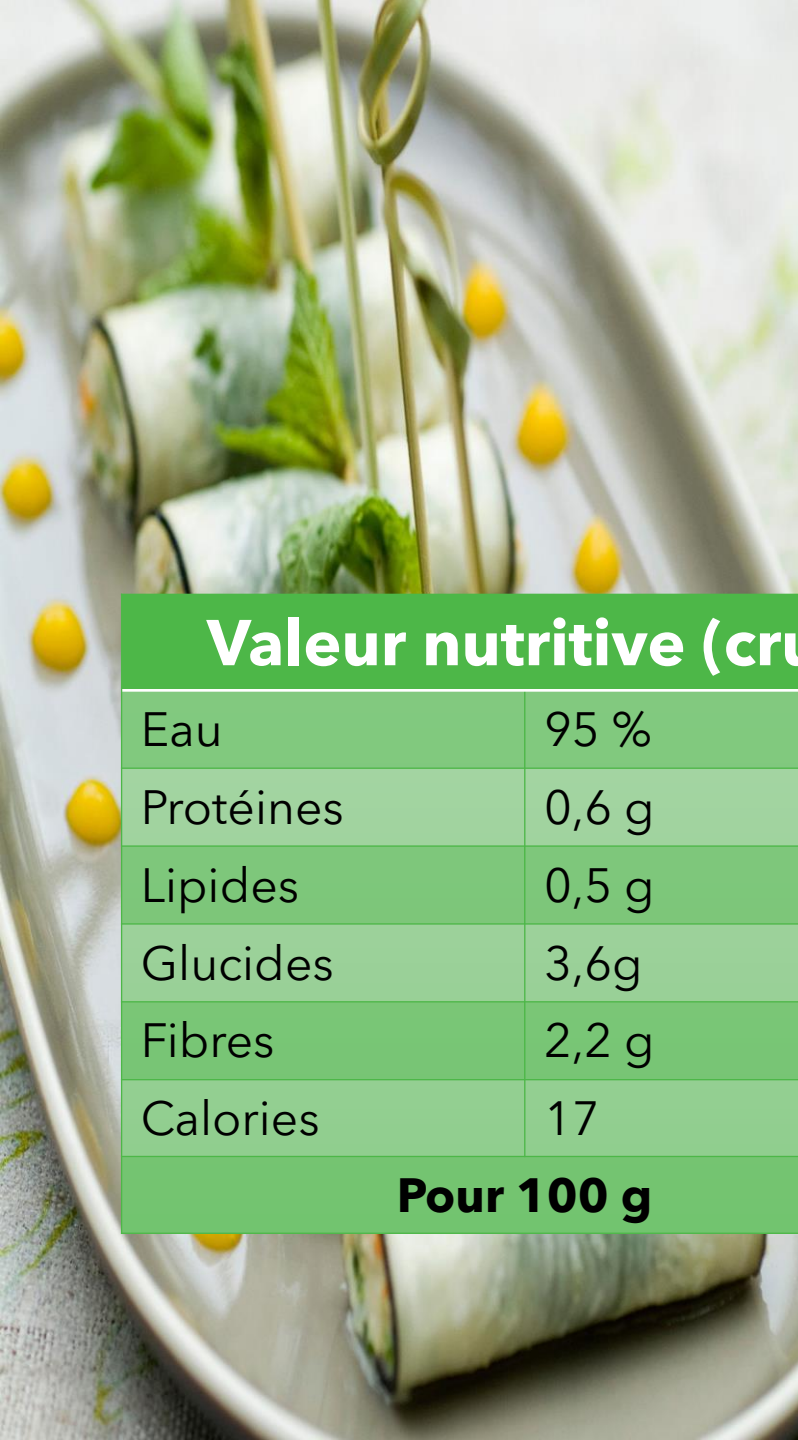
RADIS NOIR

6^E LÉGUME MOINS CONNU



RADIS NOIR

- Chair très blanche, moins juteuse que la chair du radis rouge
- Crucifère (comme le brocoli !)
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat : Mi-mai à fin octobre
- Goût : très piquant (cresson), odeur forte. Cuit : rutabaga/navet.



RADIS NOIR

Valeur nutritive (cru)

Eau	95 %
Protéines	0,6 g
Lipides	0,5 g
Glucides	3,6g
Fibres	2,2 g
Calories	17
Pour 100 g	

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**
 - Bonne source de vitamine C et potassium.
- **Applications en cuisine :**
 - Ceviche (voir photo)
 - Rémoulade
 - Sandwichs
 - Sautés
 - Soupes et Ragoûts

A bunch of fresh green chives is arranged in a circular pattern on a dark, textured wooden surface. The chives have long, thin green leaves and some are topped with small, light green flower buds. The wood grain is prominent, showing various shades of brown and black. The overall composition is simple and natural.

7^E LÉGUME MOINS CONNU

FLEUR D'AIL



FLEUR D'AIL

- Fleur d'ail -> tige du bulbe
- Crue ou cuite ? Les 2 !
- Achat : Mi-juin à fin août
- (période très limités, mais se conserve très longtemps !)
- Goût : Texture d'haricot vert, goût de l'asperge, oignon vert, Ail ++, sauf cuite.
- Tous les bénéfices de l'ail, sans la mauvaise haleine !



FLEUR D'AIL

- **Valeur nutritive :**
 - Même que l'ail (gousse)
- **Applications en cuisine :**
 - Pesto
 - Omelette
 - Quiche
 - Pizza
 - Sauce à spaghetti
 - Hummus
 - Tacos
 - Bien plus !



CHOU RAVE

8^E LÉGUME MOINS CONNU





CHOU - RAVE

- Plusieurs couleurs
- Crucifère, préparation comme le navet
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat : Mi-juillet à fin octobre
- Goût :
 - Chair sucrée, croquante, saveur subtile de radis
 - Feuilles : Chou

CHOU-RAVE

- **Valeur nutritive (voir tableau) :**

- Excellente source de vitamine C et potassium

- **Applications en cuisine :**

- Crudité
- Salades
- Soupes, ragoûts
- Purée
- Gratin

Valeur nutritive (crue)

Eau	91 %
Protéines	1,7 g
Lipides	0,1 g
Glucides	6,2 g
Fibres	1 g
Calories	27
Pour 100 g	

3 E FRUIT MOINS CONNU

GADELLIER BLANC OU
ROUGE





GROSEILLE À GRAPPE

- Gadelle (Québec) /groseille à grappe (rouge)/groseiller à maquereau (bleu-mauve)
Gadelle noire : cassis
- Cru ou cuit ? Les 2 !
- Achat/Récolte : Mi-juillet
- Goût :
 - Acidulé, sucré (rouge)
 - Peu acidulée, moins sucré, plus doux (blanche)



Valeur nutritive (crue)

Eau	84 %
Protéines	1,4 g
Lipides	0,2 g
Glucides	13,8 g
Fibres	4,3 g
Calories	56
Pour 100 g	

GROSEILLES À MAQUEREAU

- **Valeur nutritive (tableau):**

- Riches en vitamine C, excellente source de potassium
++antioxydants

- **Applications en cuisine :**

- Gelées/confitures
- Salades
- Sauce
- Desserts
- Breuvage





SURPLUS

**APIO S D'AMÉRIQUE
(PATATES EN
CHAPELET)**

DES QUESTIONS ?



BIBLIOGRAPHIE

- [fleur d'ail - Bing images](#)
- [topinambour - Bing images](#)
- [radis noir - Bing images](#)
- [rapini - Bing images](#)
- [celeri rave - Bing images](#)
- [bette a carde - Bing images](#)
- [tete de violon - Bing images](#)
- [La camerise, chèvrefeuille comestible ou haskap - Camerise Québec \(camerisequebec.com\)](#)
- [amélanche - Bing images](#)
- [Petits fruits \(arbres-fruitiers.ca\)](#)
- [Apios d'Amérique | Herbier du Québec \(gouv.qc.ca\)](#)
- [chou rave - Bing images](#)
- [patate en chapelet apios americana - Bing images](#)
- [Le calendrier des disponibilités pour les fruits et légumes du Québec, la meilleure façon d'acheter local \(mangezquebec.com\)](#)
- [Accueil - fraicheurquebec.com](#)

CONFÉRENCE : CES LÉGUMES ET FRUITS MÉCONNUS (TERROIR QUÉBÉCOIS)

Merci !

PAR

JOSIANE PLANTE, TECH.DT., T.N.,
TECHNICIENNE EN DIÉTÉTIQUE

EN COLLABORATION AVEC LE MARCHÉ
PUBLIC DE SAINT-FERRÉOL-LES-NEIGES



25
mai
2021