

# LÉGUMES de A à Z



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION



cancer care | action cancer  
ontario | ontario



Canadian  
Cancer  
Society | Société  
canadienne  
du cancer



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

*Légumes et fruits de A à Z* est un guide sur une variété de légumes et de fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, des recommandations pour la sélection et la conservation, ainsi que des idées pour la préparation. On peut se rapporter au guide tout au long du programme. Assurez-vous de le lire en entier et de l'utiliser si vous avez des questions sur un légume ou un fruit en particulier.

*Légumes et fruits de A à Z* fournit de l'information sur la nutrition pour la plupart des légumes et des fruits énumérés. Cette information est basée sur les règles actuelles d'étiquetage nutritionnel au Canada, publiées le 1<sup>er</sup> janvier 2003.



## Artichaut

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyen, bouilli

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Source de vitamine C, de folates, de fer et de calcium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- ☑ Des artichauts lourds, dodus et compacts.
- ☑ Ils devraient être d'un vert uniforme avec des pointes foncées.

### Conservation :

- ▶ Placez dans un contenant couvert.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez et enlevez les feuilles épaisses du bas sur environ 1 po. Coupez le bout épineux des feuilles.
- ▶ Enduisez de jus de citron pour éviter qu'il brunisse.

- ▶ Faites bouillir, cuire au four à micro-ondes ou à la vapeur. Une fois qu'il aura bouilli pendant 35 à 40 minutes, placez l'artichaut la tête en bas pour l'égoutter.

### Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez les artichauts comme ingrédients sur une pizza ! Coupez des cœurs d'artichauts marinés en pot. Éparpillez sur une croûte de pizza achetée avec d'autres légumes. Couvrez de fromage mozzarella râpé. Cuisez à 450 °F pendant 15 minutes.



## Asperge

1 portion du Guide alimentaire = 5 tiges, bouillies

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de folates
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- ☑ Des tiges fraîches, croquantes et d'un vert éclatant dont les pointes sont serrées.

### Conservation :

- ▶ Placez les asperges debout dans 2,5 cm (1 po) d'eau ou enveloppez les bouts dans un essuie-tout humide.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à quatre jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez l'extrémité dure des tiges. Laissez les tiges entières ou coupez-les.

### Idées savoureuses :

- ▶ Asperges sur le barbecue ! Badigeonnez les asperges avec de l'huile d'olive. Grillez sur le barbecue à feu moyen, couvercle abaissé de 6 à 8 minutes. Tournez souvent.



## Aubergine

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, bouillie

### Nutrition :

- ▶ Source de potassium et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des aubergines mauves et fermes, lourdes pour leur taille et dont la peau est lustrée et exempte de fissures.

### Conservation :

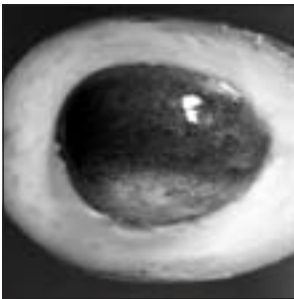
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez et asséchez en tapotant. Coupez et jetez la queue.
- ▶ Pelez, si désiré. Tranchez, coupez en deux ou en cubes. Pour réduire la quantité d'huile qu'absorbera l'aubergine pendant la cuisson, salez et laissez égoutter pendant 30 minutes avant de cuire.

### Idées savoureuses :

- ▶ L'aubergine a une texture de viande. Remplacez la viande par des tranches d'aubergine dans votre lasagne.



## Avocat

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 moyen

### Nutrition :

- ▶ Très riche en potassium

- ▶ Source de folate, de vitamine A, de vitamine C et de fer
- ▶ Les avocats sont riches en matières grasses saines. Mais, étant donné qu'ils sont riches en matières grasses, ils sont aussi riches en calories.

### Recherchez :

- Des avocats foncés et mous.
- Évitez les avocats avec des taches foncées ou des meurtrissures.

### Conservation :

- ▶ Faites mûrir les avocats à la température ambiante jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mous.
- ▶ Réfrigérez les avocats mûrs jusqu'à 5 jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez, enlevez le noyau en coupant l'avocat en deux sur la longueur autour du noyau. Séparez les moitiés en les tournant légèrement. Pelez la peau. Enduisez de jus de citron pour éviter qu'il brunisse.
- ▶ Les avocats devraient être servis crus. La cuisson leur donne un goût amer.

### Idées savoureuses :

- ▶ Sandwich à l'avocat !  
Ajoutez des tranches d'avocat ou un avocat mûr écrasé à votre sandwich. Ajoutez ensuite beaucoup de légumes comme des tranches de tomate, des poivrons rouges ou verts et de la laitue.



## Bette à carde

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, crue  
1/2 tasse, cuite

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de fer et de potassium
- ▶ Source de vitamines A et C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des tiges croquantes et des feuilles de couleur éclatante.

### Conservation :

- ▶ Séparez les feuilles des tiges et conservez-les séparément.
- ▶ Réfrigérez dans des sacs de plastique perforés jusqu'à 3 à 4 jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Les feuilles peuvent être utilisées crues dans les salades ou cuites à la vapeur ou bouillies. Les côtes peuvent être sautées ou cuites à feu vif.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez de la bette à carde à vos soupes d'hiver, vos ragoûts et lasagnes. Essayez de l'utiliser plutôt que le chou dans les cigares au chou.



## Betterave

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Très riche en folates
- ▶ Source de vitamine C, de potassium, de folates et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des betteraves fermes à la peau uniforme, sans craques ou taches.
- Les feuilles devraient être vert foncé et avoir l'air fraîches (pas fanées).

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ N'enlevez pas la queue et les racines.
- ▶ Couvrez et réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez et enlevez les légumes en laissant 5 cm (2 pouces) de queue. Pour empêcher leur décoloration, ne tranchez pas les betteraves et ne les coupez pas avant de les faire cuire. Couvrez les betteraves entières d'eau froide et cuisez pendant 30 minutes à 2 heures, selon l'âge et la grosseur des betteraves. Avant d'enlever la peau, les racines et les tiges des betteraves cuites, faites-les refroidir.

### Verdure des betteraves :

Ne jetez pas la verdure des betteraves ! Les feuilles sont une excellente source de vitamine C et de vitamine A. Elles sont aussi une source de calcium.

Pour préparer les feuilles des betteraves, lavez les bien et asséchez les en tapotant. Enlevez toutes les queues dures. Faites les cuire à la vapeur ou bouillir dans un peu d'eau.

### Idées savoureuses :

- ▶ Betteraves Harvard faciles ! Dans un poêlon, mélangez 1/4 tasse de cassonade, 1 c. à table d'amidon de maïs, 1/4 c. à thé de moutarde sèche, 1/4 c. à thé de sel, 1/4 c. à thé de gingembre et une pincée de poivre. Ajoutez 2 c. à table de jus de citron ou de vinaigre et 1-1/2 tasse de betteraves en dés cuites ou en conserve. Brassez sur un feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent épaisses et complètement chaudes, environ 5 minutes.



## Brocofleur

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

### Recherchez :

- Des têtes d'un vert-jaune. Des tiges fermes avec des bouquets serrés.
- Évitez le brocofleur mou ou qui a des taches brunes.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez en bouquets. Pelez la tige et coupez-la en rondelles ou en bâtonnets.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le brocofleur ressemble plus à un chou-fleur qu'à un brocoli mais a une saveur plus sucrée que le chou-fleur. Utilisez-le de la même manière que le brocoli ou le chou-fleur. Essayez-le cuit à la vapeur comme légume d'accompagnement, cuit à feu vif ou cru avec une trempette.



## Brocoli

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse (3 tiges)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de fer, de potassium, de vitamine A et de folate
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des tiges fermes avec des bouquets compacts et verts.
- Évitez les bouquets jaunes.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez en bouquets. Pelez la tige et coupez-la en rondelles ou en bâtonnets.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le brocoli est délicieux cuit à feu vif ou sauté. Cuisez à feu vif avec du gingembre et des graines de sésame. Sautez avec de l'ail et des olives.



## Carotte

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse ou 1 moyenne

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine A
- ▶ Source de vitamine C et de potassium

### Recherchez :

- Des carottes fermes, propres et d'un orange éclatant.
- Si les fanes (tiges et feuilles) sont toujours attachées, elles doivent être d'un vert éclatant et avoir l'air fraîches (pas fanées).

### Conservation :

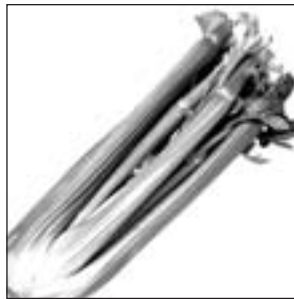
- ▶ Coupez les fanes.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez. Les jeunes carottes se conservent jusqu'à deux semaines, tandis que les carottes mûres se conservent de trois à quatre semaines.

### Préparation :

- ▶ Coupez les deux extrémités. Rincez. Frottez ou pelez. Laissez-les entières, râpez-les ou coupez-les en rondelles ou en bâtonnets.

### Idées savoureuses :

- ▶ Essayez d'ajouter du goût à vos carottes avec : ail et beurre, thym, muscade, cassonade ou miel.



## Céleri

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, haché (1 tige)

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des céleris croquants, rigides, verts aux feuilles fraîches.
- Éviter les pieds mous ou caoutchouteux.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à deux semaines.

### Préparation :

- ▶ Séparez les branches et rincez-les à fond. Coupez les feuilles, enlevez l'extrémité inférieure et toute tache brunâtre. Coupez en dés, en tranches ou en bâtonnets.

### Idées savoureuses :

- ▶ Conservez les feuilles pour utiliser dans les bouillons de soupes.



## Céleri-rave

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Un céleri-rave assez propre, ferme au touché avec un arôme de céleri frais.
- Les plus petits sont plus tendres et moins fibreux.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Coupez les tiges et placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Pelez, coupez en dés, tranchez ou râpez. Mangez cru dans les salades ou cuisez comme les pommes de terre.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le céleri-rave a une texture crémeuse blanche et a le goût du céleri. Il est parfait dans les soupes ou les ragoûts. Utilisez le céleri-rave pour remplacer les pommes de terre dans les soupes et les ragoûts.
- ▶ Servez cru dans les salades.



## Champignon

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse (6 moyens)

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamine C et de fer

### Recherchez :

- Des champignons sans taches et non visqueux.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Conservez dans un sac de papier.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

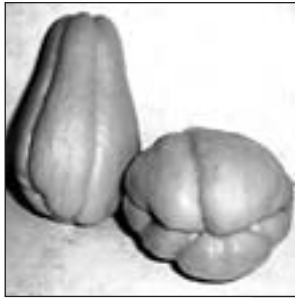
### Préparation :

- ▶ Essayez avec un linge humide ou rincez et asséchez en tapotant. Coupez la base de la tige, si désiré. Tranchez ou servez entiers.

### Idées savoureuses :

- ▶ Essayez une variété de champignons différents – en bouton, shiitake, portobello, enoki.





## Chayote

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 moyenne

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des chayotes dont la couleur varie de crème à vert pomme.
- Des chayotes fermes, en forme de poire et sans meurtrissures.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Lavez et coupez-les en moitiés ou en quartiers. Faites-les cuire à la vapeur, au four, faites-les bouillir, frire ou mangez-les crues.

### Idées savoureuses :

- ▶ Les chayotes ont un goût semblable au concombre et la courgette (zucchini). Utilisez-les dans les soupes, les salades et les sautés.
- ▶ Le noyau est comestible après cuisson.



## Chou-fleur

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de folate
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des choux-fleurs lourds, fermes avec des bouquets compacts.
- D'un blanc crémeux.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez les feuilles extérieures et le cœur. Laissez entier ou coupez-le en bouquets ou en tranches.

### Idées savoureuses :

- ▶ Saupoudrez du fromage cheddar râpé ou du parmesan sur le chou-fleur cuit. La crème sûre et le paprika donnent aussi bon goût au chou-fleur.



## Chou cavalier

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, cuit

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamines A et C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des feuilles d'un vert éclatant ayant l'air fraîches (non fanées).

### Conservation :

- ▶ Enveloppez dans un essuie-tout humide et placez dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois ou quatre jours.

### Préparation :

- ▶ Lavez bien et épongez. Enlevez la côte centrale. Faites cuire à la vapeur ou bouillir dans un peu d'eau.

### Idées savoureuses :

- ▶ Faites mijoter le chou cavalier dans un bouillon assaisonné pendant 20 à 30 minutes. Essayez divers assaisonnements comme l'ail, l'oignon, le piment rouge, le gingembre ou le cari.
- ▶ Essayez le chou cavalier avec du fromage, du cari ou une sauce à la crème.



## Chou chinois (nappa)

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru (1/2 tasse, cuit)

### Nutrition :

- ▶ Source de fer, de vitamine C et de folate

### Recherchez :

- Des têtes fermes à feuilles fripées, vert pâle et des nervures blanche foncée.
- Évitez les feuilles fanées ou brunes.

### Conservation :

- ▶ Enveloppez dans du papier ou du plastique serré.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à quatre jours.
- ▶ Si vous prévoyez faire cuire le chou, il peut être réfrigéré jusqu'à deux semaines.

### Préparation :

- ▶ Coupez-le en tranches minces pour salades ou faites-le cuire dans les sautés ou les soupes.

### Idées savoureuses :

- ▶ Hachez ou râpez dans les salades de légumes ou les salades de chou.
- ▶ Ajoutez à un sauté avec d'autres légumes chinois comme le pak-choi et les germes de haricot.



## Chou de Bruxelles

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse (4-5 moyens)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de fer, de potassium et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des choux de Bruxelles de même taille, fermes, compacts et d'un vert éclatant.

### Conservation :

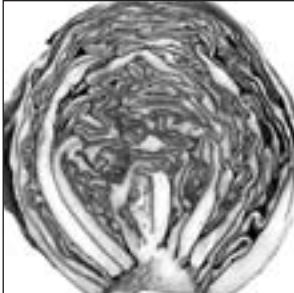
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez l'extrémité inférieure. Taillez une croix à la base du chou.

### Idées savoureuses :

- ▶ Faites bouillir de 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres-croquants.
- ▶ Ne les faites pas trop cuire sinon ils auront un goût amer. Pour vérifier s'ils sont cuits, piquez le dessous avec une fourchette, qui doit s'enfoncer comme s'il s'agissait d'une pomme de terre au four.



## Chou pommé rouge

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru (1/2 tasse, cuit)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des choux fermes et lourds.
- Les feuilles extérieures devraient être fraîches (pas fanées) et compactes.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Enveloppez dans un plastique serré.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Enlevez les feuilles extérieures. Rincez. Coupez le chou en deux sur la longueur, puis retirez le cœur. Coupez en tranches ou râpez. Mangez cru, bouilli, cuit au four à micro-ondes, à la vapeur ou à feu vif.

### Idées savoureuses :

- ▶ Chou rouge sauce aigre-douce et vinaigre balsamique : Dans un gros chaudron, combinez 1/2 chou rouge râpé, 1/2 tasse de bouillon de poulet, 1/4 tasse de vinaigre balsamique, 2 c. à table de cassonade et une pincée de sel. Couvrez et amenez à ébullition à feu moyen-élevé. Réduisez le feu et mijotez, en brassant souvent, jusqu'à ce que le tout soit tendre, environ 20 minutes.



## Chou pommé vert

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru (1/2 tasse, cuit)

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des choux fermes et lourds.
- Les feuilles extérieures devraient être fraîches (pas fanées) et compactes.

### Conservation :

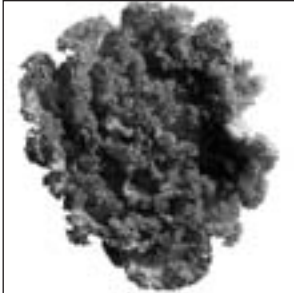
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Enveloppez dans un plastique serré.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à deux semaines.

### Préparation :

- ▶ Enlevez les feuilles extérieures. Rincez. Coupez le chou en deux sur la longueur, puis retirez le cœur. Coupez en tranches ou râpez. Mangez cru, bouilli, cuit au four à micro-ondes, à la vapeur ou à feu vif.
- ▶ Ne le faites pas trop cuire. Le chou trop cuit sera pâteux et aura une forte saveur.

### Idées savoureuses :

- ▶ La vapeur dégagée par le chou pourrait être désagréable. Pour réduire la senteur, placez un morceau de pain, une noix ou un brin de persil dans l'eau de cuisson.



## Chou vert frisé

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru (1/2 tasse, cuit)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamines A et C
- ▶ Source de calcium, de fer et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des bouquets plus petits avec des feuilles croquantes.
- Évitez les bouquets avec des feuilles fanées, des taches jaunes ou brunes.

### Conservation :

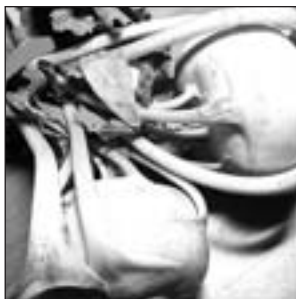
- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique perforé jusqu'à trois jours.
- ▶ Ne conservez trop longtemps, sinon le chou vert frisé aura une saveur amère forte.

### Préparation :

- ▶ Rincez et égouttez bien. Utilisez frais comme garniture ou dans les salades. Faites cuire à la vapeur ou sautez.
- ▶ Le chou vert frisé conserve bien sa forme même lorsqu'il est cuit.

### Idées savoureuses :

- ▶ Essayez le chou vert frisé cuit à la vapeur puis sauté, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais croquant.



## Chou-rave

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Bonne source de potassium

### Recherchez :

- De petits bulbes lisses de couleur blanc verdâtre ou violet.
- Des feuilles d'un bleu-vert.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Coupez les feuilles. Placez les bulbes dans un contenant couvert ou un sac de plastique. Réfrigérez jusqu'à une semaine.
- ▶ Enveloppez les feuilles dans un sac de plastique. Réfrigérez jusqu'à deux jours.

### Préparation :

- ▶ Enlevez les feuilles. Le bulbe doit être pelé pour enlever la première couche fibreuse sous la

peau. Pelez avant ou après la cuisson. Faites rôtir ou bouillir. Le chou-rave est aussi comestible cru.

- ▶ Pour préparer les feuilles, lavez-les bien et asséchez-les en tapotant. Enlevez les tiges. Faites cuire à la vapeur ou bouillir dans un peu d'eau.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le chou-rave a un goût qui rappelle le navet et la texture et la couleur du chou.
- ▶ Servez des morceaux de chou-rave cru dans les salades ou cuits dans les soupes ou les ragoûts.
- ▶ Les feuilles ont un meilleur goût lorsqu'elles sont cuites.



## Citrouille

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamines
- ▶ Source de vitamine C et de potassium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des citrouilles lourdes pour leur taille et dont l'écorce est d'une couleur uniforme.
- Évitez les citrouilles cassées, craquées ou molles.

### Conservation :

- ▶ Ne réfrigérez pas.
- ▶ Conservez à la température ambiante jusqu'à une semaine.
- ▶ Une fois coupée, placez dans un contenant couvert et réfrigérez jusqu'à cinq jours.

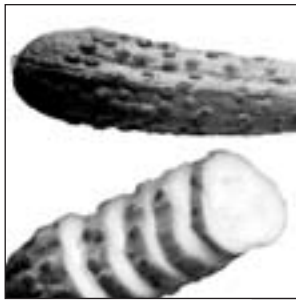
### Préparation :

- ▶ Coupez en deux, retirez les graines et les parties fibreuses. Faites cuire les moitiés au four ou coupez en morceaux pour faire bouillir ou cuire à la vapeur. Enlevez la pelure. Servez en cubes,

en purée ou dans une tarte à la citrouille.

### Idées savoureuses :

- ▶ Faites cuire une citrouille tout comme une courge!  
Coupez la citrouille en deux. Retirez les graines et les parties fibreuses. Placez le côté coupé vers le bas sur une plaque à pâtisserie huilée. Faites cuire à 325 °F jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ une heure. Enlevez la pulpe avec une cuillère et mettez en purée dans un robot culinaire. Utilisez dans les casseroles de légumes, les soupes, les pâtisseries et les crêpes.



## Concombre

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, tranché

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des concombres fermes et d'un vert éclatant. Évitez les concombres qui commencent à jaunir.
- Évitez les concombres mous. Assurez-vous qu'il n'a pas de points mous, surtout aux extrémités.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Pelez la peau si désiré.
- ▶ Si les concombres sont jeunes, les pépins sont tendres et il n'est pas nécessaire de les enlever. Les concombres mûrs ont des pépins plus gros et plus amers. Pour enlever les pépins, tranchez le concombre en deux sur la longueur, puis faites glisser une cuillère.

### Idées savoureuses :

- ▶ Mangez-le cru dans les salades ou les sandwiches.



## Courge d'hiver

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine A et de potassium
- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Une courge lourde pour sa taille avec une écorce dure.
- Évitez une courge avec une écorce luisante.

### Conservation :

- ▶ Conservez dans un endroit frais, sec et bien aéré jusqu'à deux mois.
- ▶ Ou conservez à la température ambiante jusqu'à une semaine.
- ▶ Une fois coupée, placez dans un contenant couvert et réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez la courge en deux. Retirez les graines et la chair fibreuse. Coupez en portions avant la cuisson.

### Idées savoureuses :

- ▶ Courge minute !  
Faites cuire un paquet de courge en purée surgelée jusqu'à ce que le tout soit chaud. Ajoutez un peu de beurre, un soupçon de cassonade et une pincée de gingembre moulu.



## Courgette (zucchini)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des courgettes de petite taille, à la peau lisse et d'une couleur éclatante.
- Les petites ont moins de pépins et sont plus tendres.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique et réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez et coupez les extrémités. Pelez si désiré. Tranchez, coupez en cubes ou en bâtonnets. Mangez crues ou cuites.

### Idées savoureuses :

- ▶ Les petites courgettes sont bonnes crues avec un soupçon d'huile d'olive.



## Crosse de fougère (« tête de violon »)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, bouillie

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des crosses de fougère fermes d'un vert éclatant et serrées.

### Conservation :

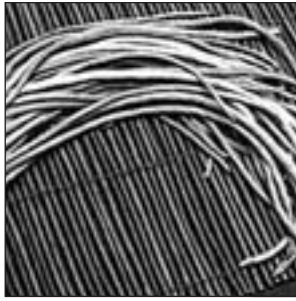
- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique jusqu'à trois jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Faites cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres ou dans une eau bouillante, sans couvercle.

### Idées savoureuses :

- ▶ Certaines personnes croient que les crosses de fougère ont une saveur qui varie entre celle de l'asperge et du brocoli.
- ▶ Les crosses de fougères sont meilleures avec un peu de beurre, du sel et du poivre et un filet de jus de citron ou de vinaigre.
- ▶ Ajoutez des crosses de fougère cuites à la vapeur à une salade avec une sauce vinaigrette.



## Dolique asperge (haricot vert chinois)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

### Recherchez :

- ☑ Des haricots fermes et très minces.
- ☑ Leur couleur peut être vert foncé ou vert pâle.
- ☑ Les haricots peuvent mesurer jusqu'à 30 pouces de long. Les haricots plus petits et plus minces ont plus de saveur et sont plus tendres.
- ☑ Évitez les haricots fanés ou spongieux.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez les haricots dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à 3 jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez, coupez les extrémités et coupez de la longueur désirée.

### Idées savoureuses :

- ▶ Les doliques asperges plus pâles sont plus sucrées. Elles conviennent très bien à la cuisson rapide comme les sautés.
- ▶ Les doliques asperges plus foncées sont plus fibreuses. Il est préférable de les utiliser dans les mets à cuisson lente comme les ragoûts.



## Endive

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source vitamine C et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- ☑ Des feuilles serrées de couleur blanc crèmeux.
- ☑ Les feuilles devraient être jaunâtres à la pointe.
- ☑ Les endives plus petites ont une saveur plus délicate.
- ☑ Évitez les endives aux feuilles externes fanées.

### Conservation :

- ▶ Conservez dans un sac de papier et réfrigérez.

### Préparation :

- ▶ Rincez et séchez bien. Déchirez en petits morceaux.
- ▶ Faites-les cuire à la vapeur, braiser au four, cuire à feu vif ou au four.
- ▶ Évitez les ustensiles de cuisine en fonte. Les feuilles pourraient devenir noires.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez-les à des salades ou des sandwiches. Les endives ont une saveur un peu amère. Elles sont meilleures lorsque mélangées avec d'autres laitues ou légumes verts.





## Épinard

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru  
1/2 tasse, cuit

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de folates et de vitamine A
- ▶ Source de vitamine C, de fer, de potassium et de calcium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des feuilles fraîches, croquantes, d'un vert solide.

### Conservation :

- ▶ Jetez les feuilles jaunes ou endommagées. Enlevez les tiges et les côtes si désiré.
- ▶ Rincez à l'eau froide, égouttez et enveloppez dans un essuie-tout.
- ▶ Conservez les épinards enveloppés dans l'essuie-tout. Placez dans un sac de plastique et réfrigérez jusqu'à deux ou quatre jours.
- ▶ Si vous avez acheté des épinards dans un sac scellé, ne l'ouvrez pas avant l'utilisation. Conservez-le au réfrigérateur.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Laissez entiers ou déchirez en morceaux.
- ▶ Mangez crus ou cuits. Égouttez après la cuisson.

### Idées savoureuses :

- ▶ Les épinards crus sont bons en salades ou mélangés avec d'autres légumes verts.
- ▶ Les épinards sont meilleurs s'ils sont cuits à la vapeur ou à feu vif pendant quelques minutes avec un peu d'eau. Couvrez d'un peu de beurre et d'une pincée de muscade.



## Fenouil

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de potassium
- ▶ Source de vitamine C et de fibres
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- De gros bulbes blancs avec des tiges croquantes et un feuillage vert.
- Évitez le fenouil avec des craquelures, des zones desséchées ou brunies.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois ou quatre jours.

### Préparation :

- ▶ Enlevez une mince tranche de fenouil à sa base et coupez les tiges jusqu'à environ 2,5 cm (1 po) du bulbe. Lavez-le bien. Coupez-le en rondelles, en morceaux, en moitiés ou tranchez. Se consomme cru, bouilli, cuit au four ou à feu vif.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le fenouil est excellent cru dans les salades. Il a une saveur sucrée qui rappelle celui de la réglisse.
- ▶ Ajoutez des morceaux de fenouil à des brochettes de légumes. Faites cuire sur le barbecue à feu moyen.



## Germes de haricot

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C et de fer
- ▶ Source de potassium et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des germes croquants et d'une couleur éclatante.
- Évitez les germes qui sont visqueux ou bruns.

### Conservation :

- ▶ Les germes de haricot sont meilleurs s'ils sont consommés immédiatement.
- ▶ Conservez-les dans un sac de plastique dans le réfrigérateur jusqu'à trois ou quatre jours.

### Préparation :

- ▶ Lavez bien et asséchez en tapotant. Mangez crus ou cuits.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez des germes de haricot frais aux salades fraîches.
- ▶ Faites-les cuire dans votre sauté.



## Germes de luzerne

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine A
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Tous les germes devraient avoir une couleur éclatante.
- Les germes devraient avoir une apparence fraîche et croquante.
- Évitez les germes qui sont visqueux ou bruns.

### Conservation :

- ▶ Laissez dans la boîte ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez.
- ▶ Demeurent frais jusqu'à deux jours.

### Préparation :

- ▶ Lavez bien et asséchez en tapotant.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez aux sandwiches, aux pochettes de pain pita et aux salades.
- ▶ Utilisez dans les soupes et les sautés.

### Avis spécial :

Au Canada, certaines personnes ont contracté une intoxication alimentaire à la salmonella et à l'E. coli après avoir consommé des germes. Vous pouvez réduire ce risque en les faisant cuire. Les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire plus faible devraient éviter de manger des germes crus.



## Gombo (okra)

1 portion du Guide alimentaire = 8 cosses

### Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de vitamine C, de folates et de calcium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des cosses vert foncé, tendres mais fermes, sans meurtrissures.

### Conservation :

- ▶ Le gombo devrait être consommé immédiatement. Il ne se conserve pas bien.
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois jours.

### Préparation :

- ▶ Enlevez les tiges et le bout du capuchon. Rincez et enlevez leur duvet en les frottant.
- ▶ Ne percez pas les cosses. Si vous les coupez, elles deviennent glissantes.
- ▶ Les casseroles en fer, en cuivre ou en aluminium font noircir le gombo.

### Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez du gombo tranché pour épaissir les soupes. Pendant les 10 dernières minutes de cuisson, ajoutez 1 tasse de gombos tranchés pour chaque 3 tasses de liquide.



## Haricot, vert ou jaune

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Bonne source vitamine C et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des haricots de couleur éclatante, croquants et jeunes et de même longueur.
- Évitez les haricots mûrs gonflés ou les haricots avec des taches foncées.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez les extrémités. Gardez-les entiers ou coupez-les.

### Idées savoureuses :

- ▶ Salade de haricots colorée!
- ▶ Faites cuire les haricots pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour interrompre la cuisson et ainsi conserver leur couleur éclatante. Mélangez une variété de haricots comme des haricots rouges, des pois chiches ou des haricots romains pour obtenir une salade de haricots colorée.



## Jicama (dolique bulbeux)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, en tranches

### Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des jicamas fermes à pelure brun pâle lisse, sans meurtrissures.

### Préparation :

- ▶ Pelez et tranchez ou coupez en dés. Mangez cru, bouilli, cuit à l'étuvée ou à feu vif.

### Conservation :

- ▶ Placez dans un endroit frais et sec ou réfrigérez non couvert jusqu'à trois semaines.
- ▶ Une fois coupé, placez dans un contenant couvert et réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le jicama est sucré et blanc à l'intérieur. Tranchez le jicama pour l'ajouter à des salades de fruits ou de légumes frais pour ajouter du croquant.



## Laitue frisée

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamines A et C et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des feuilles croquantes et d'un vert foncé.
- Évitez la laitue avec des taches brunâtres ou des feuilles jaunies.

### Préparation :

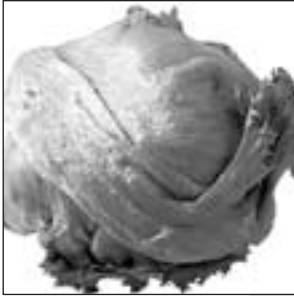
- ▶ Déchirez en petits morceaux ou râpez pour les salades ou les sandwiches.

### Conservation :

- ▶ Rincez et asséchez bien.
- ▶ Enveloppez dans une serviette et placez dans un contenant hermétique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Idées savoureuses :

- ▶ Utilisez la laitue frisée plutôt que la laitue iceberg pour vos salades de tous les jours. La laitue frisée est beaucoup plus nourrissante !



## Laitue iceberg (laitue pommée)

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Les feuilles ne doivent pas être molles et doivent craquer sous une légère pression.
- Les feuilles extérieures devraient être fraîches, exemptes de taches brunâtres et de feuilles jaunies.

### Conservation :

- ▶ Enlevez le cœur, rincez et séchez bien.
- ▶ Enveloppez dans une serviette et conservez dans un contenant hermétique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Déchirez en petits morceaux ou râpez pour les salades ou les sandwiches.

### Idées savoureuses :

- ▶ La texture solide de la laitue iceberg se prête aux sauces pour salade épaisses et crémeuses comme une sauce au fromage bleu.



## Laitue romaine

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamines A et C, de folates et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Une laitue dont les feuilles extérieures sont vert foncé et les feuilles intérieures jaune doré.
- Des feuilles sans taches brunâtres.

### Conservation :

- ▶ Rincez et asséchez bien.
- ▶ Enveloppez dans une serviette et placez dans un contenant hermétique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Déchirez en petits morceaux ou râpez pour les salades ou les sandwiches.

### Idées savoureuses :

- ▶ La laitue romaine a une texture croquante et solide. Elle se prête bien aux sauces pour salade comme la sauce César ou Campagne.



## Maïs

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse ou 1 épi

### Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Bonne source de folates
- ▶ Source de vitamine C, de potassium et de fer

### Recherchez :

- Des épis aux feuilles vertes et dont les extrémités sont humides. Les grains doivent être juteux lorsqu'on les perce.

### Conservation :

- ▶ Laissez les maïs dans leur enveloppe.
- ▶ Enveloppez les épis dans un essuie-tout humide.
- ▶ Placez dans un contenant couvert ou dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à deux jours.

### Préparation :

- ▶ Enlevez les enveloppes et la barbe. Rincez. Se consomme sur l'épi ou non.
- ▶ Pour enlever les grains, tranchez sur la longueur le long de l'épi.

### Idées savoureuses :

- ▶ Maïs en épi épicé !  
Mélangez 1/2 c. à thé de poivre, 1/4 c. à thé de chili en poudre et 1/4 c. à thé de piment de Cayenne dans 1/2 tasse de beurre à la température ambiante. Tartinez sur le maïs en épi chaud (pour 8 épis).



## Melon amer (margose)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

### Recherchez :

- Des légumes à la peau luisante et d'un vert-jaune.
- Évitez les melons avec des taches brunes.

### Conservation :

- ▶ Conservez dans un sac de papier ou de plastique bien serré.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Le melon amer doit être cuit.
- ▶ Enlevez la pulpe spongieuse et les pépins. Faites-le tremper dans de l'eau salée afin d'éliminer la saveur amère.
- ▶ Cuisez-le à la vapeur, à feu vif, servez-le farci ou dans les soupes.

### Idées savoureuses :

- ▶ Remplissez la cavité du melon d'une garniture à la sarriette ou de farce et cuisez.



## Navet

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des navets petits à moyens qui sont fermes et lourds pour leur taille.
- Évitez les navets avec des taches.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois semaines.
- ▶ Ou conservez à la température ambiante jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez, coupez l'extrémité supérieure et posez la surface plate sur la planche à découper. Coupez en petits morceaux et pelez. Faites rôtir, bouillir ou ajoutez aux soupes et aux ragoûts.

### Idées savoureuses :

- ▶ Navet assaisonné !  
Coupez un navet de grosseur moyenne en petits cubes. Faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mélangez avec 1/4 tasse de crème sure légère et 1/2 c. à thé d'aneth séché.



## Oignon (rouge, blanc et jaune)

1 portion du Guide alimentaire = 1 petit (1/2 tasse)

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des oignons fermes dont le collet est petit et les feuilles extérieures sèches.
- Évitez les oignons ayant des taches brunâtres ou ayant germé.

### Conservation :

- ▶ Conservez non couverts dans un endroit sombre et sec jusqu'à deux mois ou à la température ambiante jusqu'à trois semaines.
- ▶ Une fois coupé, placez dans un contenant couvert. Réfrigérez jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Coupez les extrémités de la racine et de la tige. Enlevez les feuilles extérieures sèches. Laissez entier, coupez en quartiers, tranchez ou hachez.

### Idées savoureuses :

- ▶ Pour débiter une recette, vous n'avez pas besoin d'utiliser d'huile ni de beurre pour faire cuire les oignons. Plutôt, faites-les mijoter dans 1/4 tasse d'eau ou de bouillon.



## Pak-choï

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru 1/2 tasse, cuit

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C
- ▶ Source de folates et de calcium
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des tiges propres, croquantes avec des feuilles à l'apparence fraîche.
- Évitez les feuilles fanées ou décolorées.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique perforé jusqu'à 3 jours.

### Préparation :

- ▶ Les tiges et les feuilles sont comestibles.
- ▶ On cuit généralement le pak-choï. Il cuit rapidement. Faites cuire à feu vif (sauté) pendant quelques minutes ou ajoutez aux soupes à la fin de la cuisson.
- ▶ Les feuilles peuvent être cuites à la vapeur comme les épinards.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez le pak-choï à un sauté avec d'autres légumes chinois comme le chou chinois et les germes de haricot.



## Panais

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de fibres
- ▶ Source de vitamine C, de potassium et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des panais fermes, croquants et sans fissures.
- Achetez des petits panais si possible.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à 10 jours.

### Préparation :

- ▶ Coupez les deux extrémités. Rincez, frottez ou pelez la peau. Laissez entiers, coupez en tranches, en cubes, en bâtonnets ou râpez. Faites-les bouillir ou cuire à la vapeur, au four à micro-ondes ou à feu vif.

### Idées savoureuses :

- ▶ Servez cru ou ajoutez aux ragoûts et aux soupes.





## Patate douce (aussi appelée igname)

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse (1/2 moyenne)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine A
- ▶ Bonne source de vitamine C et de potassium
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- ☑ Des patates douces de petite à moyenne grosseur, fermes et sans points mous ou taches.
- ☑ Évitez les patates douces dont la peau est craquée ou ayant une teinte verdâtre.

### Conservation :

- ▶ Conservez non couvertes à la température ambiante jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Frottez bien. Laissez entières ou pelez et coupez. Faites cuire au four, bouillir ou au four à micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

### Idées savoureuses :

- ▶ Frites santé !  
Coupez les patates douces en morceaux, brossez-les avec un peu d'huile végétale et placez-les sur un plateau à pâtisserie. Faites-les cuire à 450 °F pendant 15 minutes. Tournez et cuisez pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Assaisonnez avec du chili en poudre, du fromage parmesan ou du sel et du poivre.

### Avis spécial :

On pense souvent que les patates douces et les ignames sont le même légume. Ils sont de la même grosseur et forme, mais les vrais ignames sont des racines blanches, farineuses, moins nutritives qui ne sont pas cultivées en Amérique du Nord.



## Pissenlit

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru 1/2 tasse, cuit

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fer, de calcium, de potassium et de vitamine A
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- ☑ Des feuilles d'un vert éclatant non fanées.

### Conservation :

- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez et séchez bien. Mangez frais dans les salades. Faites cuire à la vapeur ou bouillir dans un peu d'eau.

### Idées savoureuses :

- ▶ Les petites feuilles pâles peuvent être utilisées seules dans les salades. Les grosses feuilles vertes peuvent être ajoutées à d'autres légumes verts dans une salade ou cuites.



## Poireau

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, bouilli

### Nutrition :

- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des poireaux propres, dont la base est blanche et des feuilles vertes fraîches.
- Évitez les poireaux dont les feuilles ont des taches ou qui jaunissent.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez dans un sac de plastique jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Les poireaux doivent être bien lavés. Coupez en deux sur la longueur. Nettoyez chaque moitié à l'eau froide du robinet pour enlever le sable.
- ▶ On fait généralement cuire les poireaux. Sautez ou ajoutez aux soupes.

### Idées savoureuses :

- ▶ Essayez de faire cuire les poireaux dans un bouillon de poulet pour ajouter de la saveur.



## Pois

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Riche en fibres
- ▶ Source de vitamine C, de folates, de potassium et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des pois ronds d'un vert éclatant.
- Évitez les pois ratatinés.

### Conservation :

- ▶ Placez dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez les pois frais jusqu'à cinq jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Mangez crus ou cuits.

### Idées savoureuses :

- ▶ Macaroni au fromage avec jambon et pois !  
Agrémentez votre macaroni au fromage acheté. Ajoutez des pois surgelés et du jambon en dés, du poulet ou du thon.



## Pois mange-tout

1 portion du Guide alimentaire = 10 cosses de pois

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des cosses vertes, fermes et croquantes.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Placez dans un sac de plastique et réfrigérez jusqu'à trois jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez et enlevez les extrémités. Laissez entiers ou coupez. Il est préférable de ne pas trop les faire cuire.

### Idées savoureuses :

- ▶ Excellents dans les sautés ou les salades.



## Poivron rouge

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, haché (1/2 moyen)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamines A et C
- ▶ Source de potassium et de fer
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des poivrons fermes, d'un rouge éclatant à la peau lisse. Évitez les points mous.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Enveloppez dans une pellicule plastique ou dans un sac de plastique jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez la queue, les graines et l'intérieur. Laissez entier ou coupez.

### Idées savoureuses :

- ▶ Poivrons rouges rôtis  
Coupez les poivrons en quartiers. Badigeonnez d'huile et placez sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire à 375 °F pendant 30 minutes. Servez avec un rôti de viande, sur une salade ou dans un pain pita.



## Poivron vert

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse, haché (1/2 moyen)

### Nutrition :

- ▶ Très riche en vitamine C

- ▶ Source de folates, de vitamine A, de potassium et de fer
- ▶ Source de fibres
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des poivrons fermes, d'un vert éclatant à la peau lisse. Évitez les points mous.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Enveloppez dans une pellicule plastique ou dans un sac de plastique jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez la queue, les graines et l'intérieur. Laissez entier ou coupez.

### Idées savoureuses :

- ▶ Salade de poivron vert et rouge  
Tranchez 2 poivrons verts et 2 poivrons rouges en petites lanières. Mélangez 1/4 tasse d'huile d'olive avec 1 c. à table de vinaigre de vin rouge, 1 gousse d'ail écrasée et 1/4 c. à thé de basilic sec, 1/4 c. à thé de moutarde sèche et une pincée de sel et de poivre. Servez sur un lit de laitue. Donne 4 portions.



## Pomme de terre

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne, cuite au four, avec chair et peau

### Nutrition :

- ▶ Riche en fibres (avec peau)
- ▶ Très riche en potassium
- ▶ Bonne source de vitamine C et de fer
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des pommes de terre propres, fermes et à la peau lisse.
- Évitez les pommes de terre avec germes, taches vertes ou meurtrissures.

### Conservation :

- ▶ Ne réfrigérez pas.
- ▶ Conservez dans un endroit frais, sombre, sec et bien aéré jusqu'à deux mois.
- ▶ Ou conservez à la température ambiante jusqu'à une semaine.
- ▶ Les pommes de terre nouvelles peuvent être réfrigérées jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Frottez bien. Enlevez les germes et les points verts ou pourris. Laissez entières ou coupez.
- ▶ Pelez ou laissez la peau pour obtenir plus de fibres.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez de l'ail pour rehausser le goût de votre purée de pommes de terre!  
Faites bouillir les pommes de terre avec une grosse gousse d'ail non pelée pour chaque pomme de terre. Égouttez. Enlevez, pelez et écrasez les gousses d'ail avec une fourchette. Mélangez avec votre purée de pommes de terre.



## Radis

1 portion du Guide alimentaire = 10 radis

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C et de folates
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des radis croquants et fermes à la peau lisse.
- Si les fanes sont présentes, elles doivent être d'un vert éclatant et non fanées.

### Conservation :

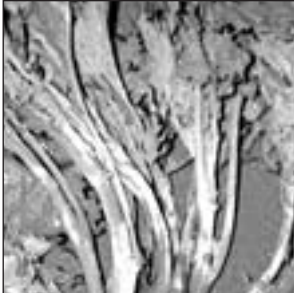
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Enlevez les fanes.
- ▶ Placez dans un sac de plastique et réfrigérez jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Coupez les deux extrémités. Trempez dans une eau glacée pendant une heure pour les rendre croquants.
- ▶ Les radis se consomment généralement crus, râpés ou tranchés dans les salades, ou sont utilisés comme garniture.

### Idées savoureuses :

- ▶ Ajoutez aux salades ou utilisez comme garniture.
- ▶ Essayez de faire cuire des radis tranchés minces dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## Rapini

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse, cru 1/2 tasse, cuit

### Nutrition :

- ▶ Information nutritionnelle non disponible

### Recherchez :

- Des feuilles d'un vert éclatant qui sont croquantes et droites.
- Évitez les feuilles fanées et jaunies.

### Conservation :

- ▶ Enveloppez lâchement dans une pellicule plastique.
- ▶ Conservez au réfrigérateur jusqu'à trois ou quatre jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez et égouttez. Coupez les extrémités inférieures des tiges plus grosses et faites cuire. Faites cuire à feu vif, à la vapeur, sautez ou faites bouillir.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le rapini a un goût un peu amer. Les feuilles ont une saveur plus prononcée. Il est bon dans les mets italiens. Essayez-le avec une sauce italienne.



## Roquette

1 portion du Guide alimentaire = 1 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Un légume à l'apparence fraîche (non fané) avec des feuilles d'un vert éclatant.

### Conservation :

- ▶ Enveloppez les racines dans un essuie-tout humide.
- ▶ Placez la botte dans un sac de plastique.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à deux jours.

### Préparation :

- ▶ Rincez et séchez bien.
- ▶ Déchirez en petits morceaux.

### Idées savoureuses :

- ▶ La roquette est tendre, avec une saveur prononcée (comme la moutarde).
- ▶ Mélangez à d'autres légumes verts comme la laitue frisée, la chicorée et le chou vert frisé pour obtenir une salade délicieuse et nourrissante.
- ▶ Déchirez en petits morceaux et ajoutez aux salades et aux sandwiches.



## Rutabaga

1 portion du Guide alimentaire = 1/2 tasse

### Nutrition :

- ▶ Source de potassium et de vitamine C
- ▶ Sans matières grasses

### Recherchez :

- Des rutabagas petits à moyens qui sont fermes et lourds pour leur taille.
- Évitez les rutabagas avec des taches.

### Conservation :

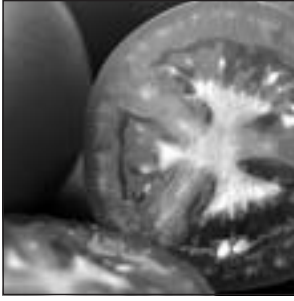
- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Réfrigérez jusqu'à trois semaines.
- ▶ Ou conservez à la température ambiante jusqu'à une semaine.

### Préparation :

- ▶ Coupez l'extrémité supérieure et posez la surface plate sur la planche à découper. Coupez en petits morceaux et pelez. Faites rôtir, bouillir ou ajoutez aux soupes et aux ragoûts.

### Idées savoureuses :

- ▶ Le rutabaga est semblable au navet, mais sa chair est plus jaune. Faites-le cuire, puis mettez-le en purée. Recouvrez de cassonade.



## Tomate

1 portion du Guide alimentaire = 1 moyenne

### Nutrition :

- ▶ Bonne source de vitamine C
- ▶ Source de potassium

### Recherchez :

- Des tomates fermes, à la peau lisse et lourdes pour leur taille.
- Les tomates devraient être d'un rouge uniforme et sans taches.
- Les tomates sont mûres lorsqu'elles sont légèrement molles, d'une couleur foncée et parfumées.

### Conservation :

- ▶ Ne lavez pas.
- ▶ Gardez les tomates non couvertes à la température ambiante, à l'abri du soleil jusqu'à une semaine.
- ▶ Ne réfrigérez pas sauf si elles sont très mûres.
- ▶ Pour les faire mûrir, placez dans un sac de papier à la température ambiante.

### Préparation :

- ▶ Rincez. Enlevez la tige. Laissez entière ou coupez.

### Idées savoureuses :

- ▶ Sauce rapide pour pâte !  
Mélangez des tomates mûres coupées ou une boîte de tomates à l'étuvée drainée à une sauce spaghetti achetée. Ajoutez du basilic frais ou séché et de l'origan. Chauffez et ajoutez aux pâtes. Saupoudrez de parmesan.