



SAVOUREZ LE GOÛT DU PRINTEMPS





Qu'est-ce que Visez la moitié pour votre santé?

Visez la moitié pour votre santé est une initiative de promotion d'un mode de vie sain élaborée par l'Association canadienne de la distribution de fruits et légumes (ACDFL) pour aider les Canadiens à remplir la moitié de leur assiette de fruits et légumes et améliorer leur santé. *Visez la moitié pour votre santé* suggère des façons amusantes, simples et pratiques d'ajouter une gamme variée de fruits et légumes à chaque repas et chaque collation. Découvrez des recettes santé, des infographies, des blogues, des vidéos et plus encore au www.halfyourplate.ca.

“

Célébrez les saveurs rafraîchissantes de la saison avec des plats qui font honneur aux fruits et légumes frais. Pour des repas plus colorés, plus légers et inspirés du meilleur de la nature.

”



GUIDE SUR LA CONSERVATION DES FRUITS ET LÉGUMES

Comptoir

Conservation des produits crus dans le comptoir de votre réfrigérateur.

- Asperges, courgettes, courbutons, tomates, tomates cerises, tomates noires, tomates jaunes, tomates rouges, tomates vertes, tomates blanches, tomates jaunes, tomates rouges, tomates vertes, tomates blanches.

Réfrigérateur

Conservation des produits crus dans le réfrigérateur.

- Asperges, courgettes, courbutons, tomates, tomates cerises, tomates noires, tomates jaunes, tomates rouges, tomates vertes, tomates blanches.

Garde-manger

Conservation des produits crus dans le garde-manger.

- Asperges, courgettes, courbutons, tomates, tomates cerises, tomates noires, tomates jaunes, tomates rouges, tomates vertes, tomates blanches.

Congélateur

Conservation des produits crus dans le congélateur.

- Asperges, courgettes, courbutons, tomates, tomates cerises, tomates noires, tomates jaunes, tomates rouges, tomates vertes, tomates blanches.

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ

COMMENT CONSERVER SES FRUITS ET LÉGUMES AU RÉFRIGÉRATEUR

Comment

- Asperges**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Chou-fleur**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Asperses**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Courgettes**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Courbutons**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates cerises**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates noires**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates jaunes**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates rouges**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates vertes**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.
- Tomates blanches**: Couper les têtes et les queues, puis les conserver dans un sac en plastique perforé.

Conseils pour prolonger la durée de conservation des fruits et légumes!

1. Lavez-les soigneusement avant de les conserver.
2. Séchez-les avec un linge propre.
3. Utilisez des sacs en plastique perforés.
4. Évitez de mélanger les fruits et légumes.

QUE SONT LES BACS À FRUITS ET LÉGUMES?

Les bacs à fruits et légumes sont des contenants spécialement conçus pour prolonger la durée de conservation de vos produits frais. Ils sont équipés d'un système de ventilation qui permet de réguler l'humidité et la température à l'intérieur.

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ



Scan pour en savoir plus sur les fruits et légumes

Aide-mémoire Temps de cuisson des légumes

Aliments	Boite	Supplé	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs	Aliments secs
Asperges	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Brocoli	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou-fleur	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Bruxelles	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Choucroute	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou rouge	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou vert	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou blanc	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Chine	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Pékin	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Savoie	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Milan	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Napa	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Chine	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Pékin	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Savoie	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Milan	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Chou de Napa	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ

ÉCONOMISER SUR LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Économiser

Conseils et astuces pour économiser sur les fruits et légumes frais.

- 1. Achetez les produits en saison.
- 2. Choisissez les produits locaux.
- 3. Achetez les produits en vrac.
- 4. Choisissez les produits moins emballés.
- 5. Achetez les produits moins connus.
- 6. Choisissez les produits moins chers.
- 7. Achetez les produits moins emballés.
- 8. Choisissez les produits moins connus.
- 9. Achetez les produits moins chers.
- 10. Choisissez les produits moins emballés.
- 11. Choisissez les produits moins connus.
- 12. Achetez les produits moins chers.

LISTE D'ÉCONOMISER

Produit	Quantité	Prix	Prix unitaire
Asperges	1 kg	2,49 \$	2,49 \$/kg
Brocoli	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Chou-fleur	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg
Chou de Bruxelles	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Choucroute	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg
Chou rouge	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Chou vert	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg
Chou blanc	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Chou de Chine	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg
Chou de Pékin	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Chou de Savoie	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg
Chou de Milan	1 kg	1,99 \$	1,99 \$/kg
Chou de Napa	1 kg	1,49 \$	1,49 \$/kg

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ

COMMENT RENDRE VOS LÉGUMES ENCORE MEILLEURS

Asperges

Asperges à la vapeur.

Brocoli

Brocoli à la vapeur.

Chou-fleur

Chou-fleur à la vapeur.

Chou de Bruxelles

Chou de Bruxelles à la vapeur.

Choucroute

Choucroute à la vapeur.

Chou rouge

Chou rouge à la vapeur.

Chou vert

Chou vert à la vapeur.

Chou blanc

Chou blanc à la vapeur.

Chou de Chine

Chou de Chine à la vapeur.

Chou de Pékin

Chou de Pékin à la vapeur.

Chou de Savoie

Chou de Savoie à la vapeur.

Chou de Milan

Chou de Milan à la vapeur.

Chou de Napa

Chou de Napa à la vapeur.

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ

TRANSFORMEZ VOS ENFANTS EN AMATEURS DE FRUITS ET LÉGUMES

Donnez l'exemple

Montrez à vos enfants comment manger des fruits et légumes.

Créer des recettes

Préparez des recettes saines et savoureuses.

Plantez un potager

Encouragez vos enfants à planter et à récolter.

Invitez un invité

Invitez un invité qui aime les fruits et légumes.

Ne lisez pas trop de livres

Lisez des livres sur les fruits et légumes.

Visitez des ateliers

Participez à des ateliers éducatifs.

VISEZ LA MOITIÉ POUR VOTRE SANTÉ





Riz à l'oignon, au chou et aux lentilles

Par Emily Richards

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe D'huile de canola
- 1 Oignon haché
- 4 gousses D'ail émincées
- 4 tasses Chou tranché finement
- 1 c. à thé Graines de cumin
- 1/2 c. à thé Curcuma moulu
- 19 Oz Lentilles égouttées et rincées
- 1 Tomate hachée
- 1/2 c. à thé Sel
- 2/4 tasse Riz basmati
- 1 Bâton de cannelle
- 1 1/2 tasse Bouillon de légumes
- Une pincée de piment de la Jamaïque moulu et la même quantité de cardamome moulue

INSTRUCTIONS

- 1** Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire les oignons et l'ail en remuant de temps en temps pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à dorer. Ajouter le chou, le cumin et le curcuma. Faire sauter pendant 3 minutes.
- 2** Ajouter les lentilles, la tomate et la moitié du sel. Couvrir et cuire à feux doux pendant 5 minutes; tenir chaud.
- 3** Pendant ce temps, dans une casserole, mélanger le riz, la cannelle, le bouillon, le piment de la Jamaïque, la cardamome et le reste du sel. Porter à ébullition. Réduire le feu à doux; couvrir et cuire pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
- 4** Étendre le riz dans une assiette de service et le défaire à la fourchette; retirer le bâton de cannelle. Garnir avec le mélange d'oignon et de chou; servir.



Risotto aux asperges et aux pois

Par Emily Richards

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe D'huile d'olive extra vierge
- 1 Oignon haché finement
- 2 gousses D'ail émincées
- 1/2 tasse Riz arborio
- 1/2 tasse Vin blanc sec
- 4 1/2 tasses Bouillon de légumes chaud environ
- 1 1/2 tasse D'asperges hachées
- 1 tasse Pois frais
- 1/2 tasse Parmesan fraîchement râpé
- 2 c. à soupe Beurre

INSTRUCTIONS

- 1** Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail; cuire en remuant pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter le riz; mélanger pour bien enrober pendant environ 1 minute. Ajouter le vin et mélanger jusqu'à ce que le riz l'ait presque tout absorbé.
- 2** À l'aide d'une louche, ajouter environ 250 mL (1 tasse) de bouillon; augmenter le feu à un peu plus que moyen, mais pas tout à fait à moyen-élevé. Cuire en remuant jusqu'à ce que la majorité du liquide se soit évaporé. Répéter pendant environ 15 minutes en utilisant la quantité nécessaire de bouillon.



Conseil Visez la moitié pour votre santé

Ajoutez d'autres légumes de saison pour offrir de merveilleuses couleurs et saveurs à votre famille.

- 3** Ajouter les asperges et les pois; cuire pendant environ 5 minutes en ajoutant plus de bouillon, si nécessaire. Cuire le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais ferme; retirer du feu. Ajouter le fromage et le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'ils fondent.



Tartelettes aux betteraves et à la courge

Par Emily Richards

INGRÉDIENTS

- 2 Betteraves pelées, en dés
- 2 tasses Courge en dés
- 1/2 tasse Fromage de chèvre aux fines herbes
- 1 Oeufs
- 2 c. à soupe Persil frais haché
- 2 gousses D'ail émincées
- 2 c. à thé Feuilles de thym frais hachées
- 1/4 c. à thé Sel et la même quantité de poivre fraîchement moulu
- 5 feuilles Pâte phyllo
- 3 c. à soupe Beurre fondu

INSTRUCTIONS

- 1 Faire cuire les betteraves à la vapeur pendant 15 minutes. Ajouter la courge et faire cuire à la vapeur durant 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Réduire en purée grossièrement dans un grand bol. Ajouter le fromage de chèvre, l'œuf, le persil, l'ail, le thym, le sel et le poivre; réserver.
- 2 Badigeonner de beurre une feuille de pâte phyllo et répéter avec le reste des feuilles. Les couper en 12 carrés et les placer dans des moules à muffins. Diviser le mélange de betteraves entre les morceaux de pâte phyllo et cuire au four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte phyllo soit dorée.



Burgers aux pois chiches et aux carottes

Par Emily Richards

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe D'huile de canola divisés
- 1 Poireau seulement les parties blanches et vert pâle, haché finement
- 3 gousses D'ail émincées
- 2 Carottes râpées
- 1 boîte Pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1/2 tasse Bouillon de légumes faible en sodium
- 1 Oeuf
- 3/4 tasse Chapelure nature
- Une pincée Sel et une pincée de poivre fraîchement moulu

Salsa aux tomates raisins

- 1 tasse Tomates raisins coupées en deux
- 2 c. à soupe Persil haché
- 1 Oignon vert haché
- 1 petite Gousse d'ail émincée
- Une pincée Sel et une pincée de poivre fraîchement moulu
- 1 c. à soupe Vinaigre de cidre

INSTRUCTIONS

Salsa aux tomates raisins

- 1 Dans un bol, mélanger les tomates, le persil, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre. Arroser de vinaigre, réserver.

Burgers

- 1 Chauffer 15 mL (1 c. à soupe) de l'huile dans une grande casserole antiadhésive à feu moyen. Cuire les carottes, le poireau et l'ail pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les pois chiches et le bouillon; couvrir et cuire durant 3 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Réduire le mélange en purée à l'aide d'un pilon à purée; laisser refroidir un peu.
- 2 Mettre le mélange de pois chiches dans un bol et ajouter l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Façonner 6 boulettes.
- 3 Faire chauffer le reste d'huile dans une casserole et faire frire les galettes pendant environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir avec la salsa aux tomates raisins.



Soupe au panais épicée avec amandes au paprika fumé

Par Emily Richards

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe D'huile de Canola
- 1 Oignon haché
- 1 c. à soupe Gingembre frais, émincé
- 2 gousses D'ail émincées
- 1 c. à thé Cumin moulu
- 2 c. à thé Curcuma moulu
- 1/2 c. à thé Coriandre moulue
- 1/4 c. à thé Cannelle moulue
- 1 lb Panais pelé et haché
- 2 grosses Carottes pelées et hachées
- 4 tasses Bouillon de légumes faible en sodium
- 1/4 c. à thé Sel et de poivre

Amandes au paprika fumé

- 1 tbsp canola oil
- 1 cup whole raw almonds, roughly chopped
- 1/2 tsp smoked paprika
- 1/2 tsp salt

INSTRUCTIONS

- 1 Amandes au paprika fumé:** Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajouter les amandes, le paprika et le sel. Cuire le tout pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les amandes dégagent leur arôme et soient grillées. Réserver et laisser tiédir.
- 2** Dans une marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, le gingembre et l'ail pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le cumin, le curcuma, la coriandre et la cannelle.
- 3** Ajouter le panais, les carottes et le bouillon de légumes. Amener à ébullition et laisser mijoter doucement pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire la soupe en purée. Ajouter le sel et le poivre.
- 4** Verser à la louche dans des bols. Garnir d'amandes et servir.



Bouchées de chou-fleur au four

Par Laurie Barker Jackman

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur moyen, rincé et coupé en fleurons
- 1 oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 1/2 tasse de chapelure
- 1 c. à soupe d'assaisonnements à l'italienne
- 2 c. à soupe de parmesan

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 225 °C (425 °F). Battre l'oeuf, le blanc d'oeuf et l'eau dans un bol, puis réserver.
- 2 Mélanger la chapelure, les assaisonnements à l'italienne et le parmesan dans un bol, puis réserver.
- 3 Tremper les fleurons, quelques-uns à la fois, dans le mélange d'oeuf, puis dans le mélange de chapelure, en vous assurant qu'ils en sont bien recouverts.
- 4 Mettre les fleurons sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire à 225 °C (425 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré.

Conseil *Visez la moitié pour votre santé*



Servir avec votre trempette préférée.



Balayer pour
s'abonner au bulletin
Visez la moitié pour
votre santé



@HalfYourPlate



@halfyourplatecanada