QUELQUES MOTS DE VOCABULAIRE POUR LES CARACTÉRISTIQUES SENSORIELLES

ODORAT

Exemples d'odeurs :
- Florale : rose, lavande
- Fruitée : zeste d'orange, pommes cuites, melons
- Torréfiée : caramel, grillades, fumée
- Végétale : bois, ail, épices (cannelle, anis, poivre), herbes (basilic, thym)
- Inodore

Intensité :
- Forte, douce

OUÏE

Exemples de bruits :
- Craquant, croustillant, pétillant, cassant, aucun bruit

Intensité :
- Forte, faible

TOUCHER

Exemples de textures :
- Collante, gluante, farineuse, pâteuse, gélatineuse, cristallisée, fibreuse, rugueuse, moelleuse, élastique, caoutchouteuse, lisse, sableuse, grumeleuse, sèche, humide, juteuse, mouillée

Dureté :
- Molle, ferme, dure

Température :
- Froide, chaude, tiède

VUE

Exemples d'apparences :
- Forme : ronde, cubique, longue, régulière, irrégulière
- Aspect : fondue, liquide, fibreuse, gélatineuse, sèche, mouillée, feuilletée, spongieuse, juteuse, huileuse, poudreuse, floconneuse, rugueuse, poilue, lisse, translucide
- Couleur : verte, rouge, jaune, brune, noire, blanche, incolore
- Grosseur : petite, grosse, grande

GOÛT

Exemples de goûts:
- Sucré, salé, amère, acide, aucun goût

Exemples d'arômes :
- Floral, boisé, d'herbes, d'épices, fruité, de noix, de terre, de champignons, d'ail, de levure, grillé, de fumée, de caramel

Intensité :
- Fade, délicate, douce, forte, piquante

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Carotte

PROVENANCE	La carotte est un légume-racine qui pousse dans la terre. La carotte est généralement de couleur orangée, mais il existe également des carottes jaunes ou violettes.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut la manger crue (ex. : telle quelle, en salades, avec une trempette) ou cuite (ex. : à la vapeur, en sautés) et l'ajouter à des mets (ex. : potages aux carottes).

Laitue romaine

PROVENANCE	La laitue romaine est un légume-feuille. Il existe plusieurs variétés de laitue (ex. : frisée, romaine, Boston, iceberg).
CONSOMMATION HABITUELLE	On la mange crue, en salades ou dans un sandwich.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Maïs

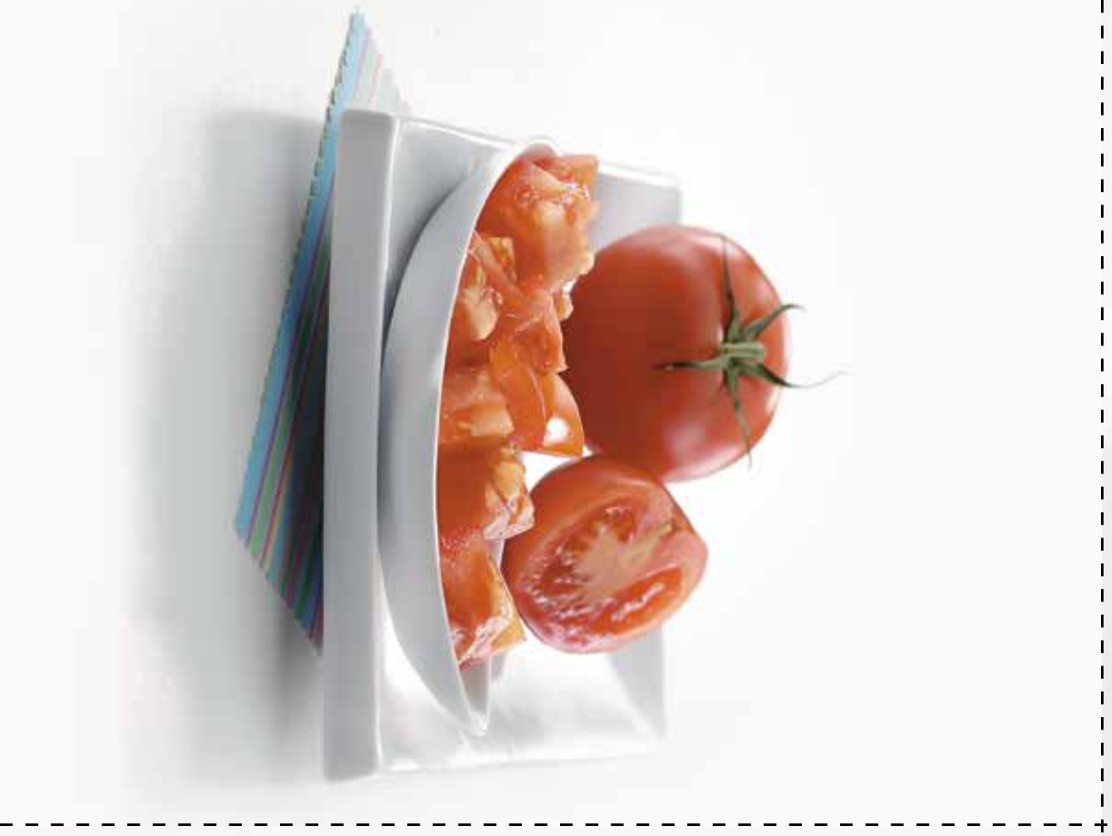
PROVENANCE	Le maïs est une céréale. Le maïs sucré est une variété qu'on mange comme un légume. Il pousse en épis dans un champ. La plante sur laquelle il pousse peut atteindre 2 à 3 mètres de hauteur. Au Québec, on l'appelle également « blé d'Inde ».
CONSOMMATION HABITUELLE	Les épis de maïs peuvent avoir des grains jaunes ou de deux couleurs (grains jaunes et grains blancs). On le mange cuit.

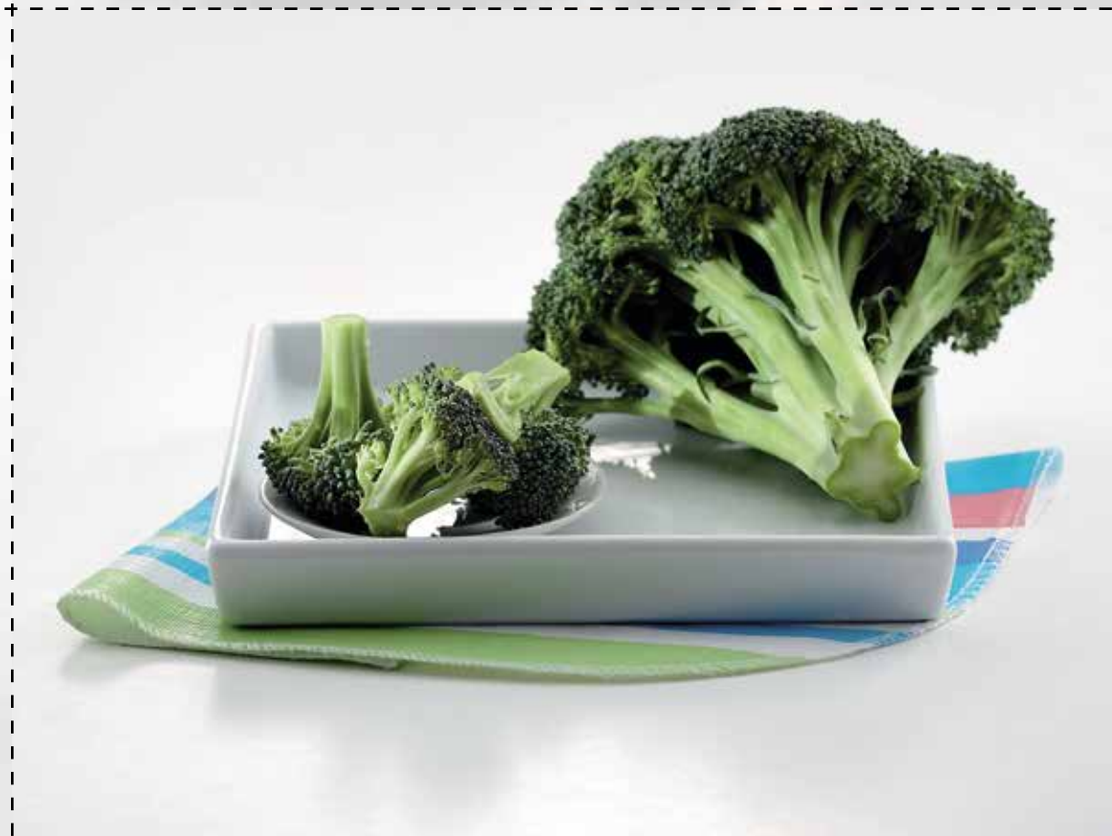
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Choux chinois (bok choy, pé-tsaï)

PROVENANCE	Les choux chinois sont des légumes-feuilles. Il existe plusieurs variétés de choux chinois (ex. : bok choy, pé-tsaï, pak-choï).
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut les manger crus (ex. : en salades), cuits (ex. : à la vapeur, en sautés) ou même marinés.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca





Chou-fleur

PROVENANCE	Le chou-fleur est un légume-fleur. Il fait partie de la famille des crucifères, tout comme le brocoli, le chou et le chou de Bruxelles.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut le manger cru (ex. : tel quel, en salades, avec une trempette) ou cuit (ex. : en purées, à la vapeur) et ajouté à des mets (ex. : cari de pois chiches et de chou-fleur).

Tomate

PROVENANCE	La tomate est un légume-fruit, car elle est cultivée comme un fruit, mais mangée comme un légume. Les tomates ne sont pas toujours de couleur rouge : elles peuvent être roses, jaunes, orange, blanches et même noires.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut les manger crues (ex. : telles quelles, en salades) ou cuites (ex. : en soupes, en sauces).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Brocoli

PROVENANCE	Le brocoli est un légume-fleur. Il fait partie de la famille des crucifères, tout comme le chou-fleur, le chou et le chou de Bruxelles.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut le manger cru (ex. : tel quel, en salades, avec une trempette) ou cuit (ex. : à la vapeur, en sautés) et l'ajouter à des mets (ex. : frittatas au brocoli).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Aubergine

PROVENANCE	L'aubergine est un légume-fruit, car elle est cultivée comme un fruit, mais mangée comme un légume.
CONSOMMATION HABITUELLE	On la mange cuite (ex.: grillée en rondelles, en sautés), et la pelure est comestible. On peut l'inclure dans plusieurs recettes (ex. : ratatouille, moussaka).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fenouil

PROVENANCE	Le fenouil est un légume-feuille. Il est composé de feuilles qui s'imbriquent les unes dans les autres (bulbe), de tiges vertes et blanches et de feuilles fines, qui ressemblent à l'aneth.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le fenouil peut se cuisiner comme le céleri (ex. : en salades, en sautés). On peut manger toutes les parties crues ou cuites.

Courges

(courge musquée, courge Buttercup, citrouille)

PROVENANCE	Les courges sont des légumes-fruits. Elles poussent comme les fruits, c'est-à-dire à partir de fleurs et au-dessus du sol, mais sont utilisées en cuisine comme des légumes. Les courges illustrées sont des courges d'hiver, mais il existe également des courges d'été (ex. : courgette, pâtisson). Les courges d'hiver sont appelées ainsi parce qu'on les récolte à l'automne et qu'elles peuvent être conservées assez longtemps durant l'hiver. Les courges d'été sont récoltées au courant de l'été et sont plus périssables.
CONSOMMATION HABITUELLE	On mange la chair des courges d'hiver cuite. Leur pelure n'est pas comestible. Elles peuvent être intégrées à des soupes ou des ragoûts, ou mangées en purée.

Oignon jaune

PROVENANCE	L'oignon est un légume-bulbe, tout comme l'ail et le poireau. L'oignon pousse dans la terre, et sa chair renferme une substance qui peut irriter les yeux et faire pleurer. Il existe plusieurs variétés d'oignon (ex. : blanc, espagnol, vert, rouge).
CONSOMMATION HABITUELLE	L'oignon est un légume très polyvalent qui est utilisé dans plusieurs recettes (ex. : cru dans les salades ou les sandwichs, cuit dans des quiches ou des sauces).

Pomme de terre

PROVENANCE	La pomme de terre est un légume-tubercule. Il existe plusieurs variétés de pommes de terre (ex. : blanche, jaune, rouge, bleue).
CONSOMMATION HABITUELLE	On la mange cuite (ex. : au four, en purées ou en salades).

Litchis

PROVENANCE	Le litchi est un fruit à noyau qui pousse dans un grand arbre du même nom.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les litchis se mangent le plus souvent frais (ex. : tels quels, en salades de fruits). Leur coque (enveloppe) et leur noyau doivent être enlevés pour le manger.

Mangue

PROVENANCE	La mangue est un fruit qui pousse dans un arbre qui se nomme « manguier ». La mangue contient un noyau au centre de sa chair. Il existe différentes variétés de mangues.
CONSOMMATION HABITUELLE	La mangue se mange généralement fraîche (ex. : telle quelle, dans des salades, dans des laits frappés). Sa pelure n'est pas comestible.

Banane

PROVENANCE	La banane est un fruit qui pousse dans un « bananier » et que l'on cueille en grappes. Lorsqu'elle est mûre, sa peau devient jaune. Il existe différentes variétés de bananes.
CONSOMMATION HABITUELLE	La banane se mange généralement fraîche (ex. : telle quelle, dans des salades de fruits, sur des rôties). Sa peau n'est pas comestible.

Melons (melon d'eau, cantaloup)

PROVENANCE	Les melons sont les fruits des plantes de la famille des cucurbitacées qui poussent sur le sol.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les melons se mangent généralement frais (ex. : coupés en tranches ou en morceaux, dans des salades de fruits, en gaspacho [soupe froide]). Leur chair est comestible, mais pas leur pelure.

Pêche

PROVENANCE	La pêche est un fruit qui pousse dans un arbre qui se nomme « pêcher ». La pêche contient un noyau au centre de sa chair.
CONSOMMATION HABITUELLE	La pêche se mange généralement fraîche, mais peut également être cuisinée (ex. : tartes, compotes). Sa peau est comestible.

Petits fruits
(fraises, bleuets et framboises)

PROVENANCE	Les fraises, les bleuets et les framboises sont des fruits qui poussent dans des arbustes. Les petits fruits sont aussi appelés « fruits des champs » ou « baies ». Leur chair contient plusieurs petites graines.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les fraises, bleuets et framboises sont souvent mangés frais (ex. : tels quels, en salades de fruits, sur des gâteaux) ou cuisinés (ex. : confitures, coulis).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pomme

PROVENANCE	La pomme est un fruit qui pousse dans un arbre qui se nomme « pommier ». La pomme contient un cœur au centre de sa chair où se trouvent des pépins.
CONSOMMATION HABITUELLE	La pomme se mange généralement fraîche, mais peut également être cuisinée (ex. : tartes, compotes, muffins). Sa peau est comestible.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Agrumes
(pamplemousse rose, lime, orange, citron)

PROVENANCE	Le pamplemousse pousse dans un arbre qui se nomme « pamplemoussier », l'orange, dans un « oranger », le citron, dans un « citronnier » et la lime, dans un « limettier ». Ce sont tous des fruits.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les agrumes se mangent surtout frais. On les épluche et on mange leur chair. On peut également les transformer (ex. : limonade, marmelade). Leur pelure est comestible lorsqu'on la mange sous forme de zeste dans les recettes.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Kiwi

PROVENANCE	Le kiwi est un fruit qui pousse sur des lianes.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le kiwi se mange généralement frais (ex. : coupé en deux et mangé à la cuillère, dans des salades de fruits, sur du yogourt). Sa peau est comestible, bien qu'on ne la mange habituellement pas.

Raisins verts ou rouges

PROVENANCE	Les raisins sont de petits fruits qui poussent dans un arbrisseau qui se nomme « vigne », une plante grimpante de petite taille.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les raisins peuvent être mangés frais, déshydratés, cuits ou sous forme de jus.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Bagel de grains entiers

PROVENANCE	Le baguel est fait à base de farine. Sa pâte est façonnée en anneau. Lorsqu'il est fait de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire le bagel. Souvent, il est parsemé de graines de sésame ou de pavot, qui lui donnent un goût subtile.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le bagel est généralement coupé en deux et grillé, comme des rôties. Il peut également être utilisé pour faire des sandwichs.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pain banique

PROVENANCE	Le pain banique est un pain d'origine amérindienne que l'on faisait traditionnellement cuire sur un feu de bois. On le fabrique à partir de farine, d'eau (ou de lait), de sucre et de sel. Le pain banique ne contient pas de levure.
CONSOMMATION HABITUELLE	En camping, on peut le faire cuire autour d'une branche, au-dessus du feu de camp. Sinon, on peut le faire cuire au four sur une plaque à biscuit.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pain de grains entiers

PROVENANCE	Le pain est fabriqué à partir de farine, d'eau (ou de lait), de sucre, de levure et de sel. La farine est obtenue en broyant des grains de céréales (ex. : blé, orge, avoine, seigle). Lorsque le pain est fait de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire le pain.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le pain est souvent utilisé pour faire des sandwichs ou des rôties.

Pain naan

PROVENANCE	Le pain naan est un pain plat, d'origine indienne, plus épais que le pain pita. On le fabrique avec la farine de blé. On retrouve même le pain naan fait de grains entiers dans les supermarchés.
CONSOMMATION HABITUELLE	Il accompagne souvent les plats en sauce, dans lesquels il peut être trempé, et peut servir de croûte à pizza.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pita de blé entier

PROVENANCE	Le pain pita est un pain plat et rond. Lorsque le pita est fait de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire le pita.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le pita est généralement garni pour en faire un sandwich. Il peut aussi être découpé en triangles et cuit au four pour en faire des craquelins.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Tortilla de blé entier

PROVENANCE	La tortilla est une galette traditionnellement préparée avec de la farine de maïs. D'origine mexicaine, on l'utilise pour préparer des mets traditionnels comme les quesadillas, les enchiladas et les tacos. On peut aussi la préparer avec de la farine de blé entier. Lorsque la tortilla est faite de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire la tortilla.
CONSOMMATION HABITUELLE	En plus des mets traditionnels nommés précédemment, la tortilla permet de faire des sandwichs roulés et des croûtes à pizza. On peut aussi la faire griller pour en faire des craquelins.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pâtes alimentaires de grains entiers

PROVENANCE	Les pâtes alimentaires sont habituellement fabriquées à partir de farine de blé. Lorsqu'elles sont faites de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire les pâtes.
CONSOMMATION HABITUELLE	On mange généralement les pâtes chaudes avec une sauce (ex. : bolognaise, crème, pesto) ou froides en salade.

Différents types de céréales
(seigle, orge, maïs, blé, quinoa, riz, avoine)

PROVENANCE	Les grains céréaliers poussent dans les champs. Les plants sont récoltés et les grains sont séparés de ceux-ci.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut faire cuire les grains et les manger tels quels (ex. : riz et orge) ou encore les moudre pour en faire de la farine qui servira à réaliser diverses recettes (ex. : pains, pâtes alimentaires, muffins).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Céréales à déjeuner de grains entiers

PROVENANCE	Les céréales à déjeuner sont fabriquées à partir de farine. Lorsqu'elles sont faites de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire les céréales.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les céréales à déjeuner se mangent généralement avec du lait.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Craquelins de grains entiers

PROVENANCE	Les craquelins de grains entiers ressemblent à des petits biscuits « salés » faits à base de farine. Lorsqu'ils sont faits de grains entiers, cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a été conservée lors de la fabrication de la farine qui a été utilisée pour faire les craquelins.
CONSOMMATION HABITUELLE	Les craquelins peuvent être mangés tels quels. On peut également les garnir de morceaux de fromage, de légumes ou les servir avec une trempette ou du hoummos.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Yogourt

PROVENANCE	Le yogourt est fabriqué à partir du lait, auquel on ajoute entre autres des bactéries bonnes pour le corps. C'est principalement le travail de ces bactéries qui fait en sorte d'épaissir la consistance du lait pour obtenir celle du yogourt.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le yogourt peut être mangé tel quel ou être garni (ex. : fruits frais, purées de fruits, noix). Il peut aussi être inclus dans des recettes (ex. : trempettes, muffins, sucettes glacées).

Lait

PROVENANCE	Les mammifères produisent du lait. Le lait de vache est un des laits les plus consommés. On l'obtient en trayant la vache.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le lait est généralement bu froid ou est utilisé dans certaines recettes (ex. : potages, sauces pour les pâtes, muffins, desserts au lait).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage Ricotta

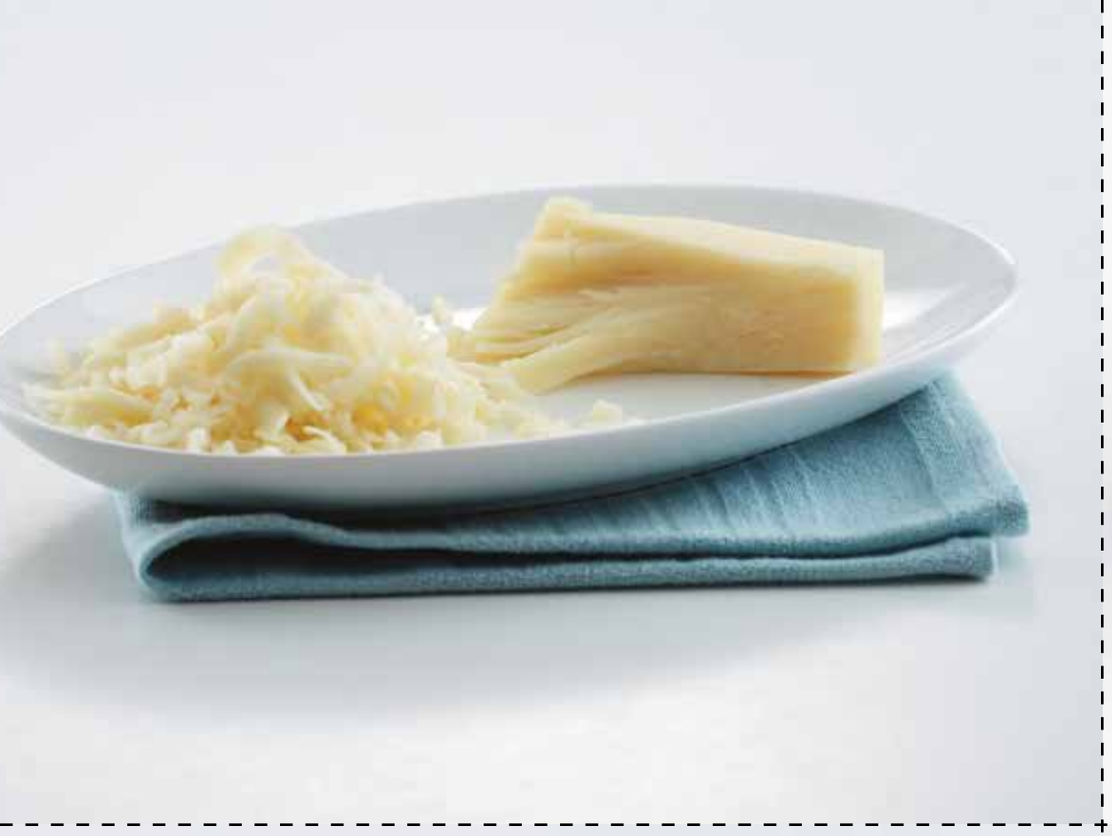
PROVENANCE	Ce fromage à pâte fraîche est produit à partir de lait ayant subi différentes étapes de préparation (ex. : caillage, égouttage).
CONSOMMATION HABITUELLE	Le fromage Ricotta peut être mangé tel quel, mais il est souvent utilisé pour farcir des pâtes alimentaires (ex. : cannellonis) ainsi que dans les recettes de lasagne ou de desserts (ex. : gâteaux, muffins).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Lait frappé aux fruits

COMPOSITION	On prépare généralement un lait frappé en mélangeant du lait avec des fruits frais ou surgelés dans un mélangeur électrique.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le lait frappé aux fruits se boit tel quel.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca



Bœuf

PROVENANCE	Le bœuf fait partie des animaux dits « bovins », comme le bison, la vache, le taureau et le veau.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le bœuf se mange cuit, généralement sous forme de viande hachée, de steak ou de mijoté.

Fromage Mozzarella

PROVENANCE	Ce fromage à pâte demi-ferme est fait à partir de lait ayant subi différentes étapes de préparation (ex. : caillage, égouttage, pressage).
CONSOMMATION HABITUELLE	Le fromage Mozzarella peut être mangé tel quel, mais il est souvent utilisé pour garnir les divers plats (ex. : pizzas, lasagnes). Il devient doré lorsqu'on le fait gratiner.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Œufs

PROVENANCE	Plusieurs animaux pondent des œufs. Ceux que l'on mange le plus souvent viennent des poules pondeuses. Les œufs peuvent avoir une coquille blanche, si la poule est blanche, ou brune, si la poule est brune.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut manger les œufs cuits sous diverses formes (ex. : à la coque, brouillés, en omelettes, pochés). Ils sont fréquemment utilisés pour cuisiner des desserts variés.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage Cheddar

PROVENANCE	Ce fromage à pâte ferme est fait à partir de lait ayant subi différentes étapes de préparation (ex. : caillage, égouttage, pressage). Plus ce fromage est « vieilli », plus il est goûteux.
CONSOMMATION HABITUELLE	Le fromage Cheddar peut être mangé tel quel ou ajouté dans un plat (ex. : sandwichs, salades, mets gratinés).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Crevettes

PROVENANCE	La crevette est un crustacé, comme le homard ou le crabe. Elle peut vivre en eau douce ou en eau salée et il en existe plusieurs espèces de tailles différentes.
CONSOMMATION HABITUELLE	La crevette se mange cuite et est cuisinée de plusieurs façons, par exemple froide en salade ou en mousse, ou chaude dans les soupes, les hors-d'œuvre et les plats de pâtes.

Agneau

PROVENANCE	L'agneau est le petit du bélier et de la brebis.
CONSOMMATION HABITUELLE	L'agneau se mange cuit, par exemple dans un plat de couscous (ex. : cubes) ou dans un mijoté (ex. : gigot ou jarrets).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Saumon

PROVENANCE	Le saumon est un poisson qui vit en alternance entre la mer (eau salée) et la rivière (eau douce).
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut se procurer le saumon frais (ex. : poisson entier, filets, darnes), en conserve, fumé ou congelé. On le mange la plupart du temps cuit, intégré à des recettes (ex.: pâtés, pâtes).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Poulet

PROVENANCE	Le poulet est le petit du coq (mâle) et de la poule (femelle). Il est une volaille, tout comme la dinde, l'oie et le canard.
CONSOMMATION HABITUELLE	Différentes parties du poulet peuvent être mangées – la viande blanche (poitrine) et la viande brune (cuisse, ailes) – et ont des goûts distincts. Le poulet peut être cuit de différentes manières. On l'inclut souvent dans des mets (ex. : sandwichs, sautés de légumes, fajitas).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Noix
(noix de Grenoble, amandes, pistaches)

PROVENANCE	Les noix poussent dans des arbres, dans une coque (enveloppe) dure que l'on doit briser pour manger.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut les manger telles quelles ou encore les couper en petits morceaux pour les ajouter à des plats. Il est aussi possible de les broyer pour obtenir un beurre de noix.

Arachides

PROVENANCE	L'arachide est une légumineuse, au même titre que les lentilles et les pois chiches, et non une noix. On l'appelle aussi cacahuète. C'est en broyant les arachides que l'on produit le beurre d'arachide.
CONSOMMATION HABITUELLE	On peut les manger telles quelles ou encore les écraser en petits morceaux pour les ajouter à des plats. Le beurre d'arachide est le plus souvent étendu sur une rôtie. Il peut également être utilisé pour faire des desserts, comme des biscuits.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Tofu

PROVENANCE	Le tofu est fabriqué à partir des haricots de soya (légumineuses).
CONSOMMATION HABITUELLE	Il existe du tofu mou (ou soyeux) pour réaliser des desserts, mais aussi du tofu ferme pour griller ou faire des sautés, par exemple. Le tofu absorbe le goût des condiments (ex.: sauces, marinades) avec lesquels il est mélangé.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Légumineuses (haricots rouges, pois chiches, lentilles, haricots de Lima)

PROVENANCE	Les légumineuses sont des graines contenues à l'intérieur de gousses qui poussent sur des plantes.
CONSOMMATION HABITUELLE	Elles doivent être trempées et cuites avant de les manger, à moins de choisir celles en conserve. On peut en faire des salades ou les ajouter à une soupe, mais aussi les réduire en purée pour produire des tartinades (ex. : hoummos à base de pois chiches).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Salade grecque

(fromage Feta, tomates, concombres et olives noires)

COMPOSITION	La salade grecque est composée de cubes de tomates, de concombres, de fromage Feta et d'olives noires, mélangés avec une vinaigrette. Elle peut aussi être agrémentée de fines herbes fraîches ou séchées et d'oignon rouge. On la mange froide.

Spaghetti avec sauce à la viande

COMPOSITION	Le spaghetti est une variété de pâtes alimentaires. On le sert souvent avec une sauce à la viande, aux tomates et aux légumes, ou encore avec une sauce à base de crème et de fromage appelée « sauce Alfredo ». Il est habituellement mangé chaud.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Chili végétarien aux haricots rouges

COMPOSITION	Le chili végétarien ou « sin carne » (sans viande) est composé de tomates en dés, de légumes variés, de haricots rouges et d'épices. Il est mangé chaud.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Sandwich

(pita de blé entier, poulet, laitue, tomate et fromage)

COMPOSITION	Le sandwich est habituellement composé de tranches de pain (ex. : deux tranches, 1/2 pita) entre lesquelles on insère de la viande, de la volaille, du poisson, des œufs ou de la purée de légumineuses (ex. : pois chiches, haricots blancs). On lui ajoute aussi différentes garnitures (ex. : tomates, feuilles de laitue, carottes râpées, fromage) et des condiments (ex. : moutarde, mayonnaise, confits d'oignons). On le mange froid, chaud ou même grillé.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Hamburger maison avec fromage

COMPOSITION

Le hamburger est composé d'une boulette de viande cuite aplatie (ex. : dinde, poulet, porc, bœuf, veau haché) que l'on insère généralement dans un petit pain rond. On peut également créer des burgers végétariens à base de tofu ou de légumineuses. On le garnit habituellement avec des feuilles de laitue, des tranches de fromage, de tomate, de concombre ou de cornichon, puis on l'assaisonne avec de la moutarde, de la relish ou du ketchup. Il est mangé chaud.

Poisson, petits pois et riz brun

COMPOSITION

Ce plat est composé de poisson (saumon), d'un légume (petits pois) et d'une céréale (riz). Le riz illustré est brun ou à grains entiers. Cela signifie que l'enveloppe du grain (son), et parfois une partie du germe, a également été conservée lors de la transformation du riz. On le mange chaud.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Enchilada au poulet et fromage

COMPOSITION

L'enchilada est un rouleau composé d'une tortilla farcie de viande, de volaille, de légumineuses, de fruits de mer, de légumes ou d'une combinaison de ces aliments. Des assaisonnements au choix sont aussi ajoutés (souvent épicés). Pour servir ce mets, on le garnit de sauce tomate ou de salsa, puis on le fait gratiner avec du fromage. Il est habituellement mangé chaud.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Quiche aux légumes

COMPOSITION

Ce mets est composé d'un mélange de légumes, d'œufs et de lait dans une croûte à tarte que l'on fait cuire au four. On peut y ajouter divers types de fromage. On la mange habituellement chaude.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pizza aux légumes

COMPOSITION	La pizza peut contenir toutes sortes de garnitures sur sa croûte, telles que des fromages variés, des légumes, des viandes, des poissons, des fruits de mer et même des fruits. Elle est cuite au four et est habituellement mangée chaude.

Sandwich au fromage fondant sur pain de grains entiers

COMPOSITION	Ce mets est communément appelé « grilled cheese ». Il est composé de fromage déposé entre deux tranches de pain qu'on fait griller. Il peut aussi être agrémenté d'autres aliments (ex. : pommes tranchées, champignons, viandes). On le mange chaud.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Aromates

(gingembre, coriandre, poivre et cannelle)

PROVENANCE	Il existe une grande variété d'aromates. Ils servent à rehausser la saveur des aliments. Les épices proviennent de plantes tropicales. Elles peuvent être plus ou moins piquantes (ex. : piment, poivre, gingembre, cumin). Les fines herbes sont de petites plantes à feuilles vertes (ex. : persil, basilic, coriandre) qui poussent dans des régions plus tempérées, comme le Québec. On les cultive souvent dans les potagers. En cuisine, ce sont surtout les feuilles que l'on utilise.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Potage aux légumes

COMPOSITION	Le potage est une soupe aux légumes qui a été broyée pour obtenir une purée lisse. On y ajoute parfois du lait ou de la crème. On la mange chaude.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

TREMCAR

2%
250 mL

Provenance

Étape 2 : la traite

À la ferme, la vache se fait traire par une trayeuse mécanique, puis son lait emprunte le lactoduc (système de tuyauterie) pour être conduit dans un bassin réfrigéré. Le lait y est conservé jusqu'au moment où un camion-citerne réfrigéré vient le récupérer.

Provenance

Étape 1 : l'alimentation de la vache

La vache est herbivore, ce qui signifie qu'elle mange uniquement des végétaux. Elle se nourrit de diverses façons. Entre autres, la vache reçoit tous les jours une moulée composée de céréales. De plus, elle broute de l'herbe dans un champ ou encore du foin (herbe séchée). De l'eau lui est offerte à volonté pour qu'elle puisse bien s'hydrater.

Provenance

Étape 4 : la transformation

À l'usine de transformation, le lait traverse diverses étapes (ex. : standardisation du niveau de matières grasses, homogénéisation [on mélange le lait pour éviter que les matières grasses du lait se séparent de la partie liquide], pasteurisation [pour détruire les bactéries qui pourraient être présentes]). Certaines usines transforment aussi le lait en différents produits laitiers (ex. : fromages, yogourts). Le lait et les produits laitiers sont ensuite emballés sur une chaîne de montage.

Provenance

Étape 3 : la cueillette

Le camion-citerne vient chercher le lait entreposé à la ferme dans un bassin réfrigéré afin de l'amener à l'usine de transformation.

Provenance

Poules pondeuses

Ce sont les poules pondeuses qui produisent les œufs vendus au marché d'alimentation ou à d'autres points de vente. Les poules pondeuses pondent environ 300 œufs par année. La différence de couleur des œufs dépend de la race des poules pondeuses. Blancs ou bruns, la composition de l'œuf est le même. Un œuf est composé de différentes parties, dont la coquille, le blanc (albumen) et le jaune (vitellus).

Provenance

Étape 5 : la livraison

Le camion de livraison transporte le lait et les produits laitiers à partir de l'usine de transformation jusqu'au marché d'alimentation ou à d'autres points de vente.

Provenance

Légumineuse

Les légumineuses sont des graines contenues à l'intérieur de gousses qui poussent sur des plantes. Il existe de nombreuses variétés : les pois chiches (illustrés sur la photo), les lentilles, les haricots de soya, les gourganes, les haricots rouges, blancs et noirs, etc.

Provenance

Poisson

Le poisson provient de deux sources : la pêche sauvage et la pêche d'élevage. La pêche sauvage consiste à aller chercher le poisson dans son milieu de vie naturel (ex. : mer, rivière), alors que la pêche d'élevage consiste à mettre en place des enclos dans lesquels vivent les poissons en grand nombre et où ils se nourrissent grâce à l'alimentation fournie par les éleveurs.

Provenance

Chou-fleur

Le chou-fleur, tout comme l'artichaut et le brocoli, est un légume-fleur. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Pomme de terre

La pomme de terre, tout comme la patate douce, est un légume-tubercule. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Carotte

La carotte, tout comme le navet, la betterave et le radis, est un légume-racine. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Asperge

L'asperge, tout comme le céleri et la rhubarbe, est un légume-tige. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Tomate

La tomate, tout comme l'aubergine, la courge, l'avocat, l'olive, le poivron et le concombre, est un légume-fruit, c'est-à-dire qu'elle est un fruit que l'on utilise en cuisine comme un légume.

Provenance

Laitue

La laitue, tout comme le chou et les épinards, est un légume-feuille. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Fraise

Les fraises sont des petits fruits qui poussent dans une plante basse qui se nomme « fraisier ». Le fruit est la partie comestible d'une plante qui se développe à partir d'une fleur qui a été pollinisée. Il contient des graines (ex. : noyau, pépins).

Provenance

Oignon

L'oignon, tout comme l'ail et le poireau, est un légume-bulbe. Un légume est une plante potagère dont on mange diverses parties.

Provenance

Pomme

Les pommes sont des fruits qui poussent dans un arbre qui se nomme « pommier ». Au Québec, le pommier est en fleur au printemps, et les pommes peuvent être récoltées à l'automne. Le fruit est la partie comestible d'une plante qui se développe à partir d'une fleur qui a été pollinisée. Il contient des graines (ex. : noyau, pépins).

Provenance

Raisin

Les raisins sont des petits fruits qui poussent dans un arbrisseau qui se nomme « vigne ». Le fruit est la partie comestible d'une plante qui se développe à partir d'une fleur qui a été pollinisée. Il contient des graines (ex. : noyau, pépins).

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Provenance

Riz

Le riz est une plante céréalière qui pousse dans une rizière. À la récolte des plantes, les grains de riz sont séparés de la paille. Ils peuvent être mangés cuits ou être transformés en farine. Les vermicelles et les feuilles de riz sont des exemples de produits dérivés du riz.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Provenance

Blé et ses sous-produits

Le blé est une plante céréalière qui pousse dans les champs. Les épis de blé sont récoltés à l'aide d'une moissonneuse-batteuse, et les grains de blé sont séparés de la paille. Ils peuvent être mangés cuits (comme du couscous) ou être transformés en farine. Le pain, les pâtes alimentaires et les céréales à déjeuner sont des exemples de produits dérivés du blé.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca