

**AU QUÉBEC, LA PRODUCTION DE FRUITS ET DE LÉGUMES EST ÉTENDUE ET DIVERSIFIÉE.**

**QUOI DE PLUS AGRÉABLE QUE DE CIRCULER PARMIS LES ÉTALAGES DE FRUITS ET LÉGUMES**

**AUX COULEURS ET AUX ODEURS ALLÉCHANTES !**

**DANS L'OPTIQUE D'UNE SAINTE ALIMENTATION, IL EST PRIMORDIAL QU'UN ADULTE CONSOMME**

**AU MOINS SEPT PORTIONS DE FRUITS ET DE LÉGUMES PAR JOUR. LES VITAMINES ET MINÉRAUX,**

**LES ANTIOXYDANTS ET LES FIBRES QU'ILS CONTIENNENT SONT ESSENTIELS AU MAINTIEN**

**D'UNE BONNE SANTÉ. EN OUTRE, IL EST PRÉFÉRABLE DE CHOISIR LES FRUITS ET LES LÉGUMES**

**LES PLUS COLORÉS, SOIT CEUX DE COULEUR ROUGE, ORANGE OU VERT FONCÉ.**

**SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN, IL S'AGIT D'UNE EXCELLENTE FAÇON DE RÉDUIRE**

**LES RISQUES DE SOUFFRIR DE MALADIES CHRONIQUES LIÉES À L'ALIMENTATION,**

**NOTAMMENT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET LE CANCER.**

## PRÉPARATION ET CUISSON

Il faut laver sous un jet d'eau potable les fruits et les légumes, qu'ils soient destinés à être mangés crus ou cuits, avec ou sans pelure. Cette étape est nécessaire pour enlever les résidus, la terre ou les microorganismes qui peuvent se trouver à la surface.

Le meilleur mode de cuisson des légumes est la cuisson à la vapeur qui permet d'en conserver toute la valeur nutritive. Si la cuisson se fait directement dans l'eau, le bouillon qui contient les vitamines et les minéraux peut alors être utilisé dans la préparation de soupes, de potages ou de sauces.

## CONSERVATION ET CONGÉLATION

### LA MATURATION

Certains fruits aussi appelés « fruits climactériques », comme les pommes, les poires, les cantaloups ainsi que les tomates, rejettent un gaz appelé éthylène. L'éthylène (hormone de maturation) contribue au mûrissement rapide et au vieillissement des fruits et des légumes. De ce fait, des légumes conservés avec les fruits rejetant de l'éthylène commenceront à mûrir et pourront s'altérer plus rapidement. Il est donc préférable d'entreposer les fruits et les légumes séparément.

On doit conserver les fruits et les légumes mûrs ou tranchés dans le tiroir à légumes du réfrigérateur (entre 0 °C et 4 °C), l'endroit idéal pour éviter qu'ils se gâtent trop vite. Une fois parés, il est mieux de les placer dans des plats en plastique avec contrôle de l'air (ex. : légumier) ou dans des sacs de plastique perforés afin de faciliter la respiration.

### LA CONGÉLATION

Afin de profiter des produits du Québec tout au long de l'année, la congélation représente le meilleur moyen de conservation des fruits et des légumes. La plupart des légumes et certains fruits doivent être blanchis avant d'être congelés, c'est-à-dire qu'il faut les plonger dans l'eau bouillante afin de rendre certaines enzymes inactives, puis les refroidir immédiatement à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Lorsqu'elle est prescrite, l'étape du blanchiment est nécessaire avant de procéder à la congélation, car elle permet de conserver la qualité des légumes et des fruits pendant toute la période de conservation recommandée.

Pour la plupart des légumes, la décongélation avant la cuisson n'est pas nécessaire. La décongélation complète est même à éviter, car elle entraîne une perte de saveur et de valeur nutritive. N'oubliez pas de réduire le temps de cuisson des légumes congelés, car ils ont déjà été soumis à une cuisson partielle au moment du blanchiment.



# SALADE DE BETTERAVES, DE POMMES ET DE CHEDDAR FORT

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : environ 1 heure

Rendement : 4 portions

## INGRÉDIENTS

### SALADE

- 4 betteraves rouges ou jaunes
- 1 pomme croquante
- 1 c. à thé de jus de citron
- 4 tasses de laitue frisée ou romaine, ciselée
- ½ oignon rouge coupé en fines lanières
- ¼ tasse de fromage cheddar fort râpé
- 2 c. à soupe de canneberges séchées
- 2 c. à soupe de noix de pin ou noix de Grenoble hachées
- 10 framboises
- 2 c. à soupe de bleuets

### VINAIGRETTE

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sirop d'érable pur
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Emballer les betteraves dans du papier d'aluminium et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire de 45 à 60 minutes environ, à 400 °F (200 °C), jusqu'à ce qu'elles soient tendres ou que la pointe d'un couteau y pénètre facilement.
2. Peler les betteraves et les couper en morceaux. Laisser refroidir.
3. Couper la pomme en minces tranches et verser le jus de citron pour éviter qu'elles brunissent.
4. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette et réserver 30 ml. Ajouter les betteraves et les lanières d'oignon dans le bol et remuer pour bien les enrober.
5. Ajouter la laitue et remuer. Déposer les tranches de pomme sur la salade, et parsemer de fromage, de canneberges et de noix. Décorer avec les framboises et les bleuets et ajouter un filet de vinaigrette sur le dessus.



14-1001 | Photographies : Eric Labonté, MAPAQ; iStockphoto.

## POUR OBTENIR

## DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

sur la conservation des fruits et des légumes ou sur la sécurité des aliments, communiquez avec le Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments :

**Téléphone : 1 800 463-5023**

**Courriel : [smsaia@mapaq.gouv.qc.ca](mailto:smsaia@mapaq.gouv.qc.ca)**

**Site Internet : [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)**

Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation

Québec





---

LES **FRUITS**  
ET **LÉGUMES**  
AU **QUÉBEC**

---

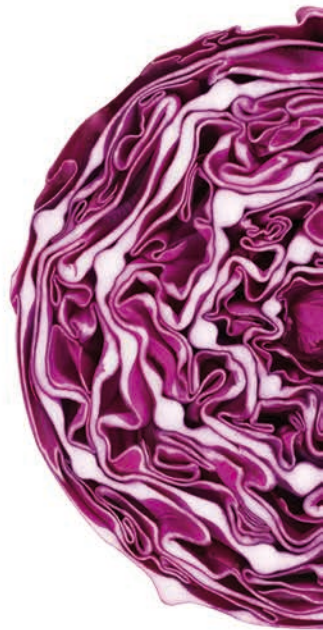
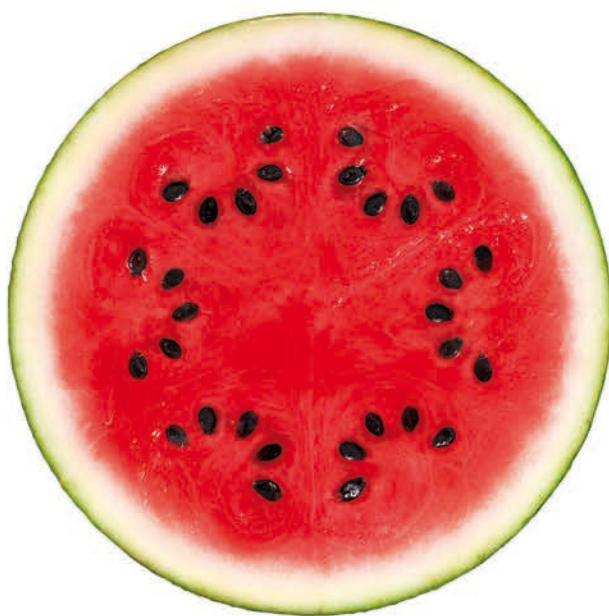
*À volonté !*

## DISPONIBILITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES DU QUÉBEC

	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Ail												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Bette à carde												
Betterave												
Bleuet												
Brocoli												
Canneberge												
Cantaloup												
Carotte												
Céleri												
Céleri-rave												
Cerise de terre												
Champignon												
Chicorée frisée et scarole												
Chou chinois et nappa												
Chou de Bruxelles												
Chou-fleur												
Chou vert												
Chou rouge												
Citrouille												
Concombre de champ												
Concombre de serre												
Cornichon frais												
Courge												
Courgette (zucchini)												
Échalote française												
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Fines herbes												
Fraise												
Framboise												
Gourgane												
Haricots jaune et vert												
Laitue Boston												
Laitue Boston hydroponique												
Laitue en feuilles												
Laitue en feuilles de serre												
Laitue pommée												
Laitue romaine												
Maïs sucré												
Melon d'eau												
Navet (rabiote)												
Oignon espagnol												
Oignon jaune et oignon rouge												
Oignon vert												
Panais												
Persil frisé												
Piment fort												
Poireau												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme												
Pomme de terre												
Radicchio (trévisé)												
Radis												
Radis en feuilles												
Rhubarbe												
Rutabaga (chou de Siam)												
Tomate de champ												
Tomate de serre												

Source : Association des jardiniers maraîchers du Québec





## DURÉE DE CONSERVATION DES FRUITS<sup>1</sup>

FRUITS	TEMPÉRATURE AMBIANTE <sup>2</sup>	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR
Abricot	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Agrumes	1 semaine	1-3 semaines	6 mois
Ananas	1-2 jours	3-5 jours	4-6 mois
Banane	Jusqu'à maturité	1-2 jours	4-6 mois
Bleuet	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Canneberge	Non recommandé	1-2 semaines	1 an
Cantaloup	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Cerise	Non recommandé	3-5 jours	1 an
Cerise de terre	Non recommandé	2 jours	Non recommandé
Fraise	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Framboise	Non recommandé	1-2 jours	1 an
Kiwi	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	Non recommandé
Mangue	Jusqu'à maturité	1-2 semaines	1 an
Melon d'eau	Jusqu'à maturité	3-5 jours	8-12 mois
Mûre	Non recommandé	2-3 jours	1 an
Nectarine	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Papaye	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an
Pêche	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Poire	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Pomme (août-janvier)	Jusqu'à maturité	Jusqu'à 6 mois	1 an
Pomme (février-juillet)	Jusqu'à maturité	2-3 semaines	1 an
Prune	Jusqu'à maturité	3-5 jours	1 an
Raisin	Non recommandé	5 jours	1 an
Rhubarbe	Non recommandé	5 jours	1 an

<sup>1</sup> Les durées de conservation peuvent varier selon l'état de maturité des fruits au moment de l'achat.

<sup>2</sup> Lorsque le fruit est mûr, il est préférable de le placer au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation.

## DURÉE DE CONSERVATION DES LÉGUMES

LÉGUMES	TEMPÉRATURE AMBIANTE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR	PRÉPARATION
Ail	Quelques semaines	Non recommandé	2 mois	
Artichaut	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Asperge	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Aubergine	Non recommandé	1 semaine	6-8 mois	Blanchir
Avocat	Jusqu'à maturité	3-4 jours	4-6 mois	
Bette à carde	Non recommandé	4 jours	1 an	Blanchir
Betterave	Non recommandé	3-4 semaines	1 an	Cuire
Brocoli	Non recommandé	5 jours	1 an	Blanchir
Carotte	Non recommandé	3 mois	1 an	Blanchir
Céleri	Non recommandé	2 semaines	8-12 mois	Blanchir
Céleri-rave	Non recommandé	1-2 semaines	1 an	Blanchir
Champignon	Non recommandé	5 jours	3 mois	Blanchir
Chicorée frisée et scarole	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Chou chinois et nappa	Non recommandé	Jusqu'à 2 semaines	Non recommandé	
Chou de Bruxelles	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Choux rouge et vert	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Chou-fleur	Non recommandé	1 semaine	6 mois	Blanchir
Citrouille	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Cuire
Concombre	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Cornichon frais	Non recommandé	3-5 jours	Non recommandé	
Courge	Quelques semaines	Non recommandé	1 an	Blanchir
Courgette (zucchini)	Non recommandé	1 semaine	1 an	Blanchir
Échalote française	1 mois	2 semaines	Non recommandé	
Endive	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Épinard	Non recommandé	4-5 jours	1 an	Blanchir
Fenouil	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Fines herbes	Non recommandé	4 jours	1 an	
Germes des haricots (fèves germées)	Non recommandé	3-4 jours	Non recommandé	
Gombo	Non recommandé	2-3 jours	1 an	Blanchir
Gourgane	Non recommandé	3-5 jours	1 an	Blanchir
Haricot de Lima	Non recommandé	3-5 jours	1 an	
Haricots jaune et vert	Non recommandé	5-6 jours	1 an	Blanchir
Laitue Boston	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue pommée	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Laitue romaine	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Mais sucré	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Navet	Non recommandé	1-3 semaines	1 an	Blanchir
Oignon jaune et oignon rouge	1-3 semaines	1-2 mois en chambre froide	3-6 mois	
Oignon vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Panais	Non recommandé	2-3 semaines	1 an	Blanchir
Piment fort	Non recommandé	1 semaine	6 mois	
Poireau	Non recommandé	2 semaines	1 an	Blanchir
Pois mange-tout	Non recommandé	2 jours	1 an	Blanchir
Poivron vert	Non recommandé	1 semaine	1 an	
Pomme de terre	1-2 semaines	2-6 mois en chambre froide	Non recommandé	
Radicchio	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Radis	Non recommandé	1-2 semaines	Non recommandé	
Radis en feuilles	Non recommandé	1 semaine	Non recommandé	
Rutabaga (chou de Siam)	1 semaine	3 semaines	1 an	Blanchir
Tomate	Jusqu'à maturité	1 semaine	1 an	

