

CARTES D'ALIMENTS

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) – EducationNutrition.ca

Description



Amande

L'amande est la graine du fruit d'un arbre qui s'appelle l'amandier. Ce n'est pas une noix. L'amande est brune à l'extérieur et blanche et lisse à l'intérieur. Sa texture est croquante et soyeuse. L'amande doit être décortiquée avant d'être mangée crue ou utilisée en cuisine.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) – EducationNutrition.ca

Provenance



Amande

L'amande pousse dans un arbre. Le fruit de l'amandier comprend trois parties, dont la graine, qui est la partie que l'on mange. L'amandier est originaire de l'Iran et des pays avoisinants, mais l'amande est maintenant cultivée dans de nombreuses régions, comme la Méditerranée, le nord de l'Afrique, le sud de l'Europe et les États-Unis.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) – EducationNutrition.ca

Description



Pomme

La pomme est un fruit. Elle existe dans une variété de formes, de tailles et de couleurs, par exemple rouge, jaune, orange et verte. On la mange fraîche ou on l'utilise dans des recettes. Lorsqu'on la mange fraîche, la pomme peut être croquante, tendre ou juteuse. Elle peut avoir un goût sucré ou acidulé.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada (2020) – EducationNutrition.ca

Provenance



Pomme

La pomme pousse dans un arbre appelé le pommier. La pomme est issue d'une fleur. Dans notre climat, les pommiers fleurissent au printemps, et leurs pommes sont cueillies à l'automne. Le pommier est originaire d'Asie centrale, mais il est maintenant cultivé partout dans le monde, y compris au Canada.



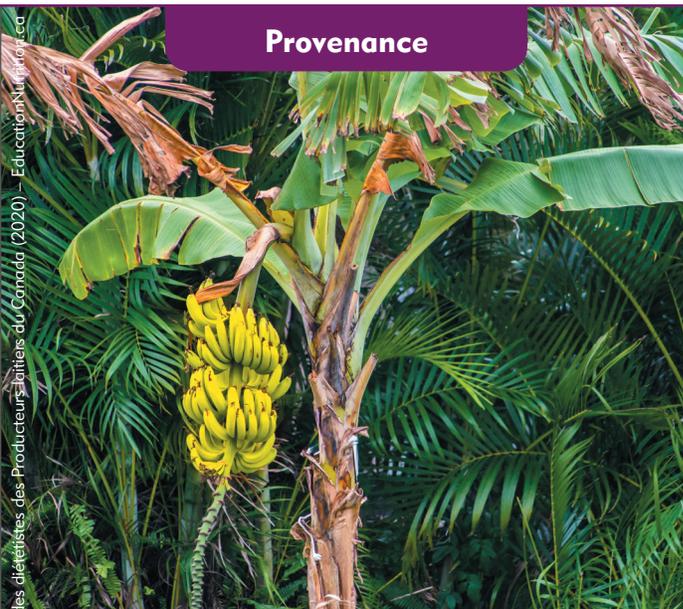
Description



Banane

La banane est un fruit. Sa peau est verte ou jaune et devient brune lorsque la banane est bien mûre. Il existe plusieurs types et tailles de bananes, mais la plus courante est la variété tendre et sucrée que l'on mange crue. D'autres sortes, comme le plantain, peuvent être utilisées en cuisine.

Provenance



Banane

La banane pousse dans des grappes sur une plante, le bananier, qui peut atteindre de 3 à 7 mètres de hauteur et qui possède de grandes feuilles. Les grappes sont nommées « régimes » et peuvent peser de 30 à 50 kg. Une grappe peut contenir plus de 400 bananes. La banane est cultivée dans les climats tropicaux, généralement dans des pays situés près de l'équateur.

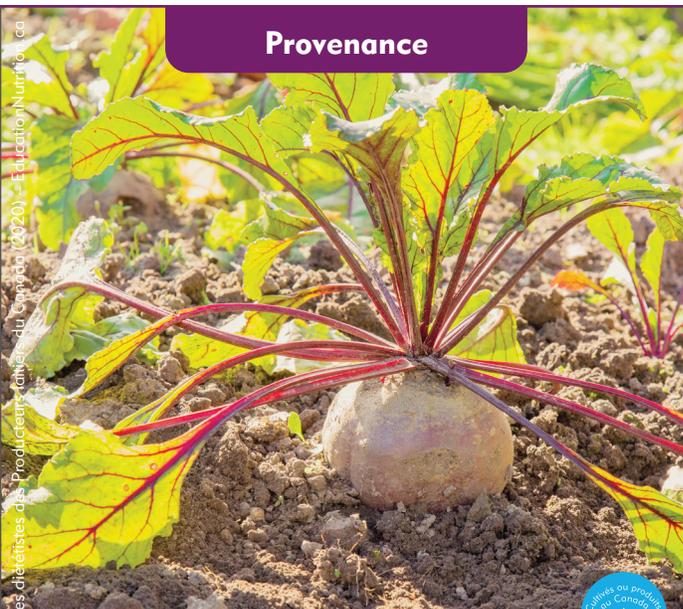
Description



Betterave

La betterave est un légume-racine. On peut manger sa racine et ses feuilles. Elle existe dans une variété de couleurs, par exemple rouge vif, orangée, jaune et blanche, et sa saveur peut aller de terreuse à sucrée. La betterave se mange crue (croquante), cuite (tendre) ou marinée (acidulée).

Provenance



Betterave

La betterave pousse dans la terre à partir d'une graine. La racine pousse dans le sol et les feuilles, au-dessus de la terre. À l'origine, la betterave était cultivée pour ses feuilles, et non pas pour sa racine. Cependant, avec le temps, la racine est devenue plus populaire. Les meilleures périodes pour cultiver la betterave au Canada sont le printemps et l'automne. La betterave est aussi cultivée dans beaucoup d'autres pays.



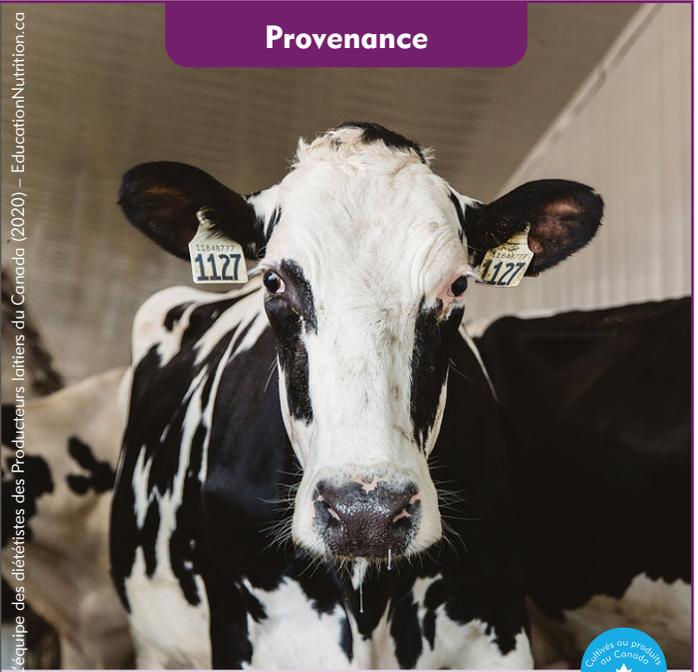
Description



Beurre

Le beurre est la matière grasse du lait. On l'utilise généralement comme tartinade ou condiment ainsi que dans les recettes pour rehausser les saveurs et les épices.

Provenance



Beurre

Le beurre est fabriqué à partir du lait. On fait tourner le lait très rapidement pour séparer le lait écrémé de la crème, puis on baratte la crème. Le barattage produit une portion liquide, le babeurre, et une portion solide, le beurre. On fabrique du beurre partout dans le monde, y compris au Canada.

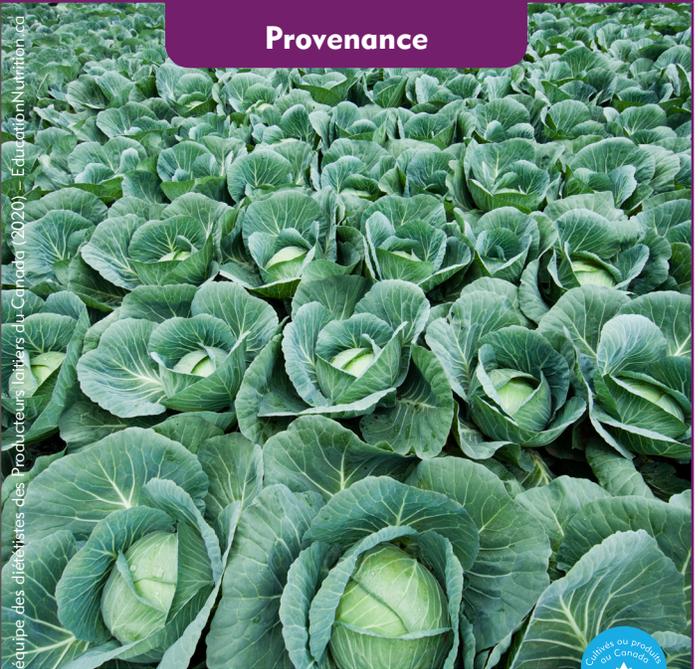
Description



Chou

Le chou est un légume composé de feuilles qui peuvent être lisses ou ondulées. Il peut être vert, rouge ou blanc. Les sortes de chou les plus courantes sont le chou blanc, le chou rouge et le chou de Savoie. On peut manger le chou mariné, fermenté, à la vapeur, bouilli, sauté, braisé ou cru.

Provenance



Chou

Le chou pousse en pommes qui poussent au-dessus du sol. Il s'apparente beaucoup au brocoli et au chou-fleur. Les plants de chou aiment le plein soleil et préfèrent les climats tempérés, comme ici au Canada.

Description



Carotte

La carotte est un légume-racine. Elle existe dans une variété de couleurs : orange, jaune, violette, blanche, rouge et même noire. On peut la manger crue. Elle sera alors croquante et sucrée. Toutefois, on peut aussi la consommer cuite ou marinée.

Provenance



Carotte

La carotte pousse dans la terre à partir d'une graine. La plante possède deux sections : la racine, qui se trouve en dessous du sol, et les feuilles qui, elles, poussent au-dessus du sol. La carotte que nous mangeons aujourd'hui est issue de la carotte sauvage, qui était originaire d'Asie centrale. La carotte est maintenant cultivée partout dans le monde, y compris au Canada.



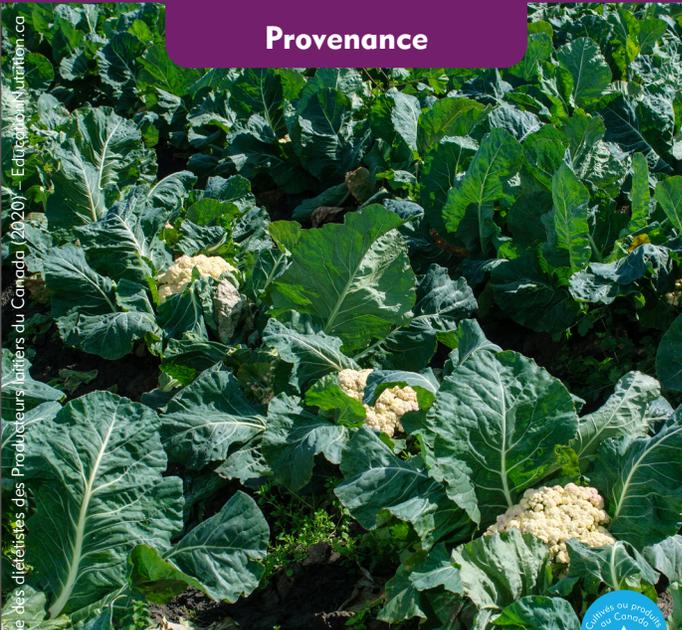
Description



Chou-fleur

Le chou-fleur est un légume à fleurs. Sa couleur la plus commune est le blanc, mais il en existe aussi des orange, des verts et des violets. Généralement, on mange seulement la tête du plant de chou-fleur. Il a un goût de noisette légèrement sucré, tout en étant doux, et se marie bien avec de nombreux plats. Le chou-fleur se mange cuit (tendre), cru (croquant) ou mariné (acidulé).

Provenance



Chou-fleur

Le chou-fleur pousse au-dessus du sol à partir d'une graine. Il a besoin de beaucoup de soleil. Le chou-fleur s'apparente au chou de Bruxelles, au chou, au chou vert frisé et au brocoli. Lorsqu'il est prêt à être cueilli, sa tête est blanche, compacte et mesure environ de 15 à 20 cm de diamètre. On croit que le chou-fleur est originaire de la région méditerranéenne. Aujourd'hui, on le cultive dans de nombreux endroits de la planète, y compris au Canada.



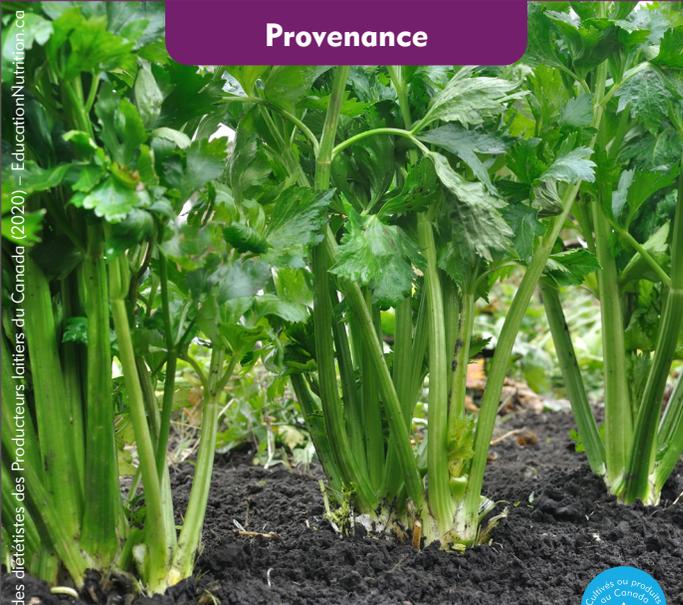
Description



Céleri

Le céleri est un légume vert composé de longues branches au bout desquelles se trouvent des feuilles. Il pousse en pieds. Le céleri a une saveur juteuse et salée, et une texture croquante et fibreuse. Ce sont les longues branches qui sont le plus souvent consommées, mais on peut aussi manger la racine et les feuilles.

Provenance



Céleri

Le céleri pousse à partir d'une graine que l'on sème dans une serre ou dans un champ, selon la saison. Il préfère les climats tempérés où le temps est doux ou frais, mais il ne pousse pas bien dans les climats froids. On cueille le céleri une fois qu'il a atteint une taille de 45 à 60 cm. Le céleri est cultivé partout dans le monde dans les climats tempérés, y compris au Canada.



Description



Fromage

Le fromage est un aliment fabriqué à partir du lait. Il existe de nombreuses variétés de fromages, comme le Brie, le Gouda, la Mozzarella, le Cheddar, le Havarti, le Monterey Jack et le Suisse. Le fromage peut être mangé seul ou incorporé à des recettes.

Provenance



Fromage

Le fromage est fabriqué à partir de différentes sortes de lait, le plus souvent avec du lait de vache. Pour être transformé en fromage, le lait passe à travers plusieurs étapes de préparation (ex. caillage, égouttage, pressage). On fabrique du fromage partout dans le monde, et beaucoup de variétés sont produites au Canada.



Description



Bouillon de poulet

Le bouillon de poulet est un liquide qui peut être consommé seul ou utilisé dans des recettes, comme les soupes et les sauces.

Provenance



Bouillon de poulet

On prépare le bouillon de poulet en faisant mijoter de la viande et des os de poulet, et parfois aussi des légumes, dans de l'eau pour en extraire les saveurs.

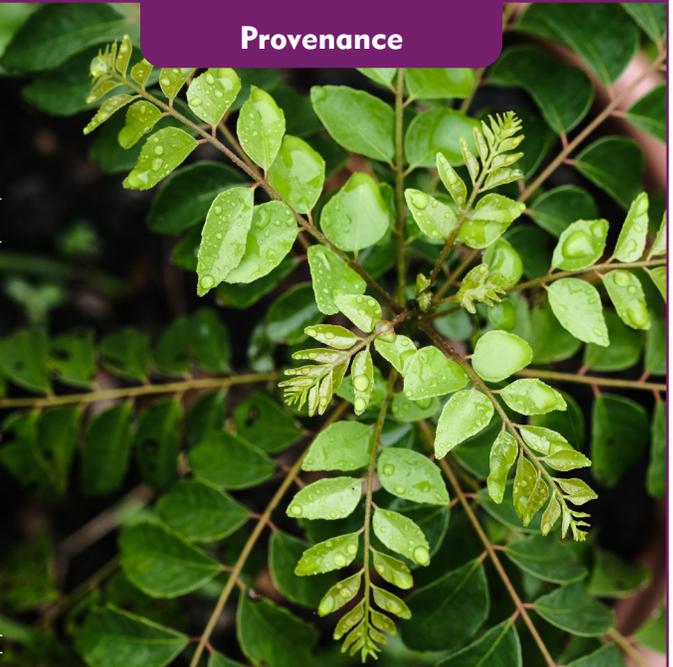
Description



Poudre de cari

La poudre de cari est un mélange d'épices qui comprend généralement de la coriandre, du curcuma, du cumin, du fenugrec et des piments chilis. Elle peut avoir une saveur douce, moyenne ou piquante.

Provenance



Poudre de cari

La poudre de cari est originaire du sous-continent indien. Les épices peuvent être des graines, des fruits, des racines, des écorces ou d'autres parties de plantes utilisés pour aromatiser, colorer et préserver les aliments. Les épices sont souvent sèches et ont une fragrance ou une saveur prononcées.

Description



Ail

L'ail est une plante à bulbe qui s'apparente beaucoup à l'oignon, à l'échalote, au poireau et à la ciboulette. Son bulbe est divisé en sections appelées gousses, que l'on utilise crues ou cuites comme aromatisant, assaisonnement ou condiment. Les gousses d'ail ont une saveur forte et piquante qui s'adoucit à la cuisson.

Provenance



Ail

L'ail pousse sous la terre à l'année dans les climats doux. Dans les climats plus froids, les gousses d'ail sont plantées à l'automne et récoltées à la fin du printemps ou au début de l'été. L'ail est originaire de l'Asie centrale et du nord-est de l'Iran, mais est maintenant cultivé partout dans le monde.

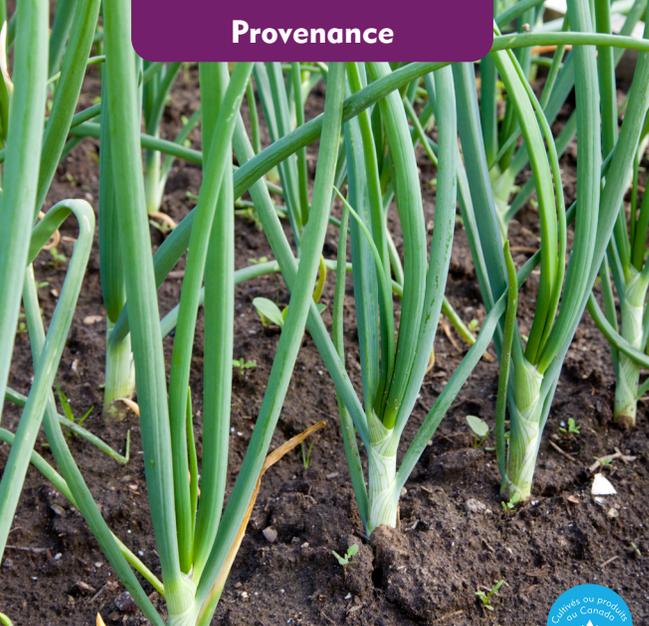
Description



Oignon vert

L'oignon vert (auss appelé oignon nouveau ou ciboule) est un légume qui s'apparente beaucoup au poireau, à la ciboulette et à l'ail. Contrairement à celui des autres oignons, le bulbe de ce petit oignon à la saveur douce n'est pas complètement développé. Tant le bulbe que les tiges des oignons verts se mangent crus ou cuits.

Provenance



Oignon vert

L'oignon pousse dans presque tous les types de sols s'il a assez de soleil et d'eau. Il fait partie de la famille des bulbes. Dans la plupart des climats, l'oignon vert peut être semé vers le milieu ou la fin du printemps. On peut utiliser des graines, mais il est possible de le faire pousser à partir de petits bulbes secs et immatures. L'oignon vert est cultivé au Canada.

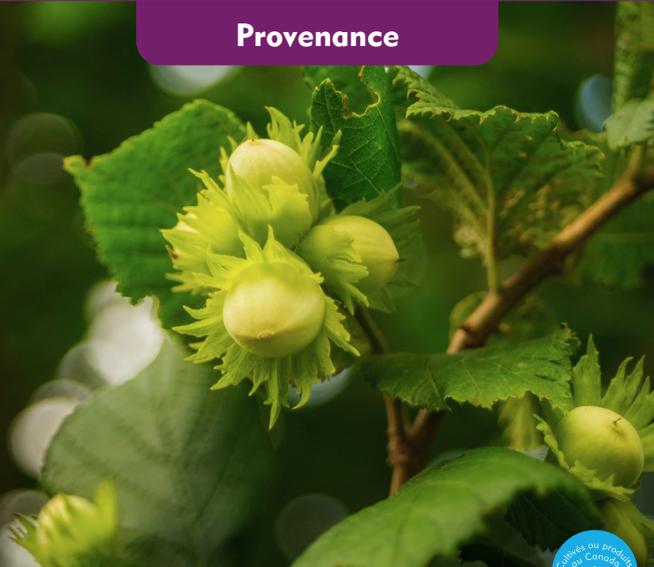
Description



Noisette

La noisette est la graine du fruit du noisetier. Elle est petite et ronde. Elle a une coquille brune et une chair de couleur blanche à jaunâtre qui est riche en huile et qui possède une saveur sucrée. La noisette se consomme crue, rôtie ou en tant qu'ingrédient dans différents produits alimentaires.

Provenance



Noisette

La noisette pousse sur le noisetier, un arbre originaire de l'hémisphère Nord. La noisette tombe de l'arbre lorsqu'elle est mûre et est récoltée sur le sol, généralement vers la mi-automne. Les principaux endroits dans le monde où l'on cultive la noisette sont la Turquie, l'Italie, l'Azerbaïdjan et les États-Unis. Au Canada, on cultive la noisette dans certaines provinces, et il existe une espèce sauvage.



Description



Herbes et épices

Les herbes et épices sont des ingrédients utilisés pour rehausser la saveur des aliments. Elles existent sous différentes formes : fraîches, sèches entières et sèches prémoulues. De façon générale, les épices sont sèches et les herbes sont fraîches.

Les herbes sont les feuilles, les fleurs ou les tiges aromatiques de plantes. Des exemples d'herbes sont la menthe, le basilic, l'origan, la feuille de laurier, le persil et le thym.

Les épices sont des graines, des fruits, des racines, des écorces ou d'autres parties de plantes utilisés pour aromatiser, colorer et préserver les aliments en raison de leur fragrance ou de leur saveur prononcées. La cardamome, le poivre noir, la coriandre, le pavot, le sésame et la muscade sont des exemples d'épices.

Provenance



Herbes et épices

Beaucoup d'épices viennent de plantes tropicales. Elles peuvent être piquantes, moyennes ou douces.

Les herbes sont de petites plantes aux feuilles vertes qui poussent dans les régions plus tempérées. Elles sont souvent cultivées dans des jardins potagers. Ce sont les feuilles qui sont le plus souvent utilisées en cuisine.

Les épices ont joué un rôle important dans l'histoire du monde. En effet, la recherche d'épices a amené beaucoup d'explorateurs à découvrir de nouvelles terres. Beaucoup de types d'herbes et épices sont cultivées au Canada.



Description



Miel (abeilles)

Le miel est un liquide épais, doré et sucré. Il est utilisé dans la cuisine, la pâtisserie et les desserts, comme tartinaade, et pour sucrer les aliments.

Provenance



Miel (abeilles)

Le miel est fabriqué par les abeilles, qui récoltent le nectar des fleurs. Il existe différents types de miels, selon les fleurs à partir desquelles les abeilles récoltent le nectar. Les abeilles fabriquent du miel partout dans le monde, mais les principaux producteurs sont la Chine, la Turquie, l'Iran, les États-Unis et l'Ukraine. Le miel est également produit au Canada.



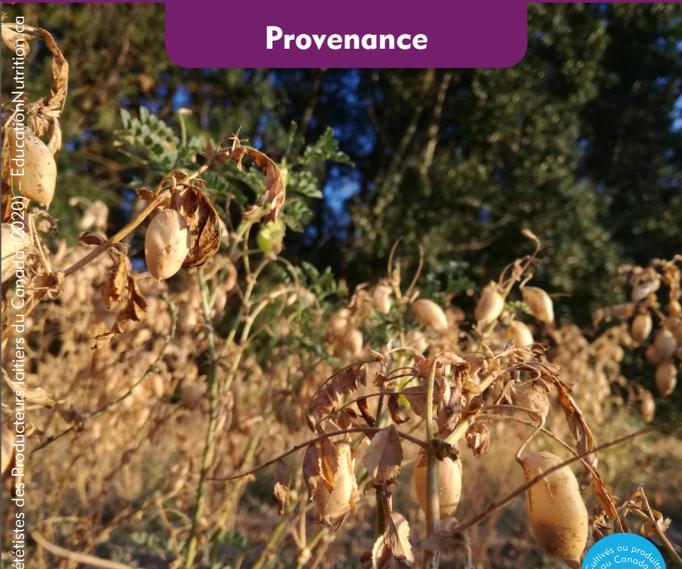
Description



Houmous (pois chiches)

Le houmous est une trempette ou une tartinaade faite à partir de pois chiches cuits et réduits en purée que l'on mélange à du tahini (pâte faite de graines de sésame), du jus de citron, de l'huile d'olive et de l'ail. Il est populaire au Moyen-Orient et s'utilise partout dans le monde dans la cuisine moyen-orientale.

Provenance



Houmous (pois chiches)

Les pois chiches, principal ingrédient du houmous, font partie de la famille des pois et sont classifiés comme étant des légumineuses. Le plant de pois chiches peut atteindre environ 60 cm de hauteur. Il possède des feuilles et des gousses duveteuses qui contiennent un ou deux pois chiches. Les pois chiches sont cultivés partout dans le monde, mais sont principalement produits en Inde et en Australie. Les pois chiches sont aussi cultivés au Canada.



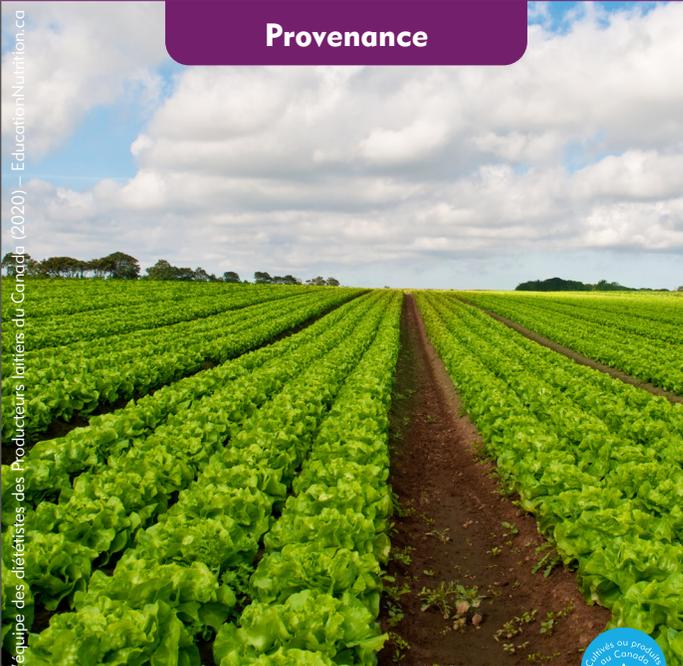
Description



Laitue

La laitue est un légume-feuille qui se présente dans de nombreuses variétés, la plupart étant vertes. La laitue a un goût frais et une texture croquante. On la mange surtout crue. Les types les plus courants sont la laitue iceberg, la laitue romaine et la laitue beurre.

Provenance



Laitue

La laitue pousse près du sol à partir d'une graine. Elle préfère les conditions fraîches, mais pleinement ensoleillées. On la cultive principalement pour ses feuilles, mais la tige et les graines sont parfois aussi utilisées. La laitue fait partie de la famille des astéracées.



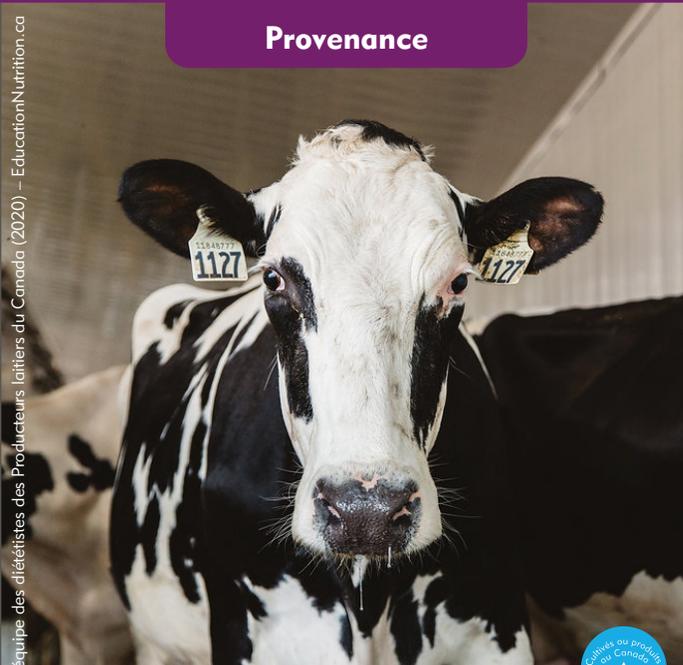
Description



Lait

Le lait est un liquide blanc ayant une texture onctueuse. On peut le déguster seul, le mélanger à d'autres boissons, ou l'utiliser dans des recettes. Le lait est utilisé pour fabriquer d'autres aliments comme le fromage et le yogourt.

Provenance



Lait

Le lait est produit par les glandes mammaires de mammifères femelles. Ce sont les vaches laitières qui produisent la majorité du lait consommé. Elles peuvent produire en moyenne 30 litres de lait par jour. Chacune des provinces canadiennes produit du lait.



Description



Oignon

L'oignon est un légume. Il a une saveur et une odeur fortes, mais devient plus sucré une fois cuit. Il existe de nombreuses variétés d'oignons, dont l'oignon blanc, jaune, d'Espagne, Vidalia et perlé. La couleur de sa pelure peut varier, allant du blanc au brun, en passant par le jaune et le rouge. L'oignon peut se manger cru ou cuit, et s'utilise dans la cuisine de partout dans le monde.

Description



Arachide

L'arachide est une légumineuse. Elle fait donc partie de la famille des haricots et des pois. L'arachide possède une coque dure qui contient deux graines brunes. Elle a un goût terreux. L'arachide peut être mangée crue, mais on la consomme le plus souvent rôtie ou bouillie, et moulue pour en faire du beurre d'arachides.

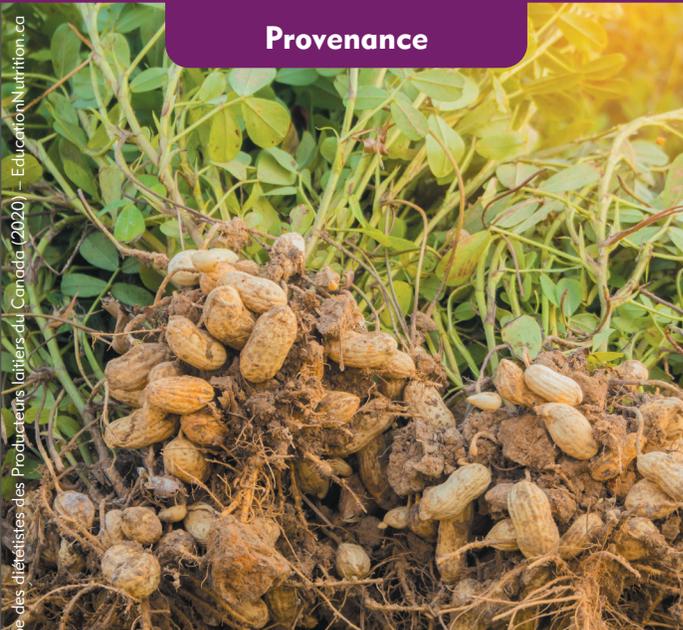
Provenance



Oignon

L'oignon pousse à partir d'une graine. Le bulbe de l'oignon pousse sous la terre et possède des feuilles vertes ou bleu-vert en forme de tube qui poussent au-dessus du sol. L'oignon fait partie de la famille du lis et s'apparente à l'ail, au poireau et à la ciboulette. Il pousse dans les climats doux partout dans le monde. Parmi les plus grands producteurs, on compte la Chine, l'Inde, la Turquie et les États-Unis. L'oignon est aussi cultivé au Canada.

Provenance



Arachide

L'arachide pousse sous la terre. Elle est très cultivée dans les climats tropicaux et subtropicaux. Bien que l'arachide ressemble en quelque sorte à une noix, elle ne s'y apparente pas. L'arachide est cultivée pour sa graine entière et pour son huile.

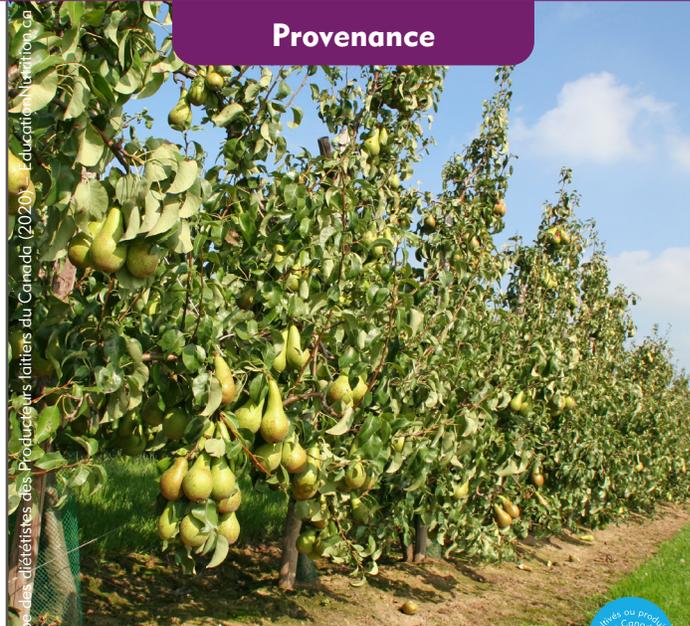
Description



Poire

La poire est un fruit doux et sucré ayant une texture fibreuse. Il en existe plusieurs variétés, et sa pelure peut être verte, jaune, brune ou rouge.

Provenance



Poire

La poire pousse dans un arbre et est récoltée à l'automne. Il existe des milliers de variétés de poires. Il s'agit de l'un des fruits les plus produits dans le monde. La poire est cultivée dans de nombreux climats tempérés. Les principaux producteurs mondiaux incluent la Chine, l'Argentine, l'Italie, les États-Unis et la Turquie. La poire est aussi cultivée au Canada.



Description



Grain de poivre (poivre noir)

Le poivre noir est une épice issue du grain de poivre. Le grain de poivre est séché et on peut en faire une épice ou un assaisonnement. Le grain de poivre peut être utilisé entier ou moulu. Partout dans le monde, le poivre noir est l'une des épices les plus souvent ajoutées aux aliments. La saveur du poivre noir est fraîche et épicée.

Provenance



Grain de poivre (poivre noir)

Le grain de poivre est la forme séchée du fruit du poivrier, qui est une liane. Le poivre noir est originaire du sud de l'Inde. Aujourd'hui, on le cultive à cet endroit et dans d'autres régions tropicales de la planète. Le Vietnam est un grand producteur de poivre noir.

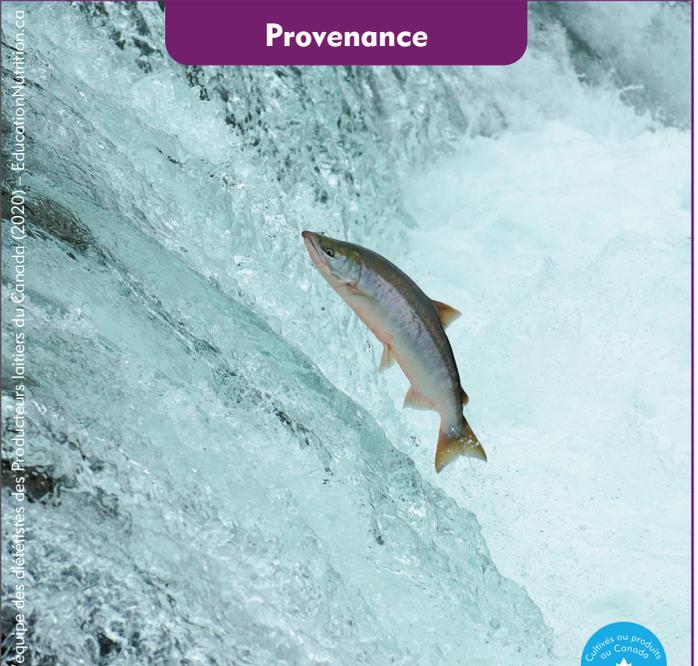
Description



Saumon

Le saumon est un poisson gras à la peau argentée et à la chair rosée. Lorsqu'il est cuit, sa texture est dense, mais tendre, et sa saveur est douce. On le sert souvent en filets ou en steaks, et on peut se le procurer en conserve, fumé, frais ou surgelé.

Provenance



Saumon

Le saumon est un poisson qui alterne entre l'océan (eau salée) et la rivière (eau douce). Il existe du saumon sauvage et du saumon d'élevage. Le saumon sauvage est pêché dans son habitat naturel, tandis que le saumon d'élevage est élevé dans des enclos à filets dans l'eau ou sur la terre.

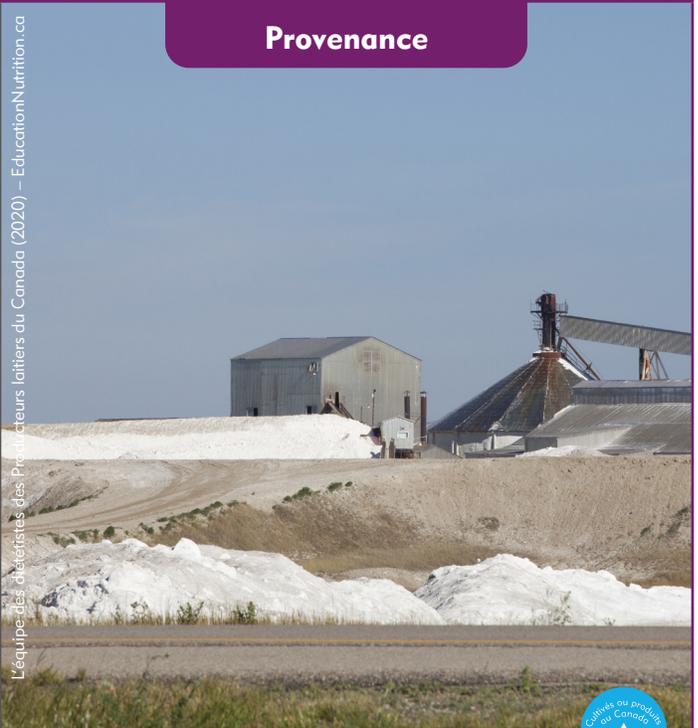
Description



Sel

Le sel est un minéral blanc. Les gens l'utilisent couramment dans sa forme finement moulue pour assaisonner et conserver les aliments.

Provenance



Sel

Le sel est récolté dans des mines ou produit par l'évaporation de l'eau de mer.

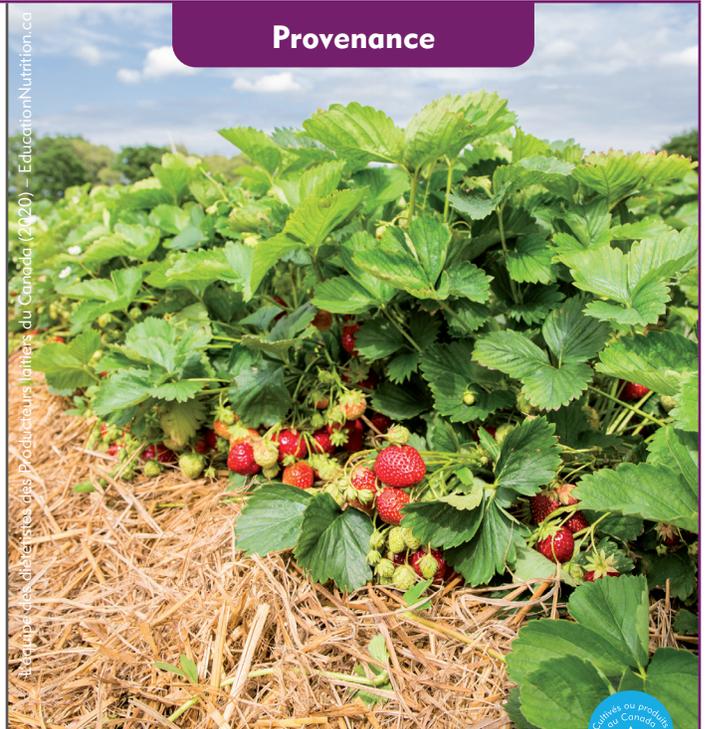
Description



Fraise

La fraise est un fruit rouge vif qui possède de petites graines à la surface. Elle est juteuse et a un goût à la fois acide et sucré.

Provenance



Fraise

La fraise pousse dans les régions tempérées sur une plante basse dont les tiges poussent le long du sol. La fraise peut aussi être cultivée en pots.



Description



Courge d'hiver

La courge d'hiver est un légume-fruit qui pousse sur une vigne. Elle existe dans de nombreuses formes, tailles et variétés. Il y a par exemple la courge musquée, poivrée, Buttercup, spaghetti ainsi que la citrouille. Sa peau est lisse ou ondulée et peut être blanche, orange, jaune ou verte. Sa chair est pour sa part jaune ou orange.

Provenance



Courge d'hiver

La courge d'hiver pousse à partir d'une graine. Elle pousse comme un fruit, c'est-à-dire à partir d'une fleur au-dessus du sol, mais est utilisée comme un légume en cuisine. Elle aime la chaleur et pousse dans de nombreuses régions du monde, y compris le Canada. La courge d'hiver s'appelle ainsi parce qu'on la récolte à l'automne, lorsqu'elle est dure et mûre, et qu'on peut l'entreposer pendant une longue période durant l'hiver.



Description



Navet

Le navet est un légume-racine rond. Sa peau est blanche, sauf sur la partie du dessus, qui est exposée au soleil et peut être violette, rouge ou même verdâtre. La chair du navet est blanche et peut avoir un goût sucré ou amer, selon le moment de la récolte. Les feuilles du navet peuvent aussi être mangées.

Provenance



Navet

Le navet pousse dans le sol à partir d'une graine. On le cultive dans des climats tempérés partout dans le monde. On dit souvent du navet qu'il s'agit d'une culture résistant au froid, parce qu'on le récolte seulement à la fin de l'automne. On peut l'entreposer tout l'hiver.



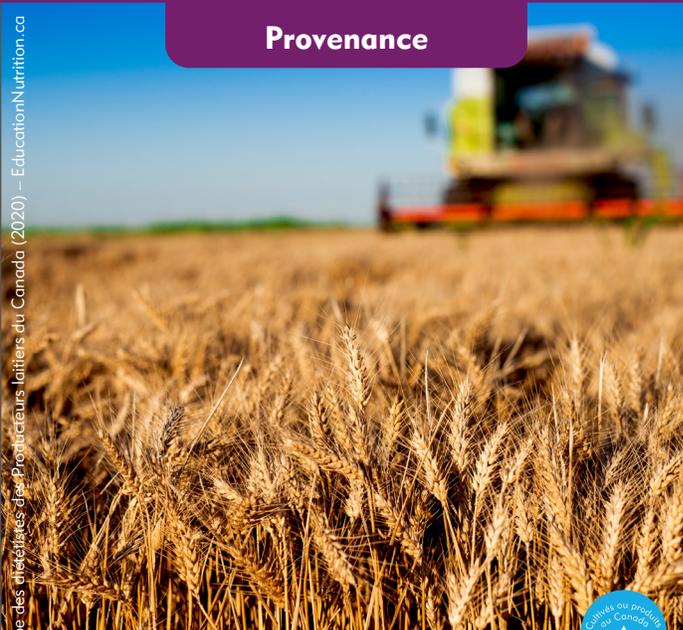
Description



Pain de grains entiers

Le pain de grains entiers est un aliment fabriqué à partir de farines qui contiennent toutes les parties du grain. Il a une croûte beige ou brune. L'intérieur du pain est beige et sa texture est plus dense que celle du pain blanc. Son goût est souvent sucré et il a souvent un arôme de levure.

Provenance



Pain de grains entiers

Le pain est l'un des plus vieux aliments préparés et est un aliment de base dans de nombreuses régions du monde. Il est habituellement fabriqué à partir d'une pâte de farine qui contient de la levure pour aider le pain à lever. On fabrique la farine en mouvant des grains, par exemple le blé, l'orge, l'avoine ou le seigle.



Description



Yogourt

Le yogourt est un aliment de culture qui est blanc et crémeux. Il a une texture onctueuse, épaisse et lisse, et un goût aigre et acidulé. Il peut être nature ou aromatisé et il en existe plusieurs sortes, par exemple le yogourt brassé, de type balkan ou ferme, grec et skyr.

Provenance



Yogourt

Le yogourt est le plus souvent fait à partir de lait de vache. On le fabrique en fermentant du lait avec des bactéries. Ces bactéries sont appelées cultures du yogourt.