

L'Alphabet des gourmets

Abécédaire culinaire



Villeray
Saint-Michel
Parc-Extension

Montréal 

L'ALPHABET DES GOURMETS est une belle aventure qui a commencé par une question toute simple : comment amener les personnes sourdes à lire davantage ?

Au Québec, une grande partie des personnes sourdes utilisent la langue des signes québécoise (LSQ) pour communiquer au quotidien. Le français est donc une langue seconde, que tous ne maîtrisent pas de la même manière. De ce fait, l'intérêt à l'égard de la lecture et du livre se trouve bien souvent amoindri.

Dans le but de promouvoir la lecture et les services de la bibliothèque Le Prévost, Marc-André Bernier, bibliothécaire sourd, a établi des liens importants avec la communauté sourde ces dernières années. Résultat : les personnes sourdes sont désormais plus nombreuses à fréquenter la bibliothèque et à assister aux activités proposées.

À l'automne 2015, une vingtaine de personnes sourdes ont participé à des ateliers sur le thème de la cuisine et de l'alimentation. Elles ont ainsi eu l'occasion de découvrir des livres et d'enrichir leurs connaissances. *L'Alphabet des gourmets* a vu le jour tout au long de ces ateliers, alors que chacun devait faire des recherches et rédiger un texte pour décrire un aliment de son choix (aperçu de la valeur nutritive, lieu d'origine, etc.).

À ce premier volet est venu s'ajouter la précieuse contribution de Marie-Michelle Garon, animatrice télé et auteure de livres de recettes, qui a accepté dès le début de se joindre au projet. Pour chaque lettre de l'alphabet, elle partage ici son savoir et son savoir-faire, en toute simplicité et avec une touche d'humour. Trois délicieuses recettes figurent également dans le présent ouvrage, tirées du livre *Beau, bon, pas cher : des recettes pour tous les jours*, que Marie-Michelle a coécrit avec Mariève Desjardins et Antoine Côté Robitaille.

L'ensemble des textes a ensuite été transmis à deux personnes sourdes aux talents complémentaires, soit François Gauvin, illustrateur, et Shirley Yu, infographiste. Voici donc un livre sympathique, sans aucune prétention scientifique, qui vise essentiellement à piquer la curiosité du lecteur et à le mettre en appétit.

Bonne lecture !



Participants aux ateliers

Isabelle Beaulieu

Noëlla Beaulieu

Nadyne Berger

Lucie Brault

Nathalie Dufresne

Kim Duong

Mariette Godbout

Rose Haiby

Guillaume Hallé-Bérubé

Klinton Jimenez Arita

Georges Kreidy

Micheline Lafontaine

Carole Larivière

Andrée Laurendeau

Nancy Lavallée

Ibtissam Najem

Noémie Savard

Nicole Sénécal

Lovelise Toussaint



Marie-Michelle Garon entourée d'un groupe de participants au projet.

26 lettres... et 1001 idées à partager !

Il y a tant de choses à apprendre au sujet des aliments, de la cuisine et de l'alimentation, tant de matière à aborder, tant de bonnes idées à partager. Vivement un abécédaire pour nous aider !

Lorsqu'on m'a approchée pour ce projet, j'ai été séduite par la formule toute simple qu'on me proposait : une lettre, un mot, une idée à développer. Mais j'avais tellement de choses à dire, à écrire... que j'ai triché un peu. Comme je le fais souvent en cuisinant. Je pars d'une recette et je l'adapte en cours de route, selon mon inspiration, avec un zeste de fantaisie.

En cuisine, on le sait tous, c'est l'ingrédient secret qui fait la différence. Dans le cas de *L'Alphabet des gourmets*, cet ingrédient magique, c'est tout le travail de recherche, d'exploration et de création effectué par la vingtaine de personnes sourdes impliquées dans l'aventure.

J'ai été très heureuse de prendre part à cet ouvrage collectif qui rassemble une foule de trucs et de conseils pour gourmets et gourmands. À vous maintenant d'en découvrir le savoureux résultat !

Marie-Michelle Garon



A

agneau

ail

amande

ananas

arachide

artichaut

asperge

avocat

avoine



Cultivé depuis plus de 5 000 ans,
l'ail est une excellente source de sélénium.

Nancy Lavallée

a

Abréviations



Laquelle de ces abréviations ne s'applique PAS à l'univers de la cuisine ?

- a) lb
- b) ml
- c) c. à s.
- d) lol
- e) g



Réponse : d) lol

POUR EN SAVOIR PLUS

Principales abréviations utilisées en cuisine :

- lb : livre
- oz : once
- g : gramme
- kg : kilogramme
- l : litre
- ml : millilitre
- t : tasse
- c. à soupe (ou à table) : cuillère à soupe
- c. à thé (ou à café) : cuillère à thé
- °C : degré Celsius
- °F : degré Fahrenheit

c. à thé °F
c. à soupe OZ t
°C lb g ml

c. à thé g
°C
c. à soupe
t °F OZ lb ml

B

bacon
banane
basilic
bette

betterave

beurre
blé
bleuet
bœuf
brocoli



La betterave est cultivée depuis le XVI^e siècle.
Elle est riche en vitamine A et en potassium.

Noémie Savard et Lovelise Toussaint

b

Boîtes de conserve



Il existe plusieurs marques de boîtes de conserve. Lequel de ces critères ne doit PAS être considéré lors du choix d'une marque par rapport à une autre ?

- a) Le prix
- b) Le son produit en la secouant
- c) La quantité (g ou ml)
- d) La liste d'ingrédients
- e) Le taux de sodium



Réponse : b) Le son produit en la secouant

POUR EN SAVOIR PLUS

a) Le prix

Le prix est effectivement un bon indicateur, certaines marques maison étant beaucoup moins chères. Toutefois, il faut aussi porter attention aux autres points ci-dessous.

c) La quantité (en g ou en ml)

Attention au marketing ! Certaines marques sont moins chères, mais contiennent moins de matière. Un bon exemple est le yogourt : le contenu des gros pots de yogourt, en apparence tous semblables, varie entre 650 g et 750 g... pour un même prix !

d) La liste d'ingrédients

Je privilégie toujours les listes d'ingrédients les plus courtes ainsi que les conserves qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Je préfère en ajouter moi-même, au besoin.

e) Le taux de sodium

Certaines conserves contiennent un peu de sel, c'est normal, mais souvent, les compagnies exagèrent. J'opte toujours pour le taux de sodium (indiqué sur l'étiquette du produit) le plus bas et j'ajoute la quantité de sel que je désire au moment de cuisiner ou de servir. Par exemple, j'opte pour les tomates en conserve qui ne contiennent que 4 % de sodium. Certaines boîtes contiennent jusqu'à 27 % de sodium, c'est énorme et absolument pas nécessaire !

C

caille
canard
cannelle
carotte
champignon
cheddar
chèvre (fromage)
citron
courge
crevette



La courge est cultivée au Québec.
Elle est riche en vitamine A, en vitamine C et en cuivre.

Noëlla Beaulieu et Isabelle Beaulieu

C

Congélation



Laquelle de ces affirmations est fausse ?

- a) Si on décongèle un morceau de viande crue, il faut le cuire avant de le recongeler.
- b) On peut congeler des petits fruits ou des fruits coupés en cubes pour en faire des *smoothies*, des compotes ou des muffins.
- c) Pour congeler la viande cuite, il est préférable qu'elle baigne dans une sauce.
- d) Si un aliment est congelé trop longtemps, il explose.
- e) De manière générale, les aliments se conservent trois mois au congélateur.



Réponse : d) Si un aliment est congelé trop longtemps, il explose.
(Eh bien non, pas du tout !)

POUR EN SAVOIR PLUS

a) Si on décongèle un morceau de viande crue, il faut le cuire avant de le recongeler.

Il faut s'assurer que la viande hachée qu'on veut congeler provient de parties fraîches seulement. Si l'emballage contient des parties fraîches et décongelées (vérifier sur l'étiquette), il faut cuire la viande avant de la congeler.

b) On peut congeler des petits fruits ou des fruits coupés en cubes pour en faire des *smoothies*, des compotes ou des muffins.

Pour que les fruits soient congelés individuellement, étendez-les d'abord sur une plaque à biscuits et mettez la plaque dans le congélateur. Après quelques heures, transférez-les dans un sac hermétique.

c) Pour congeler la viande cuite, il est préférable qu'elle baigne dans une sauce.

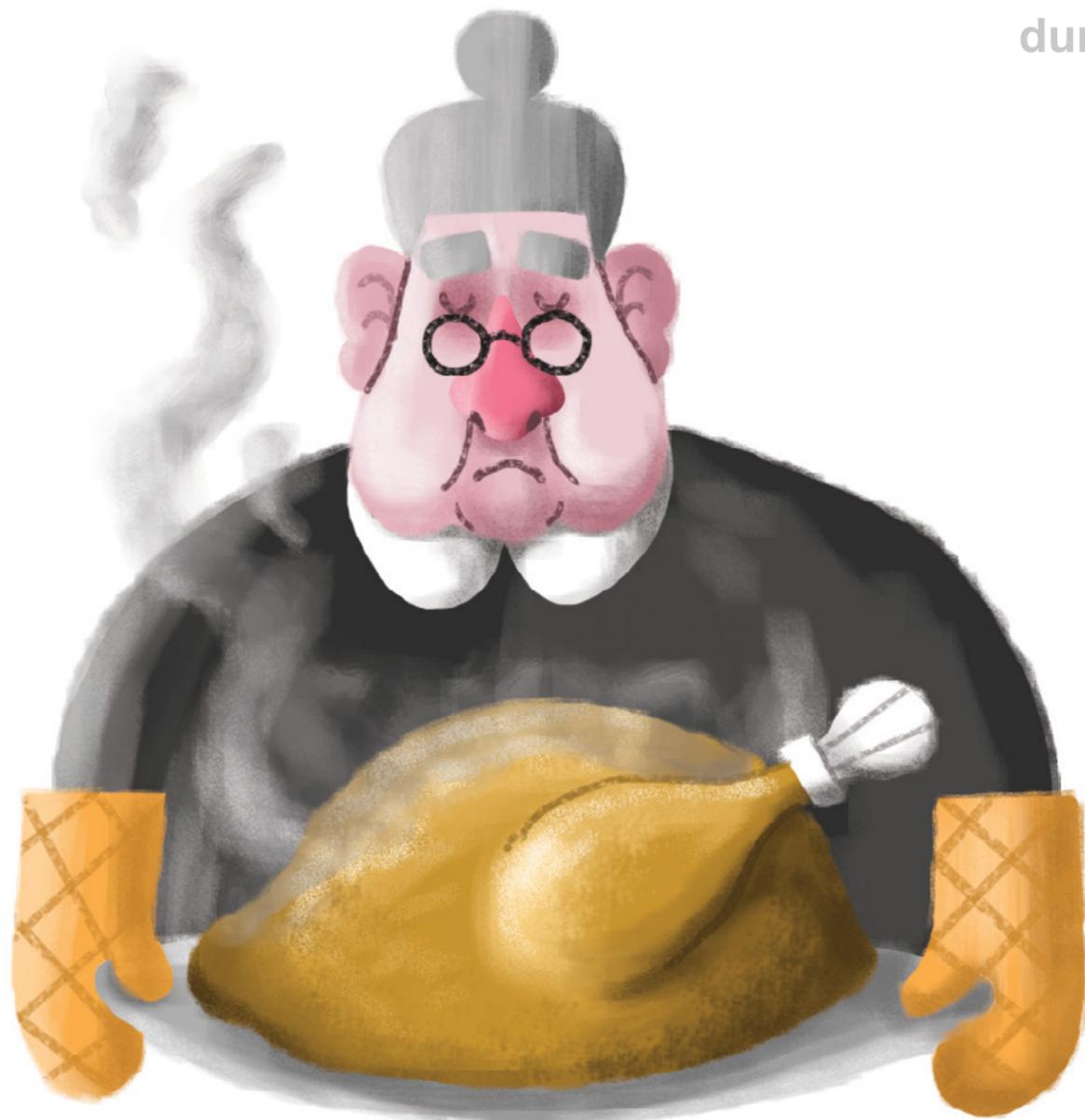
Par exemple, si vous congelez un steak cuit, il aura une texture désagréable et goûtera l'eau après décongélation.

e) De manière générale, les aliments se conservent trois mois au congélateur.

Il est très utile d'écrire la date de congélation sur vos contenants. C'est aussi une bonne idée de faire, chaque mois, le ménage de votre congélateur.

D

datte
dinde
dolique
dormeur du Pacifique
dulce
durion



La dinde est riche en protéines et en vitamine B12.

Nadyne Berger et Guillaume Hallé-Bérubé

d

Dépenses inutiles: comment les réduire



Laquelle de ces affirmations ne permet pas de réduire les dépenses inutiles ?

- a) Gagner à la loterie.
- b) Prévoir des menus pour la semaine.
- c) Faire des listes d'épicerie et les respecter.
- d) Acheter en quantité modérée.
- e) Préparer des repas qui se congèlent bien en grande quantité.



Réponse : a) Gagner à la loterie.
Cela n'empêchera personne de faire des dépenses inutiles...



POUR EN SAVOIR PLUS

b) Prévoir des menus pour la semaine.

Laissez-vous inspirer par les rabais du moment ! Ils sont souvent disponibles en ligne.

c) Faire des listes d'épicerie et les respecter.

Si vous arrivez à l'épicerie sans votre liste, vous risquez d'acheter des aliments que vous avez déjà chez vous.

d) Acheter en quantité modérée.

Afin de réduire le gaspillage, demandez-vous toujours si vous avez besoin d'une si grosse quantité.

e) Préparer des repas qui se congèlent bien en grande quantité.

En congelant de petites portions, vous ne risquez pas de perdre des aliments ET vous avez toujours sous la main un repas qui vous empêchera d'appeler le resto !

E

Dahl indien aux épinards

1 oignon, haché
30 ml (2 c. à soupe) d'huile
1 gousse d'ail, hachée
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
1 litre (4 tasses) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sucre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
1 pincée de piment en flocons
375 ml (1 1/2 tasse) de lentilles rouges
500 ml (2 tasses) d'épinards bien tassés
Sel et poivre, au goût



1. Dans une grande casserole à feu moyen-vif, faites revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne un peu mou.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cari et mélangez. Ajoutez l'eau, la sauce soya, le sucre, le sel, du poivre et le piment. Mélangez bien.
3. Ajoutez les lentilles rouges, remuez un coup, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter à feu moyen-doux, de 12 à 20 minutes, le temps que les lentilles absorbent le liquide.
4. Une fois les lentilles cuites, retirez la casserole du feu, ajoutez les épinards et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec du riz, des pains naans chauds ou des pitas grillés.

Ne vous laissez surtout pas intimider par les allures de boulette de ce délice !

Recette tirée du livre *Beau, bon, pas cher : des recettes pour tous les jours* © Les Éditions La Presse, 2014
Auteurs : Mariève Desjardins, Antoine Côté Robitaille, Marie-Michelle Garon Graphiste : Rachel Monnier Photographies : Dominique Lafond (Rodeo)

Probablement originaire de Perse, l'épinard est une excellente source d'acide folique, de vitamines A et C, de magnésium et de fer.

Lucie Brault

échalote
écrevisse
édam
églefin (aiglefin)
emmental
endive
épinard
escargot
estragon
esturgeon

e

Épices



Laquelle de ces affirmations est vraie ?

- a) Les épices ne servent qu'à masquer les produits avariés.
- b) Les épices sont toutes piquantes.
- c) Les épices peuvent rehausser le goût d'un plat à un coût minime.
- d) Les épices sont des stimulants plus puissants que le café.
- e) Dans certains pays, on tresse les épices pour en faire des chapeaux.



Réponse : c) Les épices peuvent rehausser le goût d'un plat à un coût minime.



POUR EN SAVOIR PLUS

Les épices ne coûtent pas cher et peuvent améliorer le goût d'un plat. On peut relever des plats au goût délicat (ex. : du tofu ou des lentilles) ou varier les saveurs d'un plat plus commun (ex. : un sauté à la viande hachée ou au poulet). Achetez toujours de petites quantités. Les épices perdent leur saveur avec le temps.

Voici 15 épices et fines herbes qu'il faut toujours avoir dans son garde-manger :

- Herbes séchées (vertes) : basilic, origan, romarin, thym
- Épices moulues (beiges ou brunes) : cannelle, coriandre, cumin, gingembre
- Épices moulues (rouges) : paprika (doux), piment de Cayenne (piquant)
- Épices entières : clou de girofle, feuille de laurier, noix de muscade
- Mélanges d'épices en poudre : cari (saveurs indiennes), chili mexicain

F

feta
fève
figue
fraise

framboise

fromage
fruit étoilé (carambole)
fuyu



La framboise est cultivée depuis les temps anciens.
Elle est une bonne source de vitamine C, de potassium, de magnésium
et elle contient des traces de calcium et de vitamine A.

Noémie Savard et Clinton Jimenez Arita

f

Fruits et légumes surgelés



Laquelle de ces affirmations est fausse ?

- a) Les fruits et les légumes, une fois surgelés, perdent leurs vitamines et rapetissent.
- b) L'hiver, quand les légumes frais sont hors de prix, il est préférable d'opter pour des légumes surgelés.
- c) Les légumes surgelés sont excellents dans les soupes et les sauces.
- d) Il est préférable de cuisiner muffins, gâteaux et poudings en utilisant des fruits surgelés plutôt que des fruits frais.
- e) Les fruits et les légumes surgelés constituent un meilleur choix que les conserves.



Réponse : a) Les fruits et les légumes, une fois surgelés, perdent leurs vitamines et rapetissent.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il ne faut pas boudier les fruits et légumes surgelés : il est très pratique d'en avoir toujours dans le congélateur !

b) L'hiver, quand les légumes frais sont hors de prix, il est préférable d'opter pour des légumes surgelés.

Les légumes surgelés risquent d'être de meilleure qualité et beaucoup moins chers que les légumes frais.

c) Les légumes surgelés sont excellents dans les soupes et les sauces.

Dans une soupe au poisson asiatique ou dans une sauce béchamel, avec du poulet ou du poisson, ils sont particulièrement bons.

d) Il est préférable de cuisiner muffins, gâteaux et poudings en utilisant des fruits surgelés plutôt que des fruits frais.

Les fruits resteront plus fermes durant la cuisson s'ils ont été préalablement congelés.

e) Les fruits et les légumes surgelés constituent un meilleur choix que les conserves.

Les fruits et les légumes perdent beaucoup de vitamines dans le liquide des conserves.

G

germe de blé
germe de haricot
germe de maïs
gingembre
goberge
graines de courge
graines de tournesol



Le germe de maïs est riche en vitamine B6 et en fer.

Nadyne Berger et Guillaume Hallé-Bérubé

g

Grammes et livres:
un poids, deux mesures



Laquelle de ces affirmations est vraie ?

- a) L'équivalence de poids varie d'un aliment à un autre.
- b) 454 grammes = 1 livre
- c) 454 livres = 1 gramme
- d) 1 gramme = 1 livre
- e) Gramme est le prénom de celui qui a inventé le téléphone.



Réponse : b) 454 grammes = 1 livre



POUR EN SAVOIR PLUS

Peu importe l'aliment pesé, 454 g sera toujours l'équivalent d'une livre (pour vous faciliter la tâche, arrondissez à 450 g).

Dans les épiceries du Québec, le poids des aliments est presque toujours écrit en grammes. Pour les aliments pesés sur place, comme les fruits, les légumes et la viande, les deux mesures sont indiquées, soit les grammes ou kilogrammes (g ou kg) et les livres (lb).

Des sites Internet peuvent faire la conversion pour vous, dont celui-ci :
www.the-converter.net/fr/masses/g/lb

H

habanero (piment)
hachiya
hareng fumé
haricot
hijiki
homard



Le homard est un fruit de mer riche en potassium et en zinc.

Nadyne Berger et Guillaume Hallé-Bérubé

h

Haricots secs et autres légumineuses



Laquelle de ces affirmations est fausse ?

- a) Il existe trois familles de légumineuses : les fèves et haricots secs, les lentilles, les pois secs.
- b) Les légumineuses sont vendues sèches (en sac) ou cuites (en conserve).
- c) La galette des Rois (avec une fève au centre) constitue une bonne portion de légumineuses.
- d) Les légumineuses sont aussi nourrissantes qu'économiques.
- e) On peut manger les légumineuses froides ou chaudes.



Réponse : c) La galette des Rois (avec une fève au centre) constitue une bonne portion de légumineuses.

POUR EN SAVOIR PLUS

Une portion de légumineuses correspond à 3/4 de tasse de légumineuses cuites.

a) Il existe trois familles de légumineuses : les fèves et haricots secs, les lentilles et les pois secs.

- Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, soja, etc.
- Lentilles : vertes, brunes, rouges, etc.
- Pois secs : pois cassés, pois entiers, pois chiches, etc.

b) Les légumineuses sont vendues sèches (en sac) ou cuites (en conserve).

Les légumineuses sèches nécessitent une cuisson : les lentilles rouges, de 15 à 20 minutes, et les autres lentilles, de 35 à 60 minutes. Les fèves, haricots et pois secs exigent au moins une heure de cuisson et, dans certains cas, un prétrempage de plusieurs heures.

d) Les légumineuses sont aussi nourrissantes qu'économiques.

Les légumineuses sont riches en vitamines et minéraux. Servies avec un produit céréalier (riz ou autre), elles procurent une source de protéines complètes. De plus, une portion de légumineuses en conserve revient à environ 0,45 \$.

e) On peut manger les légumineuses froides ou chaudes.

Froides : en salade (lentilles vertes), en tartinaade (ex. : houmous, une purée de pois chiches).

Chaudes : en chili (plat de fèves rouges), en couscous (plat de semoule de blé avec pois chiches), en soupe (ex. : soupe aux pois).

iceberg (laitue)
igname



L'igname est cultivée en Afrique et en Asie depuis plus de 10 000 ans.
Elle est riche en potassium et en vitamines C et B6.

Andrée Laurendeau

Inhabituels

(fruits et légumes)



Identifiez les fruits, les légumes et les intrus.

- | | | |
|----------------|---------------|-----------|
| a) Bock choy | d) Gougoune | g) Nodule |
| b) Céleri-rave | e) Grenadille | h) Panais |
| c) Grenade | f) Kale | i) Papaye |



Réponses : Fruits : c) Grenade, e) Grenadille et i) Papaye

Légumes : a) Bock choy, b) Céleri-rave, f) Kale et h) Panais

Intrus : d) Gougoune et g) Nodule

(Je vous déconseille d'en manger!)

POUR EN SAVOIR PLUS

c) Grenade (pomme grenade)

Il faut la couper pour en retirer les petits grains. Attention, ces grains sont très juteux et ils tachent. Délicieux dans une salade ou avec du yogourt.

e) Grenadille (fruit de la passion)

Vous pouvez manger tout ce qu'il y a à l'intérieur. Elle est excellente sous forme de jus. Au mélangeur, mettez la chair d'une grenadille, du jus d'orange, des fraises et des cubes de papaye fraîche.

i) Papaye

Plus l'extérieur de la papaye est jaune, plus elle est mûre. Plus la chair est orangée, plus elle est mûre. Son goût particulier peut surprendre. Ma suggestion : un *smoothie*, avec des cubes de papaye et du jus d'orange.

a) Bock choy

Pour un accompagnement savoureux, coupez-le en morceaux et faites-le cuire dans un peu d'huile, avec du sel et du poivre, dans un poêlon à feu moyen-vif de 3 à 5 minutes.

b) Céleri-rave

Pour en faire une purée, épluchez-le et coupez-le en cubes. Versez dans une casserole et ajoutez des cubes de pommes de terre. Couvrez le tout avec de l'eau, ajoutez une c. à soupe de sel, faites bouillir et cuire de 15 à 20 minutes. Égouttez et réduisez en purée. Ajoutez du beurre, du sel et du poivre.

f) Kale (chou kale)

Pour un accompagnement rapide, lavez les feuilles et enlevez la tige du centre. Coupez les feuilles grossièrement et cuisez-les avec de l'huile, dans un poêlon à feu moyen-vif, de 3 à 5 minutes, avec sel et poivre.

J

jaffa (orange)
jalapeño (piment)
jambon
jarlsberg (fromage)
jonathan (pomme)
juan canari (melon)

jujube



Cultivé en Chine depuis les temps anciens,
le jujube est riche en vitamine C et en potassium.

Noëlla Beaulieu

J

Jus commerciaux



Laquelle de ces affirmations est fausse ?

Les jus commerciaux :

- a) ne contiennent pas de sucre ajouté.
- b) ne contiennent pas de sucre du tout.
- c) ne contiennent pas de chaussettes.
- d) contiennent souvent des vitamines ajoutées.
- e) ne contiennent pas de caféine.



Réponse : b) Les jus commerciaux ne contiennent pas de sucre du tout.

POUR EN SAVOIR PLUS

Tous les fruits et les légumes contiennent naturellement du sucre, par conséquent les jus de fruits et de légumes en contiennent aussi ! Il est donc préférable de manger des fruits entiers plutôt que de boire du jus. Pourquoi ? Parce que les fibres des fruits et des légumes, qui aident entre autres l'organisme à ralentir l'assimilation du sucre, sont détruites lors de la fabrication du jus.

a) Les jus commerciaux ne contiennent pas de sucre ajouté.

C'est vrai ! Quand une compagnie ajoute du sucre à son jus, elle doit plutôt écrire les mentions « boisson » ou « cocktail » sur l'emballage. Vérifiez toujours les étiquettes, car même certains cocktails de légumes peuvent contenir du sucre ajouté, ce qui n'est vraiment pas nécessaire.

c) Les jus commerciaux ne contiennent pas de chaussettes.

J'espère bien ! Si vous en trouvez dans votre jus, portez plainte !

d) Les jus commerciaux contiennent souvent des vitamines ajoutées.

Comme les jus commerciaux perdent leurs vitamines au bout d'un certain temps, plusieurs compagnies en ajoutent d'emblée dans leurs produits.

e) Les jus commerciaux ne contiennent pas de caféine.

Les jus, bien que naturels, sont sucrés et énergisants. Il est donc inutile de leur ajouter de la caféine.

K

kaki
kale
kiwi
kohlrabi
kombu
kumquat



Cultivé en Chine et introduit en Nouvelle-Zélande en 1906,
le kiwi est une excellente source de vitamine C, de potassium et de magnésium.

Nicole Sénécal et Micheline Lafontaine

k

Kilt et autres tenues inappropriées pour cuisiner



Lesquels de ces accessoires ou tenues vestimentaires ne sont pas recommandés pour cuisiner ?

- a) Élastique, casquette, filet ou bonnet de bain
- b) Sandales ou babouches
- c) Tablier
- d) Lunettes de ski ou de plongée
- e) Mitaines pour le four



Réponse : b) Sandales ou babouches

POUR EN SAVOIR PLUS

Lorsqu'on cuisine, il vaut mieux porter des souliers fermés pour éviter de se blesser, en échappant par exemple un couteau, une assiette ou un aliment brûlant sur nos pieds.

a) Élastique, casquette, filet ou bonnet de bain

Pour éviter de retrouver des cheveux dans la nourriture, ne jamais cuisiner les cheveux détachés. Vous pouvez porter le couvre-chef de votre choix, toutefois, votre bonnet de bain risque d'être un peu chaud et pas très mignon.

c) Tablier

Un bon tablier vous évite de tacher vos vêtements.

d) Lunettes de ski ou de plongée

Si vous devez couper plusieurs oignons, ces lunettes vous seront très pratiques. Au risque toutefois que vous ayez l'air un peu bizarre...

e) Mitaines pour le four

Indispensables pour éviter les brûlures. Évitez les gants en silicone : les plats vous glisseront plus facilement des mains. Les bonnes mitaines pour le four doivent être épaisses (pour éviter que la chaleur traverse le tissu) et longues (pour éviter de vous brûler les bras en retirant un plat du fond du four).

L



La laitue est une plante potagère originaire de l'est de la Méditerranée et de l'Asie. Elle est riche en acide folique.

Isabelle Beaulieu

lait
laitue
lard
laurier
lentille
lièvre
lime

Légumes dans une assiette



Pour un adulte, quelle quantité de légumes est recommandée pour obtenir une assiette équilibrée ?

- a) La moitié d'une assiette
- b) Le quart d'une assiette
- c) Les trois quarts d'une assiette
- d) L'équivalent d'une pointure de soulier 6 ½
- e) L'équivalent d'un pouce



Réponse : a) La moitié d'une assiette

POUR EN SAVOIR PLUS

Les légumes renferment une foule de vitamines et de minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Voici quelques exemples de légumes à servir en accompagnement :

- Crudités : tomates, concombres, radis, carottes, poivrons, etc.
- En salade : laitue, bébés épinards, carottes râpées, chou rouge haché. Servir avec une vinaigrette maison.
- Cuits à la vapeur : asperges, brocoli, carottes, choux de Bruxelles, chou-fleur, haricots verts ou jaunes. Au moment de servir, ajoutez un peu de beurre, de sel et de poivre.
- Sautés légèrement dans l'huile : oignon, poivrons, courgette, champignons, bock choy, brocoli, etc. Assaisonnez au goût durant la cuisson.
- Cuits au four : asperges, carottes, chou-fleur, endives, fenouil, oignon, panais, patates douces. Avant de les mettre au four, ajoutez un peu d'huile, de sel et de poivre.

Vinaigrette maison

- 1/2 t d'huile d'olive
- 1/2 t de vinaigre balsamique, de cidre ou de jus de citron
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- Sel et poivre

Mélangez tous les ingrédients dans un contenant fermé.
Secouez le tout et versez une quantité sur votre salade.
Cette vinaigrette peut se conserver au frigo jusqu'à un mois.
Si le goût est trop acide, rajoutez un peu de sirop d'érable.
S'il est trop prononcé, un filet d'huile.

M

mandarine
mangue
margarine
marron
melon
menthe
merlan
miel
morue
mûre



Utilisé depuis les temps anciens, le miel est une substance très sucrée.

Mariette Godbout

m

Mijoté



Dans le jargon des cuisiniers, un mijoté est un plat baignant dans un liquide qui cuit longtemps et tout doucement. Selon vous, lesquelles de ces coupes de viande sont les plus appropriées pour ce genre de cuisson ?

- a) Côtelettes de porc
- b) Épaule et fesse de porc
- c) Filet mignon
- d) Filet de porc
- e) Filet de plastique
- f) Jarrets de bœuf ou de porc
- g) Rôti de palette
- h) Rôti de porc ou rôti de bœuf (de côtes ou français)
- i) Steak



Réponses : b) Épaule et fesse de porc, f) Jarrets de bœuf ou de porc, g) Rôti de palette

POUR EN SAVOIR PLUS

L'épaule et la fesse de porc, les jarrets de bœuf ou de porc ainsi que le rôti de palette sont des pièces de viande économiques, idéales pour une longue cuisson. Autre avantage : les mijotés se congèlent bien. On peut donc en préparer en grande quantité et les faire congeler (se conservent jusqu'à trois mois au congélateur).

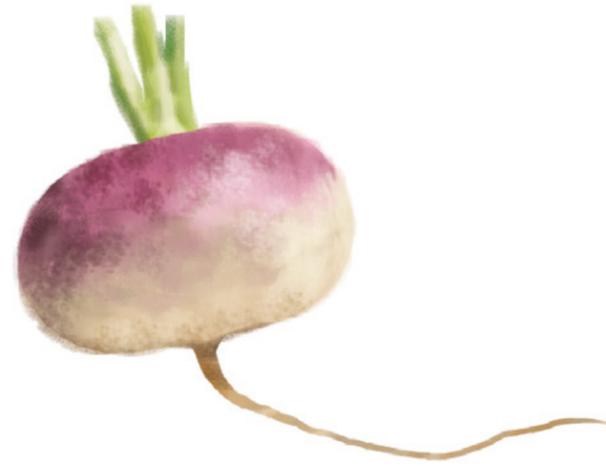
En ce qui concerne les autres pièces de viande :

Les côtelettes de porc, le filet mignon, le filet de porc et le steak doivent être cuits rapidement dans un poêlon, au four ou au BBQ pour éviter qu'ils durcissent.

Les rôtis de porc ou de bœuf nécessitent une cuisson un peu plus longue. Le temps de cuisson dépend de la pesanteur du morceau de viande. Un thermomètre inséré au centre de la pièce doit indiquer 54 °C (130 °F) pour une cuisson rosée, et 70 °C (160 °F) pour une cuisson à point. Laissez reposer 10 minutes avant de trancher.

Quant au filet de plastique, il fondra, peu importe la durée de cuisson !

N



navet
nectarine
noisette
noix du Brésil
noix de cajou
noix de coco

Navet...et autres légumes rôtis

Pour faire des légumes rôtis, c'est toujours la même technique. Seuls les temps de cuisson changent selon le légume.

Deux grandes vérités

1. Plus le légume est coupé mince, plus il cuit rapidement.
2. Il ne faut pas lésiner ni sur l'huile, ni sur le sel, ni sur le poivre : ils font ressortir le bon goût des légumes.

Préchauffez le four à 200 °C (400 °F).

Sur une plaque huilée, répartissez les légumes, arrosez-les d'huile (30 ml pour 1 plaque), salez, poivrez et mélangez. Enfouissez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en les remuant à la mi-cuisson.

12 à 20 minutes :

Chou-fleur coupé en bouquets
Courgettes coupées en gros biseaux
Haricots équeutés
Poivrons coupés en lanières
Asperges entières

20 à 30 minutes :

Patates douces tranchées
Champignons coupés en 4
Oignons verts entiers

40 à 50 minutes :

Courge (poivrée, Butternut, etc.) pelée, vidée et tranchée
Pommes de terre coupées en quartiers
Carottes coupées en 4 sur la longueur
Panaïs coupés en 4 sur la longueur
Oignons coupés en rondelles
Fenouil tranché
Navets ou rutabagas tranchés
Choux de Bruxelles coupés en 2
Chou rouge ou vert tranché
Endives coupées en 2
Tête d'ail entière, non pelée
Aubergine tranchée, avec la peau

60 à 75 minutes :

Betteraves entières (la peau des betteraves se retire facilement une fois qu'elles sont cuites)
Tous sont excellents chauds ou froids, en accompagnements, en salade ou en sandwich. Ils se conservent environ 5 jours au frigo.

Recette tirée du livre *Beau, bon, pas cher : des recettes pour tous les jours* © Les Éditions La Presse, 2014
Auteurs : Mariève Desjardins, Antoine Côté Robitaille, Marie-Michelle Garon Graphiste : Rachel Monnier Photographies : Dominique Lafond (Rodeo)

Cultivé depuis 4 000 ans, le navet est un légume riche en vitamine C et en potassium.

Nicole Sénécal et Micheline Lafontaine

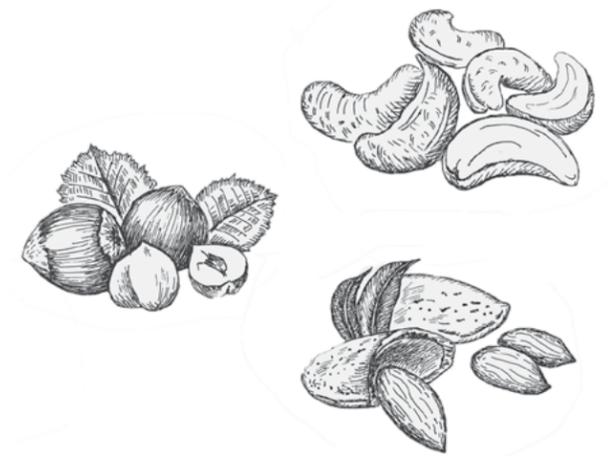
n

NOIX



Lesquelles ci-dessous sont des noix ?

- a) Amandes
- b) Arachides
- c) Avelines (ou noisettes)
- d) Cajous
- e) Graines de tournesol
- f) Graines de citrouille
- g) Noix de Grenoble
- h) Pacanes
- i) Sarbacanes



Réponses : a) Amandes, c) Avelines (ou noisettes), d) Cajous, g) Noix de Grenoble, h) Pacanes

POUR EN SAVOIR PLUS

Les noix contiennent de bons gras. Malgré tout, ces derniers restent... du gras. Aussi, pour une collation santé, limitez-vous à une portion de 8 à 10 noix.

b) Arachides

Les arachides ne sont pas des noix, mais plutôt des légumineuses de la famille des pois secs.

e) Graines de tournesol et f) Graines de citrouille

Les graines de tournesol et de citrouille sont de belles alternatives aux noix, tant pour une collation que pour la cuisson. Pour remplacer le beurre de noix ou d'arachides, essayez le beurre de tournesol, délicieux !

i) Sarbacane

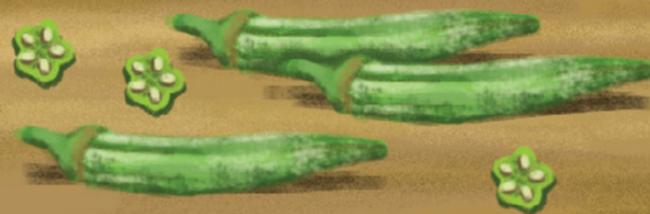
Le mot sarbacane rime avec pacane... c'est bien son seul lien avec les noix !

O

œuf
oie
oignon

okra (gombo)

olive
orange
orge



L'okra est un légume vert riche en vitamines B6 et C.

Nancy Lavallée

O

Organisation du temps



Quelles étapes ou actions devez-vous considérer lorsque vous cuisinez ?

- a) La préparation des menus
- b) L'achat des aliments
- c) La consultation de la météo
- d) La préparation et la cuisson des aliments
- e) Le lavage de la vaisselle
- f) L'exposition de vos plats sur *Instagram*



Réponses : a) La préparation des menus, b) L'achat des aliments, d) La préparation et la cuisson des aliments, e) Le lavage de la vaisselle

POUR EN SAVOIR PLUS

a) La préparation des menus et b) L'achat des aliments

Le meilleur outil pour gérer votre temps de travail, c'est d'effectuer des listes !

Menus : dressez une liste des repas de la semaine.

Achats : dressez une liste des ingrédients requis pour vos recettes. Vous éviterez ainsi de perdre du temps à l'épicerie, d'oublier d'acheter des aliments ou de les acheter en double.

d) La préparation et la cuisson des aliments et e) Le lavage de la vaisselle

Soyez réaliste et estimez combien de temps ces étapes risquent de vous prendre en fonction de vos recettes et de votre vitesse d'exécution. Bonne nouvelle : à force de cuisiner, on devient plus rapide !

c) La consultation de la météo et f) L'exposition de vos plats sur *Instagram*

Ces actions ne sont pas contre-indiquées, mais elles ne vous aideront pas vraiment à gérer votre temps de travail.

P

pamplemousse
panais
papaye
patate douce
piment
poire

poire cactus
(figue de Barbarie)

pois chiche
poivre
porc



La poire cactus est originaire d'Amérique tropicale.
Elle est riche en vitamine C, en fibres alimentaires, en potassium et en magnésium.

Andrée Laurendeau

p

Poisson



Lesquels de ces énoncés sont vrais ?

- a) On trouve du turbot dans le fleuve Saint-Laurent.
- b) L'omble chevalier est un poisson avec une dentition de cheval.
- c) Les poissons gras sont une bonne source d'oméga-3.
- d) Les poissons congelés sont nocifs pour la santé.
- e) Il faut enlever la peau du poisson avant de le faire cuire.



Réponses : a) On trouve du turbot dans le fleuve Saint-Laurent.
c) Les poissons gras sont une bonne source d'oméga-3.

POUR EN SAVOIR PLUS

a) On trouve du turbot dans le fleuve Saint-Laurent.

Effectivement ! Et voici d'autres poissons à chair blanche qu'il est possible de trouver à l'épicerie : la morue, l'aiglefin, la dorade et la sole.

c) Les poissons gras sont une bonne source d'oméga-3.

Les poissons gras sont assez communs. Le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines sont tous faciles à trouver à l'épicerie et peu dispendieux.

b) L'omble chevalier est un poisson avec une dentition de cheval.

À part son nom, ce poisson n'a rien en commun avec le cheval ! C'est un poisson assez gras à chair rose qui vit dans les eaux froides. Son goût est semblable à celui de la truite ou du saumon.

d) Les poissons congelés sont nocifs pour la santé.

Pas du tout ! Ceci étant dit, pour un filet de poisson cuit au four ou dans un poêlon, privilégiez le poisson frais : il sera meilleur. Utilisez plutôt le poisson congelé dans les soupes, ragoûts et mets en sauce.

e) Il faut enlever la peau du poisson avant de le faire cuire.

On peut très bien cuire le poisson avec la peau. Quand le poisson est cuit, la peau s'enlève facilement et si elle est bien grillée, on peut même la manger !

Q

quinoa



Originnaire d'Amérique du Sud (Bolivie, Chili, Pérou) et cultivé depuis 5 000 ans, le quinoa est riche en fer et en magnésium.

Rose Haiby et Georges Kreidy

q

Quantité de viande ou de poisson recommandée



Quelle portion de viande ou de poisson un adulte doit-il consommer par repas ?

- a) L'équivalent de la paume d'une main (grandeur et épaisseur)
- b) Une demi-assiette
- c) 450 g (1 lb)
- d) Le bœuf au complet
- e) Le bœuf, son troupeau et la grange... si on a de la place !



Réponse : a) L'équivalent de la paume d'une main (grandeur et épaisseur)



POUR EN SAVOIR PLUS

La portion de viande recommandée pour un adulte varie énormément d'une personne à une autre (en raison du poids, de l'âge, etc.), tout comme la taille des paumes.

Il faut calculer de 125 g à 200 g de viande crue par personne (la viande diminue en cuisant). Par ailleurs, une portion de viande devrait équivaloir au quart de l'assiette d'un adulte.

R

radicchio

radis
raifort
raisin
rhubarbe
ricotta
riz
romarin
roquette
rutabaga



Cultivé en Italie depuis le XVI^e siècle,
le radicchio est un légume riche en acide folique.

Nicole Sénécal et Micheline Lafontaine

r

RIZ et autres féculents



Le riz est un féculent. Trouvez l'intrus qui se cache parmi les autres féculents ci-dessous.

- a) Nouilles de riz
- b) Maïs
- c) Pain
- d) Pâtes alimentaires de blé
- e) Pâte à modeler
- f) Pommes de terre
- g) Semoule de blé



Réponse : e) Pâte à modeler
De grâce, ne mangez jamais de pâte à modeler !



POUR EN SAVOIR PLUS

Idéalement, notre assiette devrait contenir un quart de féculents. Privilégiez les féculents à grains entiers comme le riz brun, le pain multigrain ou de blé entier, etc.

Optez pour des féculents différents tout au long de la semaine : la variété est la clé d'une alimentation équilibrée.

S

saumon de l'Atlantique



sardine
sarriette
sauge

seigle
sel

sirop d'érable
soya

Saumon érable-moutarde

700 g (1½ lb) de filet de saumon avec ou sans la peau
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon ou à l'ancienne
15 à 30 ml (1 c. à 2 c. à soupe) de sirop d'érable
Sel et poivre, au goût

1. Allumez le four à 180° C (350° F).
2. Déposez le saumon sur une plaque ou dans n'importe quel plat allant au four.
3. Mettez de la moutarde sur le filet, versez le sirop d'érable et étendez le tout avec les doigts, de sorte que la pâte moutarde-sirop recouvre tout le filet.
4. Lavez-vous les mains.
5. Salez, poivrez et enfournez de 12 à 15 minutes selon l'épaisseur du filet, le temps que le saumon soit cuit, mais encore rosé. Mettez la minuterie et, comme vous avez tout donné, allez vous étendre un peu. Servez avec des légumes que vous aurez cuits au four en même temps que le saumon.

Pour varier si vous avez largement abusé de la recette (comme subtilement démontré par votre entourage au moyen de soupirs bruyants), changez la garniture. Dans un bol, mélangez 125 ml d'olives Kalamata dénoyautées et hachées, 60 ml d'amandes effilées, le zeste de 1 citron, 15 ml de jus de citron et du poivre. Remplacez le mélange moutarde-sirop par celui-ci. Les soupirs se transformeront en «mmmm» gratifiants.

Recette tirée du livre *Beau, bon, pas cher : des recettes pour tous les jours* © Les Éditions La Presse, 2014
Auteurs : Mariève Desjardins, Antoine Côté Robitaille, Marie-Michelle Garon Graphiste : Rachel Monnier Photographies : Dominique Lafond (Rodeo)

Le saumon de l'Atlantique est riche en oméga-3, en vitamine D et en calcium.

Andrée Laurendeau

S

Sauces: achetées ou maison ?



Les sauces en sachet et en conserve contiennent beaucoup de sel, de sucre... et une foule d'autres ingrédients ! Mis à part le sel et le poivre, savez-vous combien d'ingrédients entrent dans la composition d'une sauce béchamel ou d'une sauce brune maison ?

- a) 1
- b) 3
- c) 7
- d) 25
- e) Impossible de les compter, il y en a trop !



Réponse : b) 3

POUR EN SAVOIR PLUS

Voici les trois ingrédients d'une sauce maison : du beurre, de la farine, du lait pour la béchamel et du bouillon de poulet pour la sauce brune. Simple, non ? Par la suite, il ne vous reste qu'à assaisonner au goût en ajoutant un peu de sel ou de poivre.

Ma recette de sauce béchamel (ou de sauce brune)

- 1/4 tasse de beurre
- 1/4 tasse de farine
- 2 tasses de lait ou de bouillon de poulet (sauce brune)
- Sel et poivre au goût

1. Dans une petite casserole en métal, faites fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajoutez 1/4 de tasse de farine et mélangez vigoureusement à l'aide d'un fouet pendant une minute.
3. Ajoutez 1 tasse de lait (ou de bouillon) et brassez vigoureusement.
4. Quand le mélange est homogène (sans grumeaux), ajoutez la deuxième tasse de lait (ou de bouillon) et continuez à brasser jusqu'à ce que le mélange épaississe. S'il devient trop épais, ajoutez un peu de liquide à la fois.
5. Salez et poivrez au goût, et servez.

Ces sauces se conservent cinq jours au frigo ou trois mois au congélateur dans un contenant hermétique.

Pour la sauce brune, j'aime lui ajouter à l'étape 5, 1/2 c. à thé de paprika fumé, 1/2 c. à thé de sirop d'érable et 2 à 3 gouttes de sauce piquante. Cela lui donne un p'tit goût BBQ !

T

tamarillo
taro
tomate
tomatille
topinambour
truffe



La tomate est un fruit originaire du Mexique et de l'Amérique centrale.
Les Indiens la cultivaient et la firent connaître aux premiers colons espagnols.
La tomate est riche en vitamine C et en potassium.

Nathalie Dufresne et Kim Duong

t

Table de conversion

Table de conversion : réglons la question une fois pour toute !

5 ml = 1 c. à thé
15 ml = 1 c. à soupe
60 ml = 1/4 t
80 ml = 1/3 t
125 ml = 1/2 t
250 ml = 1 t
500 ml = 2 t
1 l = 4 t
2 l = 8 t



c. à thé
g
c. à soupe
ml
t

Les mesures suivantes équivalent à combien selon vous ?

- a) 2,5 ml = _____ f) _____ = 2/3 t
b) _____ = 2 c. à thé g) 180 ml = _____
c) 23 ml = _____ h) 3 l = _____
d) _____ = 2 c. à soupe i) Les quantités d'ingrédients secs (ex.: farine) sont-elles les mêmes que pour les ingrédients liquides (ex.: lait) ? _____
e) 45 ml = _____

Réponses :

- a) 2,5 ml = 1/2 c. à thé, b) 10 ml = 2 c. à thé, c) 23 ml = 1 1/2 c. à soupe
d) 30 ml = 2 c. à soupe, e) 45 ml = 3 c. à soupe, f) 160 ml = 2/3 t
g) 180 ml = 3/4 t, h) 3 l = 12 t, i) Oui

U

udon
ugli

u

Ustensiles
de cuisine



L'ugli est originaire de la Jamaïque et il est cultivé depuis le début du XX^e siècle.

Kim Duong et Ibtissam Najem



Lequel de ces outils de cuisine n'est pas indispensable ?

- a) Couteau
- b) Planche à découper
- c) Poêlon à fond épais
- d) Chaudron à fond épais
- e) Papier journal
- f) Tasses et cuillères à mesurer



Réponse : e) Papier journal

Il vous aidera à tuer des mouches, vous fournira des informations ou des mots croisés, c'est tout !

POUR EN SAVOIR PLUS

a) Couteau

Un bon couteau de chef est essentiel dans une cuisine (évités les ensembles de couteaux bon marché). La lame doit être assez épaisse et doit être aiguisée une fois par année environ. Plus un couteau est aiguisé, moins vous risquez de vous blesser.

b) Planche à découper

Utilisez des planches différentes (couleur ou forme) pour les fruits et les légumes. Ainsi, vos fruits ne goûteront pas l'ail ou l'oignon et vice versa (un ananas à l'ail, ce n'est pas super).

c) Poêlon à fond épais et d) Chaudron à fond épais

Qu'ils soient antiadhésifs ou non, grands ou petits, choisissez des poêlons et chaudrons à fond épais. Ils vous permettront de mieux contrôler la cuisson de vos aliments.

f) Tasses et cuillères à mesurer

De manière générale, les tasses à mesurer en verre munies d'un bec verseur sont utilisées pour les liquides alors que les tasses en plastique ou en métal sont plus fiables pour mesurer les aliments secs.

V

vanille

veau
verveine
vinaigre
violette
volaille



La vanille est cultivée depuis les temps anciens. Elle est tonique et stimulante.

Isabelle Beaulieu

V

Vrac



On peut se procurer plusieurs aliments en vrac : des fruits, des légumes, des épices, des noix, des fruits séchés, et autres. Selon vous, quels sont les avantages d'acheter sa nourriture en vrac ?

- a) C'est moins dispendieux.
- b) Cela permet de fredonner en choisissant ses aliments.
- c) C'est plus écologique.
- d) Cela permet d'acheter uniquement les quantités nécessaires.
- e) Les aliments sont meilleurs pour la santé.



Réponses : a) C'est moins dispendieux.
c) C'est plus écologique.
d) Cela permet d'acheter uniquement les quantités nécessaires.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Acheter en vrac représente plusieurs avantages :

a) C'est moins dispendieux.

De manière générale, les produits en vrac sont moins dispendieux.

c) C'est plus écologique.

Plusieurs produits dans les épiceries sont emballés individuellement (ex.: certains fruits et légumes). En les achetant en vrac, on peut utiliser un seul sac.

d) Cela permet d'acheter uniquement les quantités nécessaires.

On évite ainsi les pertes !

- Ce ne sont pas des avantages :

b) Cela permet de fredonner en choisissant ses aliments.

Vous pouvez fredonner en tout temps !

e) Les aliments sont meilleurs pour la santé.

Ce sont exactement les mêmes aliments, ils ne sont ni meilleurs ni pires en vrac.

W

wakamé
wasabi

W

www
et cuisine



Le wakamé est une algue riche en calcium.

Kim Duong et Ibtissam Najem



Laquelle de ces affirmations est vraie ?

- a) Il y a très peu d'information d'ordre culinaire sur l'Internet.
- b) Les recettes sur le Web sont toujours fiables.
- c) On peut se fier aux recettes sur l'Internet dans la mesure où elles proviennent de sites connus et recommandés.
- d) L'Internet n'est jamais une source fiable de renseignements.



Réponse : c) On peut se fier aux recettes sur l'Internet dans la mesure où elles proviennent de sites connus et recommandés.

POUR EN SAVOIR PLUS

La toile étant très vaste, on ne peut généraliser. Certains sites sont très fiables, d'autres moins. Je privilégie les sites nord-américains parce qu'on y trouve plus facilement les ingrédients disponibles dans nos épicereries et que les mesures et les méthodes de cuisson sont semblables aux nôtres.

Aussi, n'hésitez pas à lire les commentaires des internautes, ils donnent une bonne idée de la qualité de la recette.

Voici des sites que je fréquente régulièrement :

Solutions Gourmandes

www.canalvie.com/emissions/solutions-gourmandes-1.1092310

SOS Cuisine

www.soscuisine.com

Recettes du Québec

www.recettes.qc.ca

Ricardo

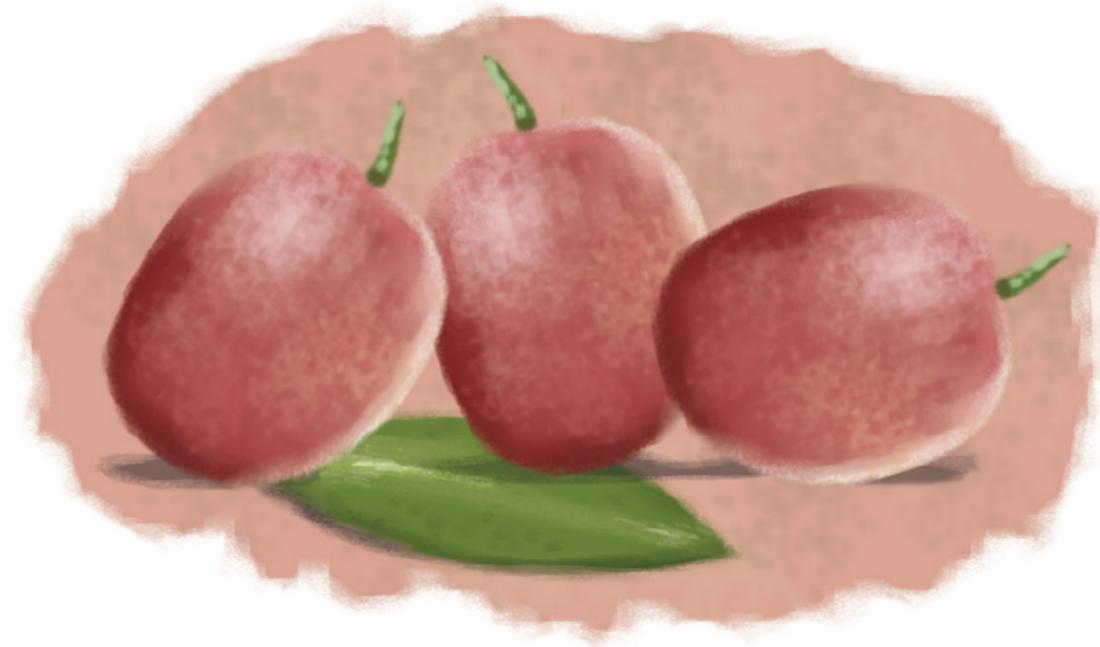
www.ricardocuisine.com

Epicurious (en anglais)

www.epicurious.com

X

ximénie



La ximénie est semblable au citron. Elle est une source de vitamine C.

Andrée Laurendeau et Carole Larivière

X

X : aliments sur lesquels on doit mettre un X



Lesquels de ces aliments ne doit-on jamais consommer ?

- a) Chips
- b) Crème glacée
- c) Frites
- d) Gâteaux
- e) Hot-dog
- f) Pains et autres produits contenant du gluten
- g) Pizza
- h) Saumon



Réponse : Aucune de ces réponses !



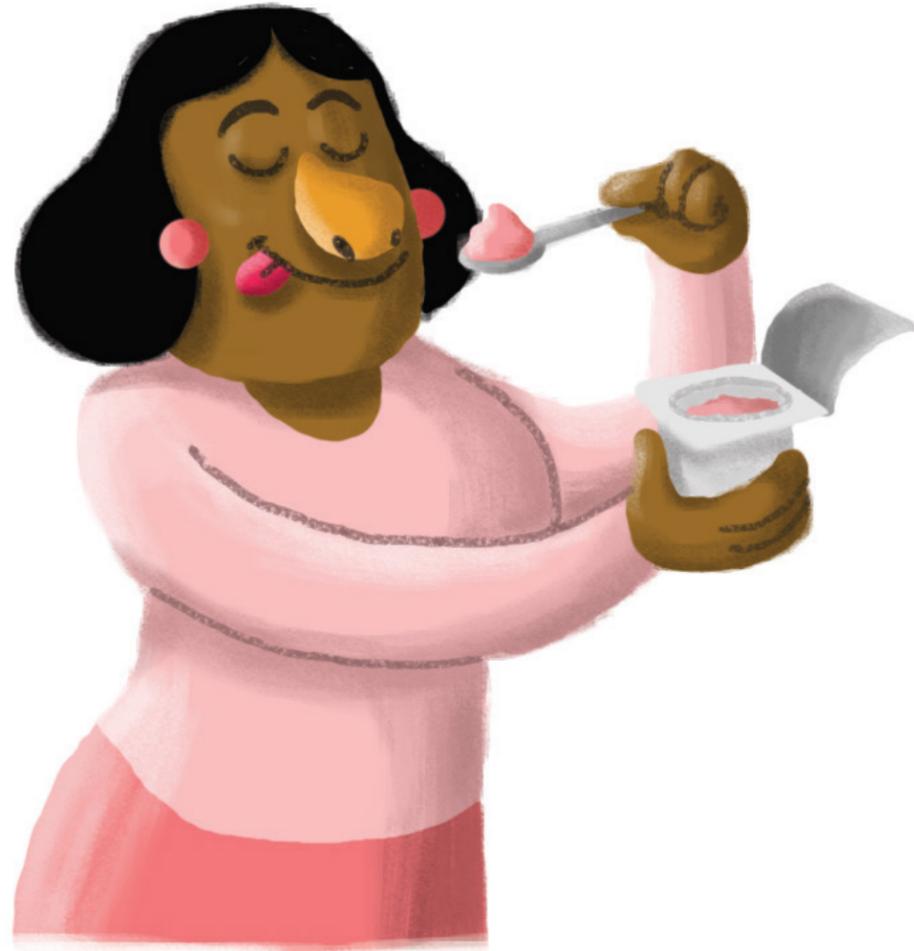
POUR EN SAVOIR PLUS

De fait, à moins d'y être allergique ou intolérant, aucun aliment n'est à bannir complètement, ni à consommer de façon exagérée. Il faut se méfier des tendances de la mode. Par exemple, même si les oméga-3 présents dans le saumon sont bons pour la santé, il ne faut pas en consommer tous les jours. D'autre part, le taux élevé de gras saturé dans les aliments frits (frites, chips, etc.) est nocif pour la santé. Il vaut donc mieux en manger occasionnellement seulement.

Bref, il faut éviter les « toujours » et les « jamais » : une alimentation variée est préférable à n'importe quelle forme d'excès.

Y

yogourt



Originnaire du Moyen-Orient et de la région des Balkans, le yogourt est commercialisé en Occident depuis le début du XX^e siècle. Il est une excellente source de protéines, de calcium et de vitamines A et B.

Noémie Savard et Lovelise Toussaint

y

Yack

et autres viandes rouges maigres, non conventionnelles



À l'épicerie, on trouve toujours du bœuf, de l'agneau et du veau, bien que d'autres viandes rouges aient fait leur apparition au cours des dernières années. Trouvez l'intrus ci-dessous.

- a) Bison
- b) Cerf
- c) Cheval
- d) Rat musqué
- e) Sanglier
- f) Yack



Réponse : d) Rat musqué
Musqué ou pas, on ne trouve pas de rat à l'épicerie !



POUR EN SAVOIR PLUS

a) Bison, b) Cerf, c) Cheval, e) Sanglier, f) Yack

Ces viandes rouges et très maigres sont de plus en plus populaires. On les cuisine comme du bœuf, mais attention, comme elles sont moins grasses, il faut les cuire moins longtemps, sinon elles durcissent.

Pour un burger ou des boulettes, faites un mélange moitié porc haché, moitié viande rouge maigre hachée : les boulettes seront moins fragiles, plus tendres, tout en étant savoureuses !

Z

zucchini (courgette)



Le zucchini vient de l'Italie. C'est un légume riche en vitamines A et C.

Nancy Lavallée

Z

Zesteur

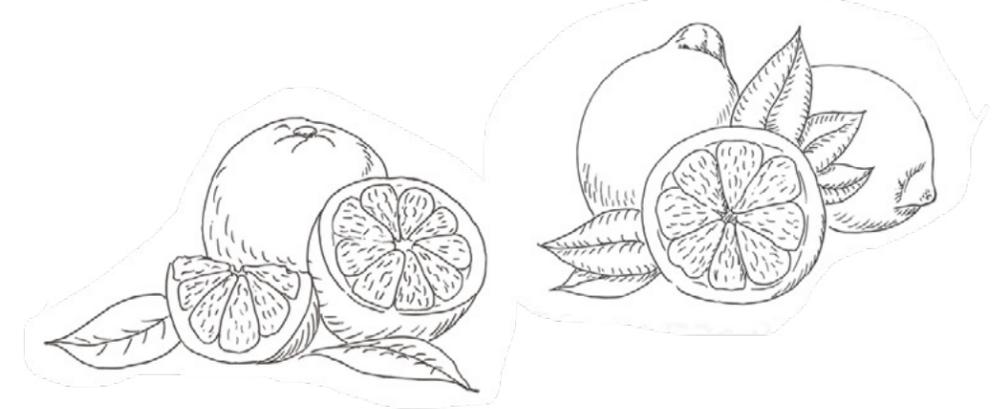


Qu'est-ce qu'un zesteur ?

- a) Un instrument de torture utilisé dans les cuisines médiévales.
- b) Le surnom anglais de Webster.
- c) Un critique culinaire pointilleux.
- d) Un ingrédient qui rend un plat piquant.
- e) Un instrument qui produit le zeste d'un aliment.



Réponse : e) Un instrument qui produit le zeste d'un aliment.



POUR EN SAVOIR PLUS

À mon avis, les meilleurs zesteurs sont les râpes fines de type « Microplane » (une marque commerciale) quoique d'autres marques soient aussi excellentes. Avec ces zesteurs vous pouvez râper :

- des zestes (bien sûr !) de citron, de lime, d'orange, de pamplemousse, etc.
- du parmesan (très finement)
- de la racine de gingembre congelée (plus difficile à râper quand elle est fraîche)
- de la noix de muscade
- du chocolat (finement, pour décorer un gâteau).

SOURCES D'INFORMATION

Livres

Jean-Claude Corbeil. *Alimentation et cuisine*. Montréal : Québec Amérique, 2009.

Jacques Fortin (éditeur). *L'encyclopédie visuelle des aliments*. Montréal : Québec Amérique, 2006.

Marie-Michelle Garon, Mariève Desjardins, Antoine Côté Robitaille. *Beau, bon, pas cher : recettes pour tous les jours*. Montréal : Éditions La Presse, 2014.

Ewa Lochet. *Larousse de la cuisine*. Paris : Larousse, 2003.

Céline Trégan. *La santé au supermarché. Comment faire les bons choix et économiser*. Montréal : Cardinal, 2011.

Sites Web

Dictionnaire de la nutrition :

www.medisite.fr/dictionnaire-de-la-nutrition/380

Dictionnaire des aliments :

www.handicaps.ca/index.php/dictionnaire-des-aliments

Dictionnaire visuel de l'alimentation :

www.ikonet.com/fr/ledictionnairevisuel/alimentation-et-cuisine/alimentation

Encyclopédie des aliments (Passeport Santé) :

www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx

Guide des aliments :

www.guide-des-aliments.com/dietetique/aliments_par_nom.html

Les aliments de A à Z :

www.tabledesenfants.com/glossaire-des-aliments

Wikipédia :

fr.wikipedia.org

REMERCIEMENTS

Les ateliers ayant mené à la réalisation du présent ouvrage ont eu lieu grâce à la collaboration du Centre Alpha-Sourd de Montréal et de la Maison des Sourds.

Les Éditions La Presse et les auteurs Mariève Desjardins, Antoine Côté Robitaille et Marie-Michelle Garon ont gracieusement autorisé la reproduction de trois recettes tirées du livre *Beau, bon, pas cher : des recettes pour tous les jours*.

Ce projet a été financé par le Secrétariat à la politique linguistique dans le cadre du Programme de promotion du français lors d'activités culturelles.



Publié par l'arrondissement de Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension
Ville de Montréal

Dépôt légal:

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Bibliothèque et Archives Canada, 2016

ISBN 978-2-9810091-4-2

Tous droits réservés



L'Alphabet des gourmets

Un ouvrage collectif réalisé de A à Z par des personnes sourdes,
avec la complicité de Marie-Michelle Garon, animatrice télé et auteure
de livres de recettes.