



Coup de cœur pour les légumes de serre du Québec!



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION



●●●●●●●●
Julie DesGroseilliers Dt. P.
www.saveurnutrition.com

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste-nutritionniste
- + Maryse Camiré, AQDFL

Révision

- + Sophie Perreault, AQDFL
- + Anne-Émilie Thibault, AQDFL

Collaborateurs

- + Éric Chagnon, SPSQ
- + Édikom - Les Éditions Comestibles

Le plaisir...

un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) et le Syndicat des producteurs en serre du Québec (SPSQ) sont heureux de présenter ce guide sur les légumes de serre du Québec. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste-nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier la production en serre qui nous apporte des légumes de grande qualité tout au long de l'année !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est, d'une part, un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, d'autre part, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécois (es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes frais.

Le Syndicat des producteurs en serre du Québec est une association professionnelle représentant les serriculteurs en production légumière et ornementale au Québec. Il est également un fier partenaire de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ».

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : **514 355-4330** | Courriel : **info@aqdfl.ca**
Site Internet : **www.jaime5a10.ca**



Coup de cœur pour les légumes de serre du Québec!



Un petit mot sur la culture en serre

Les principales cultures en serre au Canada sont celles de la tomate, de la laitue, du concombre, du poivrons et des fines herbes. Ce type de culture représente la production végétale la plus intensive, étant donné son haut rendement par surface cultivée. La culture en serre est particulièrement intéressante pour un pays comme le Canada puisque l'agriculture à l'extérieur n'est possible que quelques mois par année. Or, la culture en serre est annuelle et se fait sous un **climat contrôlé** où l'environnement est stable, sans grands changements climatiques, ni pluies, ni vents violents.

Il existe deux types de culture en serre : **la culture hydroponique**, largement répandue au Québec et la **culture biologique**. Dans la culture hydroponique en serre, les plantes s'alimentent des nutriments ajoutés dans l'eau et non dans le sol. En enrichissant l'eau avec des sels minéraux nécessaires à la croissance et à la santé des végétaux, on obtient des produits frais au contenu nutritionnel équilibré et constant, douze mois par année. Cette technique de culture évite le gaspillage d'eau grâce à sa réutilisation, élimine l'emploi d'herbicides et de fongicides et réduit considérablement l'utilisation des pesticides.



De son côté, la production biologique cultive les aliments directement dans la terre où l'utilisation de composts permet de nourrir le sol et ensuite, la plante. L'utilisation de pesticides et autres intrants de synthèse est interdite. Ainsi, l'échange d'éléments nutritifs et d'énergie entre le sol et la plante permettent d'obtenir des légumes tout à fait naturels et savoureux.





La tomate à toutes les sauces !

Trucs en vrac

- + Les enfants adorent manger avec leurs mains. C'est pour cette raison qu'ils raffolent des **tomates de serre cocktail ou cerises** à l'heure de la collation.
- + **Les tomates n'aiment pas le froid!** Conservez-les à la température de la pièce et non au frigo. Du coup, vous profiterez pleinement de leur goût.
- + Pour un **gratin express**, alternez des tranches de tomate et d'aubergine grillée, de l'oignon émincé, de l'ail et un peu d'huile d'olive. Parsemez d'herbes et de fromage. Miam... de la tomate chaude, c'est si bon !

La tomate a longtemps été offerte uniquement durant la saison estivale. Au plus grand bonheur des Québécois (es), grâce à l'arrivée de la culture des tomates en serre dans les années 80, il est possible de se procurer des tomates fraîches, savoureuses et riches sur le plan nutritif tout au long de l'année. Cette grande disponibilité est en partie possible grâce à la technologie de l'éclairage de croissance qui prend la relève des rayons solaires durant la saison froide. Ainsi, les tomates en serre possèdent un goût et une fraîcheur similaires aux fruits cueillis dans un jardin. Une belle façon de prolonger l'été douze mois par année !

Une tomate rouge, de grosseur moyenne, fournit seulement 22 calories et comble **25 % des besoins quotidiens en vitamine C**. Selon plusieurs études scientifiques, une consommation élevée de tomate cuite (ex. : sauces, pâte de tomate) pourrait jouer un rôle dans la prévention du cancer de la prostate. À nouveau, crus ou cuits, en potages ou en salades, toutes les façons sont bonnes pour manger des fruits et légumes !



+ Le saviez-vous ?

- ▶ Originaire d'Amérique du Sud, on a longtemps appelé la tomate «**pomme d'amour**» ou «**pomme d'or**». Le terme «tomate» n'est entré dans le dictionnaire de l'Académie française qu'en 1835.
- ▶ **Le taux de sucre** présent dans les tomates en serre est mesuré en cours de culture afin de toujours avoir le degré optimal, ce qui permet d'obtenir un goût exceptionnel.
- ▶ **La pelure de la tomate** contient davantage de vitamine C et de lycopène (composé anti-cancer) que sa chair et ses graines.



La laitue :

qui l'eût cru, qui l'eût cuit ?

Le choix des cultures de laitues en serre est vaste : feuilles de chêne, laitue rouge, mesclun, Boston, mâche, etc. Ce type de culture permet d'obtenir des produits dont la qualité visuelle et nutritive est constante à longueur d'année.

Plus les laitues sont vertes foncées, plus elles contiennent de vitamines et de minéraux. Par exemple, la mâche contient 4 fois plus de fer et 11 fois plus de vitamine A que la laitue iceberg. Composées en moyenne à 95 % d'eau, toutes les laitues sont pauvres en calories. Ainsi, une tasse (250 ml) de laitue Boston contient moins de 10 calories, alors qu'une cuillère à soupe (15 ml) de vinaigrette peut contenir plus de 75 calories ! Or, si la laitue est idéale dans le cadre d'une saine alimentation, la vinaigrette peut rapidement brouiller les cartes, d'où l'intérêt de savoir concocter des **vinaigrettes santé**. Pour ce faire, remplacez une partie de l'huile par un jus d'agrumes (ex. : lime, pamplemousse), troquez la mayonnaise par du yogourt, du fromage Quark nature ou tout simplement de la mayonnaise légère.



Trucs en vrac

- + Il est important de **bien égoutter les feuilles de laitue** avant de les mélanger à la vinaigrette, sans quoi celle-ci risque de ne pas bien adhérer aux feuilles.
- + Les feuilles de laitue apprécient se rouler dans une **vinaigrette crémeuse** et légèrement sucrée, telle qu'un mélange de yogourt grec nature, marmelade au choix, sel et poivre. Coup de fraîcheur assuré !
- + Les laitues font bon ménage avec les **saveurs douces et fruitées**. Ainsi, n'hésitez pas à garnir vos salades de fruits, tels que des boules de cantaloup ou de melon miel, des fraises, des pommes, des raisins, de l'ananas.



+ Le saviez-vous ?

- ▶ Le mot laitue vient de la racine latine *latura*, qui est dérivé de « lac », qui fait référence à la **substance laiteuse** sécrétée par les tiges du plant lorsqu'il est coupé.
- ▶ Il est possible de **congeler la laitue**. Si votre laitue perd de sa fraîcheur, plongez-la dans l'eau bouillante et réduisez-la en purée. Placée au congélateur, cette purée se conserve jusqu'à 6 mois. Utilisez-la ensuite pour ajouter couleur et nutriments aux soupes, potages et sauces.





Le concombre

sous toutes ses formes

Originaire de l'Himalaya, le concombre est cultivé en Inde depuis plus de 3000 ans. Jusqu'à récemment, seul le concombre anglais était cultivé en serre, mais on produit désormais en quantité importante des mini-concombres ou des concombres de type cornichon. Ils sont doux, **sans pépin et se mangent avec la pelure**. D'ailleurs, les concombres de serre sont rarement amers, alors nul besoin de les peler. Du coup, vous obtenez plus d'éléments nutritifs.

Le concombre est constitué à 95 % d'eau, ce qui en fait un **légume gorgé de fraîcheur** et à faible teneur en calories. Un concombre entier, de 21 cm de longueur, offre à peine 50 calories ! Sa chair renferme du potassium, de la vitamine C et de la folacine.

+ Trucs en vrac

► Pour une salade hyper rafraîchissante, faites des **spaghettis de concombre** à l'aide d'une mandoline. Combinez avec des crevettes, de la mangue bien juteuse, de la coriandre et une vinaigrette sucrée au miel.

► Concoctez une **soupe froide** de concombre en le combinant avec de la menthe fraîche. Un duo gagnant ! Ou encore, préparez le célèbre gaspacho espagnol.

+ Le saviez-vous ?

► Le concombre se cuit. Il s'apprête comme la courgette, qu'il peut remplacer dans bien des recettes. Par exemple, on peut le farcir (ex. : poulet cuit en cubes, fromage de chèvre, raisins de Corinthe) et le **gratiner au four**.



Le poivron

+ Les **poivrons de serre** sont cultivés en serre hydroponique au moyen d'un système informatique qui contrôle la température, l'éclairage, l'apport en nutriments et l'humidité.

+ Le poivron est un **fruit** ! Bien qu'il soit utilisé comme un légume, le poivron est le fruit d'une plante, tout comme la tomate et l'avocat.

+ Le poivron **change de couleur durant son mûrissement**. Ainsi, le poivron vert est cueilli avant sa pleine maturité. S'il est laissé sur le plant, il deviendra jaune, puis orange et ensuite rouge.

+ Le poivron figure parmi les meilleures sources de **vitamine C**. Durant le mûrissement, la teneur en vitamine C se concentre, ce qui explique pourquoi le poivron rouge en contient 1,5 fois plus que le vert. De plus, le poivron rouge contient près de 9 fois plus de vitamine A.

+ Le poivron est très peu calorique : **moins de 40 calories** par fruit de grosseur moyenne.



Les herbes fraîches

Rafraîchissantes et parfumées, les herbes fraîches sont géniales pour aromatiser les plats froids ou cuisinés. Bien que certains mariages soient des incontournables, tels que la menthe et l'agneau, l'aneth et le saumon, le basilic et la tomate, osez jouer avec les différentes variétés et amusez-vous à les intégrer à vos plats. Satisfaction garantie !

+ Pour cuisiner régulièrement avec les fines herbes, il faut **savoir bien les conserver**. Pour ce faire, lavez-les à l'eau froide. Une fois bien essorées, emballez-les dans un papier essuie-tout légèrement humide, puis dans un sac hermétique (style Ziploc). Elles se conservent ainsi 1 semaine au réfrigérateur. Pour les herbes achetées dans un contenant en plastique, il suffit de les remettre dans leur emballage original et de les laver juste au moment de les utiliser.

+ Pour que les herbes fraîches dégagent un **maximum de saveur**, hachez-les très finement et ajoutez-les le plus tôt possible à vos plats froids comme les salades. Par contre, pour les plats cuisinés, il est recommandé d'ajouter les herbes en fin de cuisson, sauf pour celles qui sont très aromatiques comme le thym, le romarin et le laurier.

+ Vos herbes fraîches ne sont plus aussi fraîches ? Récupérez-les pour faire du **pesto**. Il suffit de mélanger les herbes au robot culinaire avec de l'huile, de l'ail, du parmesan et du poivre noir du moulin. Congelez le pesto dans des bacs à glaçons. Le pesto est délectable pour rehausser la saveur des sandwiches, pâtes, pizzas, vinaigrettes, sauces ainsi que pour badigeonner fruits de mer et viandes grillées.

+ Les herbes séchées sont plus concentrées en parfum que les herbes fraîches. Ainsi, pour éviter de trop assaisonner vos plats, sachez que **5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées équivaut à 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches**.

+ L'utilisation d'herbes fraîches ou séchées permet d'ajouter **moins de sel à vos plats**. Elles sont idéales pour rehausser la saveur des aliments tout en réduisant votre apport en sodium.



Cucumber Rickey ▾



Préparation : 5 minutes

Portion : 1

INGRÉDIENTS

- + 2 oz de London Dry Gin
(ex. : Bombay Sapphire, Tanqueray, Gordon's)
- + Cubes de concombre de serre frais
- + 0.5 oz de jus de lime frais
- + 0.75 oz de sirop simple
(1 pour 1 de sucre blanc et eau)
- + 2 traits d'amers à l'orange
(Angostura Orange ou Regan's)

PRÉPARATION

1. Pilez les cubes de concombre dans le fond du verre à l'aide d'un pilon à fruit (un rouleau à pâte peu très bien faire l'affaire).
2. Ajouter de la glace dans le verre et y verser le reste des ingrédients.
3. Remuer le mélange à la cuillère.
4. Garnir le cocktail d'une rondelle de concombre sur le rebord du verre.

Recette de

—LA—
DISTILLERIE
—★ MONTRÉAL ★—

www.pubdistillerie.com



Tartare de tomates de serre et bocconcini



Préparation : 10 minutes

Portions : 2

INGRÉDIENTS

- + 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- + 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- + Au goût, basilic frais, haché
- + 4 tomates de serre de grosseur moyenne, épépinées, en petits dés
- + 2 boules de fromage bocconcini, coupés en petits dés
- + Au goût, sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Préparer une marinade avec le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le basilic. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger les tomates, le fromage et la marinade. Saler et poivrer au goût.
3. Mouler la préparation dans un ramequin et retourner le tout dans une petite assiette.
4. Décorer avec un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Au goût, ajouter une feuille de basilic.

Source :
Savoura
www.savoura.com

Crème de laitue Boston



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portions : 6

INGRÉDIENTS

- + 2 laitues Boston de serre, hachées grossièrement
- + 1 oignon moyen, haché
- + 5 ml (1 c. à thé) d'ail, haché
- + 250 ml (1 tasse) de poireaux, hachés
- + 150 ml (2/3 tasse) de riz basmati
- + 2 litres (8 tasses) de bouillon de volaille
- + 2 feuilles de laurier
- + 150 ml (2/3 tasse) de crème 15 %
- + Au goût, sel et poivre du moulin
- + Au goût, herbes fraîches de votre choix (ex. : estragon, ciboulette, thym)

PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, mettre la laitue, l'oignon, l'ail et le poireau. Cuire 1 minute à feu doux.
2. Ajouter le riz, le bouillon de volaille et les feuilles de laurier.
3. Cuire à feu moyen, à faible ébullition, durant 20 minutes.
4. Retirer les feuilles de laurier.
5. Verser le potage dans un robot culinaire et réduire en purée lisse.
6. Remettre le potage dans le chaudron, ajouter la crème, le sel et le poivre.
7. Au moment de servir, décorer avec les herbes de votre choix.

Source :
Hydroserre
www.hydroserre.com



Salade de boeuf à la thaïe

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

Vinaigrette au chili et à la lime

- + 5 ml (1 c. à thé) de zeste de lime
- + 60 ml (1/4 tasse) de jus de lime frais
- + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- + 15 ml (1 c. à soupe) de chacun : sauce soya à faible teneur en sodium et miel
- + 1 filet de sauce chili

Pièce de viande

- + 15 ml (1 c. à soupe) de chacun : féculé de maïs, sauce soya à faible teneur en sodium, gingembre frais râpé et jus de lime frais
- + 2 gousses d'ail, émincées
- + 5 ml (1 c. à thé) de chacun : huile de sésame et sauce chili
- + 454 g (1 lb) de bifteck de contre-filet, de haut de surlonge ou de flanc, coupé en minces lanières

Salade :

- + 250 ml (1 tasse) de tomates raisins, coupées en deux
- + 125 ml (1/2 tasse) de chacun : concombre coupé en juliennes, poivron jaune coupé en lanières et oignon rouge émincé
- + 2 litres (8 tasses) de laitue romaine, déchiquetée
- + 20 ml (4 c. à thé) d'huile de canola



PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger à l'aide d'un fouet tous les ingrédients de la vinaigrette ; réserver.
2. PDans un autre bol, combiner la féculé de maïs, la sauce soya, le gingembre, le jus de lime, l'ail, l'huile de sésame et la sauce chili. Ajouter les lanières de boeuf et bien les enrober ; laisser reposer 10 minutes.
3. Pendant ce temps, chauffer à feu moyen-fort 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola dans un grand poêlon ou un wok. Faire revenir les tomates, le concombre, le poivron et l'oignon jusqu'à tendreté. Déposer dans un bol et réserver.
4. Égoutter le bœuf et faire cuire dans le reste de l'huile.
5. Ajouter le bœuf au bol de légumes et mélanger ; réserver.
6. Verser la vinaigrette dans le poêlon et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement épaissie, tout en râclant le fond du poêlon à l'aide d'une cuillère de bois.
7. Ajouter juste assez de vinaigrette à la salade pour l'humecter.
8. Répartir la salade dans 4 assiettes et garnir du mélange de bœuf et de légumes. Arroser du reste de la vinaigrette.

Source :
Centre d'information sur le bœuf
www.boeufinfo.org



Bruschetta au gaspacho

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Portions : 4 à 6



INGRÉDIENTS

- + 1 oignon blanc haché finement
- + 65 ml (1/4 t.) d'huile d'olive
- + Sel et poivre, au goût
- + 12 asperges coupées en petits morceaux
- + 4 tomates de serre évidées, coupées en petits cubes
- + 1 concombre de serre évidé, coupé en petits cubes
- + 1 échalote verte hachée finement
- + 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- + Le zeste d'un citron

Pour le gaspacho :

- + Ajouter de 4 à 6 cannettes de jus de légumes de 156 ml, pour un total de 624 à 936 ml

PRÉPARATION

1. Chauffer le four à la température maximale (gril – broil). Sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin, étendre les oignons. Verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer. Cuire sous le gril pendant environ 5 minutes. Réserver. Suivre la même procédure pour les asperges. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner au goût. Servir sous forme de bruschetta sur des croûtons de pain.
3. Pour obtenir un gaspacho, mettre la bruschetta dans un verre et remplir de jus de légumes.

Source : LEmust.ca

LE must

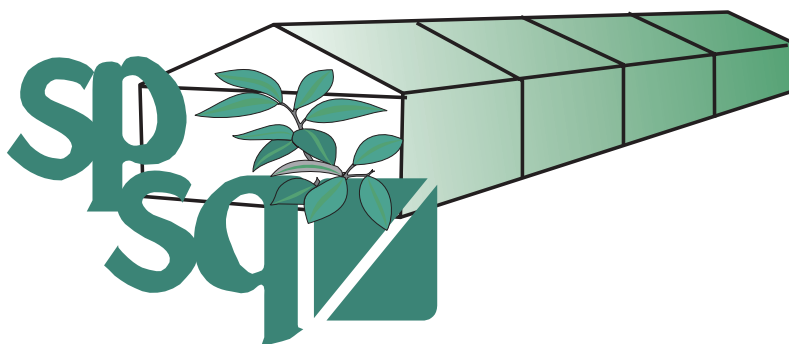


J'aime

5 à 10 portions par jour



www.jaime5a10.ca



www.spsq.info