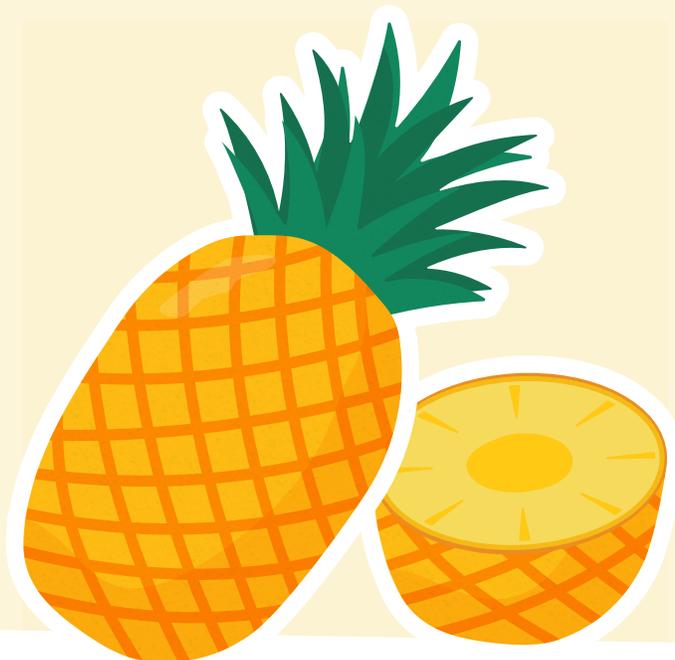


# L'ananas

## Le saviez-vous ?

- On retrouve dans l'ananas une enzyme, nommée le bromélaïne, qui donne la capacité de décomposer les protéines. Cela signifie qu'on peut utiliser du jus d'ananas pour attendrir la viande.
- Il faut environ 18 à 20 mois pour que l'ananas soit prêt à récolter.
- L'ananas est originaire de l'Amérique du Sud.
- La couronne de feuilles au haut de l'ananas peut être plantée dans la terre (après l'avoir nettoyée et fait sécher) et une nouvelle plante poussera.
- Conservez l'ananas pendant une journée ou deux à la température de la pièce, à l'abri de la lumière directe du soleil. L'ananas a meilleur goût et est le plus juteux à la température de la pièce.



## Un parfait aux ananas et aux bananes

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de morceaux d'ananas
- 2 bananes mûres
- 750 ml (3 tasses) de yogourt à la vanille
- 500 ml (2 tasses) de céréales à grains entiers, broyées

### PRÉPARATION

- 1 Dans un bol de taille moyenne, broyer les céréales avec le côté plat d'une cuillère.
- 2 Couper les morceaux d'ananas en plus petits morceaux. Mettre les petits morceaux d'ananas dans un bol distinct.
- 3 Peler et trancher les bananes. Mettre les tranches de bananes dans un bol.
- 4 Les élèves peuvent préparer leur propre parfait avec les ingrédients. Vous pouvez aussi prendre une cuillère et servir des portions individuelles dans de plus petits bols.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**DONNE :** 4 portions

*Adaptée de Recipes for Student Nutrition Programs*

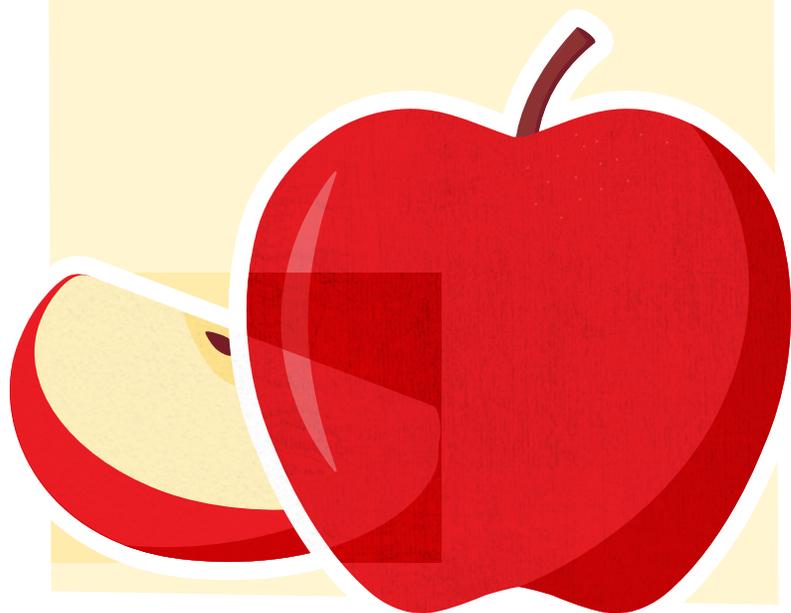


Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

# La pomme

## Le saviez-vous ?

- La pomme existe comme fruit sauvage depuis les temps préhistoriques et on la cultive depuis plus de 3000 ans.
- Les cinq variétés principales de pommes en Ontario (en fonction des superficies plantées) sont la McIntosh, l'Empire, la Northern Spy, la Red Delicious et la Gala.
- Chaque Canadien consomme en moyenne 86 pommes par année.
- Une pomme fraîche flotte, car 25 % de son volume est de l'air.
- Il faut quatre pommes pour faire un verre de jus de pommes pur.



## Compote aux pommes

### INGRÉDIENTS

3 livres de pommes (6 grosses pommes)

½ tasse d'eau

¼ c. à thé de cannelle

### PRÉPARATION

- 1 Peler des pommes, les épépiner et les couper en tranches. Dans une casserole, mélanger les pommes, l'eau et la cannelle; porter à ébullition.
- 2 Couvrir les pommes, réduire la chaleur et faire mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. (Vous pouvez utiliser une mijoteuse pour cette étape.)
- 3 Verser le tout dans un robot culinaire (ou l'écraser au moyen d'un pilon à pommes de terre).
- 4 Ajouter 2 c. à table de sucre granulé si désiré.

**DONNE :** 4 tasses

# La fraise

## Le saviez-vous ?

- ♥ Au cours du 13<sup>e</sup> siècle en France, on cultivait la fraise et on s'en servait comme herbe médicinale. La fraise est riche en vitamine C et en fibres.
- ♥ On cultive chaque année plus de 5,9 millions de kilogrammes (13 millions de livres) de fraises. Cela représente une quantité dix fois plus grande que la quantité de framboises cultivées.
- ♥ La fraise est membre de la famille des Rosacées.
- ♥ La fraise est le seul fruit à avoir ses graines à l'extérieur du fruit.
- ♥ Saviez-vous qu'on cultive la fraise dans toutes les provinces du Canada ?



## Boisson aux fraises

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fraises (environ 15 fraises)
- 4 tasses d'eau
- Sucre ou miel au goût
- Glace (facultative)

### PRÉPARATION

- 1 Rincer les fraises et les équeuter.
- 2 Réduire les fraises en purée dans un mélangeur ou, à l'aide d'un couteau, trancher et écraser pour former une pâte soyeuse.
- 3 Dans un pichet, mélanger la purée de fraises et l'eau.
- 4 Mettre le mélange au réfrigérateur pendant 30 minutes ou verser sur de la glace.
- 5 Servir avec du sucre ou du miel à côté pour permettre à chacun de le sucrer à son goût.
- 6 Verser dans un verre rempli de glace et garnir d'une fraise. Savourez-le !

Tirée du Aboriginal Nutrition Network Traditional Recipes Project



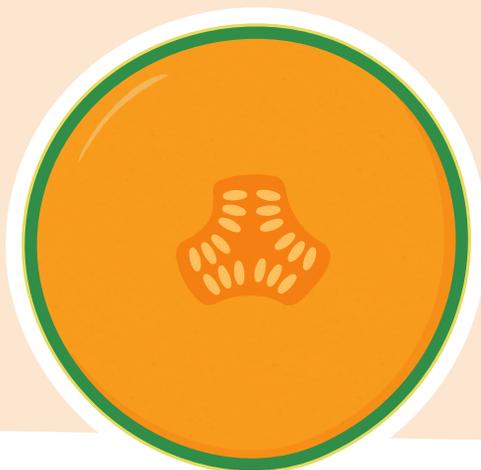
Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario



# Le cantaloup

## Le saviez-vous ?

- On appelle parfois le cantaloup un melon brodé.
- On réussit à cultiver le cantaloup dans le Nord de l'Ontario ! Assurez-vous de garder l'œil ouvert pour les repérer aux marchés de producteurs vers la fin de l'été.
- Le cantaloup est un proche parent du melon, de la courge, du concombre, de la citrouille et de la gourde.
- Le cantaloup tire son nom du village de Cantalupo di Sabina en Italie, où les graines de cantaloup sont arrivées en provenance d'Arménie et ont été plantées dans les jardins papaux au 16<sup>e</sup> siècle.
- Il est facile de déterminer quand le cantaloup est prêt à récolter. Lorsqu'il a atteint sa maturité, la tige se détache naturellement du melon et « glisse » de sa vigne lorsqu'on y applique une légère pression.



## Brochettes farfelues et trempette au goût piquant et vif

### INGRÉDIENTS

4 tasses de fruits frais, fraises, cantaloup, melon-miel, raisins, pommes, bananes

½ tasse mayonnaise

½ tasse yogourt nature

2 c. à soupe jus d'orange

1 c. à soupe miel liquide

¼ c. à thé cannelle moulue

### PRÉPARATION

- 1 Laver les fruits. Enlever les tiges des fraises et des raisins.
- 2 Couper les fruits en bouchées.
- 3 Enfiler les bouchées de fruits sur des brochettes.
- 4 Pour préparer la trempette, mettre la mayonnaise, le yogourt, le jus d'orange, le miel et la cannelle dans un bol de taille moyenne. À l'aide d'une cuillère, bien mélanger.
- 5 Déposer une petite quantité de trempette sur une assiette et tremper les brochettes !

**DONNE :** 6 portions

*Tirée de Adventures in Cooking*



Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario



# Le melon miel

## Le saviez-vous ?

- Le melon est un fruit qui appartient à la famille des gourdes et pousse près du sol. Une écorce dure ou une pelure entourant un centre charnu est une caractéristique commune que se partagent tous les melons.
- Le melon miel est connu comme étant la variété de melons la plus sucrée.
- Le melon miel était perçu par les anciens Égyptiens comme étant sacré et il était réservé aux élites de la société. Cléopâtre, Napoléon Bonaparte et le Pape Paul II figurent parmi les personnalités de l'histoire qui adoraient ce fruit.
- Melon miel est le nom américain pour le melon blanc d'Antibes, une variété de melons qu'on cultivait au sud de la France et en Algérie, il y a des siècles.
- Cavaillon, un village de Provence, en France, se considère la capitale mondiale des melons.



## Smoothie à l'avocat et au melon

### INGRÉDIENTS

- 1 avocat mûr
- 1 tasse de morceaux de melon miel
- 1½ cuillère à thé de jus de lime
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de yogourt nature ou à la vanille
- ½ tasse de jus de pommes ou de raisins blancs

### PRÉPARATION

- 1 Couper l'avocat en deux, enlever le noyau. Extraire la chair avec une cuillère, puis la mettre dans un mélangeur.
- 1 Ajouter le reste des ingrédients; bien mélanger; servir froid.

*De la collection de recettes Visez la moitié pour votre santé*

# Le brocoli

## Le saviez-vous ?

- Depuis l'Empire romain jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle, le brocoli était cultivé principalement en Italie. Il a par la suite été introduit en France à l'occasion d'un mariage royal.
- Le brocoli est de la même famille que le chou et le chou-fleur. Super généalogie familiale ! Plus de 70 % des brocolis cultivés en Ontario sont du type Paragon.
- Le brocoli est membre de la famille Brassicaceae, à laquelle appartiennent aussi le chou-fleur, le chou frisé, le chou, le rutabaga, les choux de Bruxelles et le navet.
- Les têtes de brocoli sont en fait des groupes de bourgeons sur le point de fleurir; chaque groupe de bourgeons est appelé un fleuron.
- Le brocoli renferme une variété de nutriments, notamment de l'acide folique, du calcium, du potassium et de la vitamine A, K et C.



## Mini quiches au brocoli et au cheddar

### INGRÉDIENTS

- 6 tasses de fleurons de brocoli, hachés
- 5 tasses de lait écrémé, 2 % ou 1 %
- 10 gros œufs
- 3 tasses de fromage cheddar
- 1 cuillère à thé de poivre noir

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C (350 °F). Graisser 24 moules à muffins et mettre de côté. Râper le fromage cheddar.
- Pendant que le four se préchauffe, cuire le brocoli haché à la vapeur. Mettre 2,5 cm (1 pouce) d'eau dans une casserole et un panier pour cuire à la vapeur. Mettre le brocoli dans le panier et couvrir la casserole. À feu vif, faire cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il soit tendre, soit pendant 5 à 6 minutes.
- Dans un bol moyen, fouetter le lait et les œufs. Ajouter le fromage et le poivre et mélanger. Ajouter le brocoli cuit.
- À l'aide d'une cuillère, verser le mélange dans les moules à muffins. Faire cuire au four jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 20 minutes. Vérifier la température interne des œufs. Les œufs sont cuits lorsque la température interne atteint 74 °C (165 °F).

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 minutes

**TEMPS DE CUISSON :** 20 minutes

**DONNE :** 24 quiches

*Tirée de Recipes for Student Nutrition Programs*



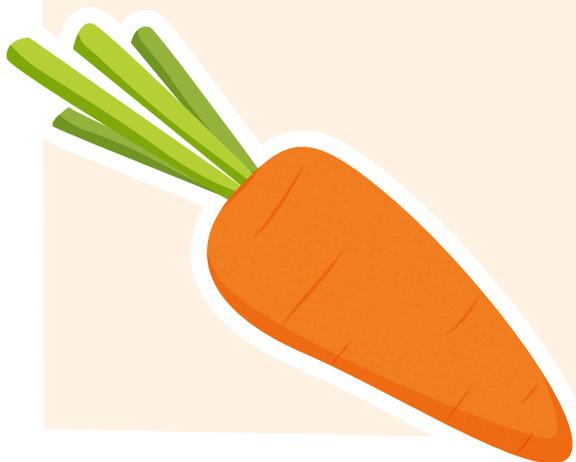
Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario



# La carotte

## Le saviez-vous ?

- On peut acheter des carottes ontariennes pendant toute l'année. Les agriculteurs ont produit plus de 218 millions de kilogrammes (482 millions de livres) en 2011 - ce poids surpasse le poids de tout le béton de la Tour CN !
- Les carottes renferment de la vitamine A, laquelle améliore ta vision.
- Savais-tu que la carotte est un légume racine ? Cela signifie qu'il pousse sous la terre. La plupart des carottes sont orangées, mais il en existe aussi des mauves, des rouges, des blanches et des jaunes !
- La plus grosse carotte au monde a été cultivée et récoltée à Palmer, en Alaska, en 1998. Son poids était de 8,6 kg (19 livres) !
- Les carottes miniatures proviennent de plus grosses carottes qui ont été coupées, pelées et traitées pour devenir de petites carottes courtes aux extrémités arrondies.



## Muffins au son et aux carottes

### INGRÉDIENTS

- 1¼ tasse de farine de blé à grains entiers
- 1¼ tasse de céréales de son riche en fibres
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- ½ cuillère à thé de muscade moulue
- ½ cuillère à thé de sel
- 2 œufs
- 1 tasse de carottes râpées
- ¾ de tasse de babeurre
- ¼ de tasse de cassonade bien tassée
- ¼ de tasse d'huile végétale
- ½ tasse de raisins

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans un grand bol, combiner la farine, les céréales, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
- 3 Dans un autre bol, bien mélanger les œufs; ajouter et mélanger les carottes, le babeurre, la cassonade et l'huile végétale. Ajouter ce mélange aux ingrédients secs, et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient à peine humectés. Ajouter les raisins et mélanger.
- 4 À l'aide d'une cuillère, verser la pâte dans des moules à muffins graissés ou tapissés de papier, et les remplir aux trois quarts. Faire cuire au four préchauffé pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du muffin reprenne sa forme après avoir été appuyé légèrement.

Tirée de *Bake Better Bites*



Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario



# Le concombre

## Le saviez-vous ?

- Le concombre est-il un fruit ou un légume ? Le concombre est un fruit, car il renferme des graines pour se reproduire, mais typiquement, le concombre est regroupé avec les légumes en raison de son usage dans les salades.
- Le concombre de champ est cultivé dans la terre et est disponible de juin à octobre en Ontario. Les concombres disponibles pendant toute l'année sont cultivés dans des serres.
- Le concombre est habituellement consommé frais ou mariné dans du vinaigre. Les cornichons sont des concombres traités dans du sel, du vinaigre et des épices. Certains cornichons sont sûrs et d'autres sont sucrés.
- Le concombre est natif de l'Inde, où il est cultivé depuis plus de 3000 ans. Des indices archéologiques laissent supposer qu'on le cultive depuis l'an 9750 av. J.-C..

## Tzatziki au yogourt

### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de yogourt nature, 1 % ou 2 %
- 2 concombres anglais
- 2 cuillères à thé d'ail, haché finement
- ½ tasse de jus de citron
- 4 cuillères à thé d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

- Couper le concombre en deux et enlever les graines. Râper le concombre et ajouter une pincée de sel. Mettre dans un tamis et appuyer légèrement pour l'égoutter.
- Mélanger le yogourt, l'ail, le jus de citron et l'huile dans un bol distinct. Pendant ce temps, laisser égoutter le concombre.
- Sécher le concombre à l'aide d'une serviette de papier puis l'ajouter au mélange de yogourt.
- Servir immédiatement ou mettre au réfrigérateur jusqu'au lendemain pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 minutes

**DONNE :** 4 tasses

*Tirée de Recipes for Student Nutrition Programs*



Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

# Le céleri

## Le saviez-vous ?

- Combattre la chaleur avec du céleri ! Puisque le céleri est surtout composé d'eau, c'est une collation merveilleuse à consommer quand tu as soif.
- Le céleri compte parmi un trio de légumes appelé mirepoix, avec l'oignon et la carotte. On fait cuire ces légumes ensemble dans de l'huile au début de la préparation de soupes, de ragoûts et d'autres plats pour leur donner plus de goût !
- Les bruiteurs, c'est-à-dire les gens qui jumellent un effet sonore direct avec une action dans un film, sont connus pour briser des branches de céleri près d'un microphone pour imiter le bruit d'os qui brisent.
- Le céleri appartient à la même famille que la carotte, le persil, le fenouil et le carvi.
- Savais-tu que si tu places une branche de céleri dans un verre d'eau et que tu y ajoutes un colorant alimentaire, le céleri changera de couleur ? Donnez aux élèves des pots d'eau de diverses couleurs ou permettez-leur de préparer leur propre eau colorée dans un pot. Coupez une extrémité d'une branche de céleri et placez-la dans un pot, puis observez-la changer de couleur.



## Soupe épaisse de légumes

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à thé d'huile végétale
- 1 gros oignon, haché
- 6 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés
- 2 cuillères à soupe de persil séché
- 1 cuillère à soupe de basilic séché
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 4 carottes, hachées
- 4 branches de céleri, hachées
- 2 patates, coupées en dés
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges, égouttés et rincés
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse, environ 5 minutes.
- Ajouter le bouillon, les tomates, le persil, le basilic, l'origan, les carottes, le céleri et les patates. À feu vif, porter à ébullition. Réduire le feu et faire mijoter jusqu'à ce que les patates soient presque tendres, environ de 15 à 20 minutes.
- Ajouter la courgette et les haricots rouges, puis mélanger. Ajouter le sel et le poivre au goût. Faire mijoter jusqu'à ce que la courgette soit tendre, environ 10 minutes.

*Tirée de Basic Shelf Cookbook*



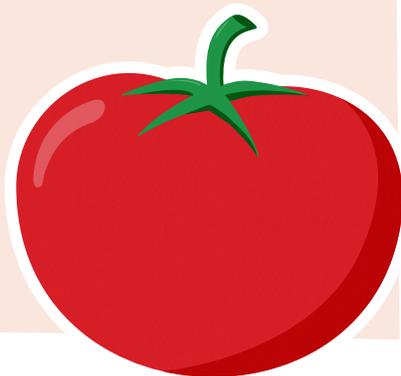
Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario



# La tomate

## Le saviez-vous ?

- Sur le plan botanique, la tomate est un fruit, car les graines se trouvent dans la partie comestible de la plante.
- La tomate peut être de couleur rouge, jaune, orange, verte, mauve ou brune.
- La tomate est une bonne source de lycopène, un antioxydant puissant qui réduit le risque de développer certains cancers.
- La tomate appartient à la même famille que celle de la patate, du poivron, de l'aubergine et du pétunia.
- En Amérique du Nord, les gens cultivaient la tomate pour sa beauté et non pour la consommer ! Ce n'est qu'au début des années 1900 que la tomate est devenue populaire dans les cuisines.
- Il est préférable de conserver les tomates à la température de la pièce ou dans un endroit frais. La tomate peut perdre sa saveur si on la conserve au réfrigérateur.



## Salsa aux haricots noirs

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 boîte de 341 ml (12 oz) de maïs, égoutté
- 1 tasse de tomates, coupées en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de lime
- 2 cuillères à soupe de persil haché finement ou 10 ml (2 cuillères à thé) de persil séché
- ½ cuillère à thé d'ail, haché
- ¼ cuillère à thé de poivre noir

### PRÉPARATION

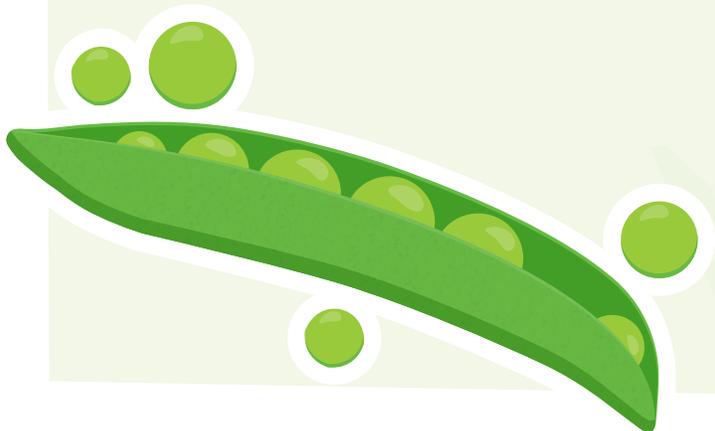
- 1 Mélanger légèrement tous les ingrédients dans un bol moyen.

*Tirée du livre de recettes Cook up Some Fun!*

# Le pois mange-tout

## Le saviez-vous ?

- La culture du pois est l'une des plus anciennes. Il est natif de l'Asie de l'Ouest, depuis la mer Méditerranée jusqu'à l'Himalaya.
- Seulement 5 % des pois cultivés sont vendus frais. La plupart des pois sont surgelés ou mis en conserve.
- Le pois appartient à la famille de légumes appelée les légumineuses : des plantes qui produisent des gousses qui contiennent des graines. Comme la plupart des légumineuses, les racines du pois sont dotées de nodules qui leur permettent de prendre de l'azote dans l'air et de le fixer dans le sol. Les pois améliorent le sol dans lequel ils poussent !
- Une fois récoltés, les pois se mettent tout de suite à transformer leur sucre en amidon, ce qui signifie qu'ils deviennent moins sucrés. Question : Quel autre légume se met à transformer rapidement son sucre en amidon ? Réponse : le maïs.
- Le poids moyen du pois se situe entre 0,1 et 0,36 g.



## Penne aux pois

### INGRÉDIENTS

- 1 lb de penne, de blé entier
- 2 tasses de petits pois, frais ou surgelés
- 2 cuillères à soupe de Parmesan, râpé
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de basilic frais ou 1 cuillère à soupe de basilic séché
- 1/2 cuillère à soupe de zeste de citron (bien laver le citron)
- 1/4 cuillère à thé de sel
- Poivre, au goût
- 1/2 tasse de fromage cheddar, râpé

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Faire cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur le paquet. Faire cuire seulement jusqu'à ce que les pâtes soient al dente (fermes, mais non dures sous la dent). Égoutter les pâtes et réserver 3/4 de tasse d'eau de cuisson.
- 3 Dans un robot culinaire, faire une purée grossière avec les pois, le parmesan, l'huile, le basilic et le zeste de citron. Assaisonner avec le sel et le poivre. Transférer dans un bol.
- 4 Incorporer l'eau des pâtes à la purée de pois.
- 5 Mettre les pâtes cuites dans un plat de cuisson de 9 po sur 13 po, ajouter la purée de pois et remuer pour bien mélanger.
- 6 Saupoudrer de cheddar. Faire cuire au four 30 minutes.

*Tirée de Strive for Five at School!*

# Le poivron

## Le saviez-vous ?

- En 2012, l'Ontario a produit plus de 68 millions de livres de poivrons.
- Saviez-vous que les poivrons verts et rouges proviennent de la même plante ? La couleur des poivrons change du vert au rouge au fur et à mesure qu'ils mûrissent; ils deviennent donc plus doux. C'est pour cette raison que les poivrons rouges sont plus sucrés que les verts.
- Le poivron est la seule sorte de piment qui ne contient pas de capsaïcine, un composé qui entraîne un goût piquant quand il entre en contact avec la langue.
- Le paprika est une épice sèche qu'on obtient en moulant du poivron séché.
- Il y a des poivrons de différentes couleurs : vert, jaune, orange, rouge et même brun et violet !



## Fajitas faciles à préparer

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à table d'huile végétale
- 1 poivron, tranché
- 1 oignon, tranché
- 2 tasses de restes de poulet, de porc ou de bœuf cuit et tranché (pour faire une version végétarienne, utiliser plutôt des haricots noirs)
- ½ c. à thé de cumin
- ½ c. à thé de poudre de chili
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 tasse de fromage, râpé
- 1 tasse de salsa
- 8 petites tortillas de blé entier

### PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une poêle à frire.
- 2 Faire sauter le poivron, l'oignon, les restes de viande cuite, le cumin et la poudre de chili jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- 3 Déposer les tomates, le fromage, le mélange de viande et la salsa dans de petits bols.
- 4 Chaque personne peut faire ses propres fajitas, en mettant les ingrédients qu'elle aime au centre d'une tortilla.
- 5 Rouler ou plier la tortilla pour garder les ingrédients à l'intérieur. Voilà! C'est prêt à manger!

**DONNE :** 4 à 6 portions

*Tiré du livre de recettes Cook Up Some Fun!*



Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

# La poire

## Le saviez-vous ?

On ne peut pas se fier à sa couleur pour savoir si une poire est prête à manger, car selon leur variété, les poires prennent différentes couleurs. Il faut plutôt appliquer une pression près de la base de la tige. Si votre doigt s'enfonce légèrement, la poire est mûre. Si elles ne sont pas encore prêtes à manger, laissez-les mûrir à température ambiante.

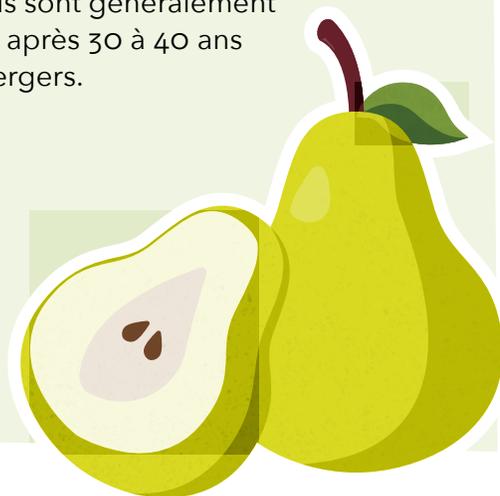
Quel type de poires les Ontariens mangent-ils le plus ?

- a Anjou
- b Bosc
- c Bartlett
- d Clapp's Favourite
- e Flemish Beauty

Réponse : **c** Bartlett

Bien que les bananes contiennent des fibres alimentaires (2 grammes), les poires en contiennent deux fois plus, soit 5 grammes ! La plus grande partie des fibres se trouve dans la peau. Mangez-la pour avoir plus de saveur, de texture et de nutriments.

Les poiriers peuvent vivre 100 ans, mais ils sont généralement remplacés après 30 à 40 ans dans les vergers.



## Poires Bartlett au granola et à l'érable

### INGRÉDIENTS

- 4 grosses poires fraîches à chair ferme
- 2 c. à table de margarine non hydrogénée
- 1 tasse de granola
- ¼ tasse de sirop d'érable

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Bien laver les poires. Couper chaque poire en deux dans le sens de la longueur. Enlever le cœur et faire un trou assez grand pour y verser 2 c. à table de granola.
- 3 Mettre 1 c. à thé de margarine dans un plat allant au four.
- 4 Remplir chaque trou d'environ 2 c. à table de granola; presser doucement. Placer les moitiés de poires dans le plat, le côté coupé vers le haut.
- 5 Chauffer le sirop d'érable avec le reste de la margarine. Verser le mélange à la cuillère sur les poires dans le plat.
- 6 Cuire au four de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre. Le temps de cuisson dépendra de la maturité des poires.
- 7 Retirer les moitiés de poires du plat à l'aide d'une cuillère trouée et les servir sur une petite assiette.

**DONNE :** 8 demi-poires

*Tirée de Strive for Five at School!*



Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

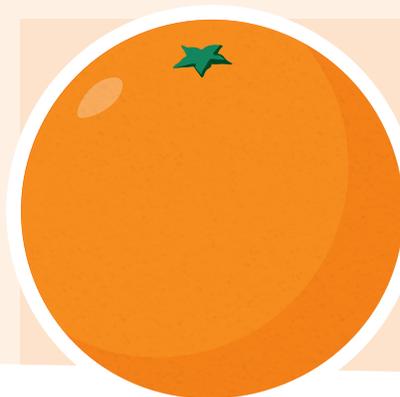


Bureau de santé  
du district de North Bay-Perry Sound

# L'orange

## Le saviez-vous ?

- Saviez-vous que l'oranger est considéré comme un arbre à feuillage persistant ? Son feuillage reste vert toute l'année.
- Les mandarines sont une sorte d'orange. Elles ont tendance à être plus petites, très sucrées et leur peau s'enlève facilement. Les clémentines et les tangerines sont deux sortes de mandarines.
- Le Brésil est le plus grand producteur d'oranges au monde.
- 85 % de toutes les oranges sont transformées en jus.
- Au 18e siècle, les marins britanniques apportaient des agrumes sur leurs navires pour prévenir le scorbut (une maladie causée par une carence en vitamine C).



## Eau aromatisée à la menthe et à l'orange

### INGRÉDIENTS

3 grosses oranges, tranchées

10 feuilles de menthe

2 litres d'eau

### PRÉPARATION

- 1** Mettre les tranches d'orange et la menthe dans une carafe et ajouter de l'eau. Laisser les saveurs se mélanger au moins deux heures au réfrigérateur.
- 2** Verser dans des verres avec des glaçons et servir, garnis d'une tranche d'orange ou d'une branche de menthe.

*Tirée de Sois futé, bois santé Ontario*