

BLEUET



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE BLEUETS?

Une portion de bleuets occupe un volume de 125 ml, pèse environ 75 g, ce qui correspond à 56 petits bleuets.

PARTICULARITÉS

Le bleuet est le petit fruit qui se décongèle le mieux, car il conserve son eau et reste donc plus ferme que les fraises ou les framboises.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Les bleuets frais se conservent environ une semaine à une température de 0 à 4 °C dans un contenant hermétique.
- Ils se conservent ainsi de 3 à 5 jours.

Congélateur

- Étaler les bleuets sur une plaque à biscuit et mettre au congélateur.
- Par la suite, les mettre dans un contenant hermétique ou un sac à congeler et conserver au congélateur.
- Ils se conserveront ainsi pendant un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Violette | Bleue | Mate
FORME : Ronde (ressemble à des petites billes)

L'ODORAT



ODEUR : Bleuets | Sucrée

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Acide | Bleuets

LE TOUCHER



TEXTURE : Lisse | Molle | Juteuse
TEMPÉRATURE : Froide | Température pièce

L'OUÏE



LE SON : Aucun son en bouche

BROCOLI



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE BROCOLI?

Une portion de brocoli cru occupe un volume de 125 ml et pèse environ 46 g.

PARTICULARITÉS

Les légumes vert foncé, comme le brocoli, ainsi que les légumes orangés sont à privilégier. Le Guide alimentaire canadien recommande en effet d'en consommer au moins un chaque jour, car ils sont riches en folate (aussi appelé acide folique ou vitamine B9) et en vitamine A. En effet, une portion de brocoli contient plus de 100 % de l'apport quotidien recommandé, ce qui en fait une excellente source de folate.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Conservez-les dans le bac à légumes pendant 4 à 5 jours.

Congélateur

- Faire blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante et refroidir immédiatement dans l'eau glacée. Ensuite, mettre les brocolis dans un sac allant au congélateur et faire congeler.
- Il se conservera ainsi pendant un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Vert foncé (bouquet) | Vert pâle (pied)
FORME : Bouquet

L'ODORAT



ODEUR : Fraîche | Brocoli

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Brocoli

LE TOUCHER



TEXTURE : Croquante (cru) | Tendre (cuit)
TEMPÉRATURE : Froide | Température pièce | Chaude

L'OUÏE



LE SON : Croquant en bouche

CHOU DE BRUXELLES



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE CHOUX DE BRUXELLES?

Une portion de chou de Bruxelles occupe un volume de 125 ml, pèse 75 g et correspond à 4 choux de Bruxelles.

PARTICULARITÉS

Afin de conserver la belle couleur verte des choux à la cuisson, ajouter 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude.

Lorsque trop cuits, ils dégagent une odeur de soufre. Faites-les cuire environ 8 minutes seulement à la vapeur.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Entiers, les choux de Bruxelles se conservent une semaine dans le bas du réfrigérateur.

Congélateur

- Blanchir quelques minutes une quantité de choux de Bruxelles et déposer le tout dans un sac allant au congélateur.
- Ils se conserveront ainsi un an au congélateur.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Vert foncé (feuilles) | Vert pâle (veines)
Opaque | Mate

FORME : Ronde | Petite | Ressemble à des balles de golf

L'ODORAT



ODEUR : Chou | Soufre

LE GOÛT



SAVEUR : Amer | Âcre | Soufre (lorsque trop cuit)

LE TOUCHER



TEXTURE : Coriace lorsque trop mûrs | Douce lorsque encore jeune | Bosselée (veines des feuilles de chou de Bruxelles)

TEMPÉRATURE : Chaude | Température pièce

L'OUÏE



LE SON : Croquant en bouche lorsque cru

CITROUILLE



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE CITROUILLE?

Une portion de citrouille occupe un volume de 125 ml et pèse environ 60 g.

PARTICULARITÉS

La citrouille est une excellente source de vitamine A, car une portion de celle-ci contient 343 ER (équivalent rétinol) de vitamine A, soit 34 % de l'apport quotidien recommandé (1000 ER).

La citrouille est une source de potassium, car elle en contient 208 mg.

La citrouille ainsi que sa famille (les courges) sont des fruits, mais elles sont apprêtées comme des légumes.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Évitez de la mettre au réfrigérateur lorsque la citrouille est intacte.
- Conservez-la plutôt dans un endroit frais et sec où elle pourra se conserver quelques semaines.

Congélateur

- Cuire la citrouille avant de la congeler.
- Elle se conservera ainsi pendant un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Orange foncé (pelure) | Orange pâle (chair) | Opaque | Mate
FORME : Ronde | Ovale

L'ODORAT



ODEUR : Légère | Subtile | Citrouille

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Fade | Citrouille

LE TOUCHER



TEXTURE : Intérieure : Lisse | Molle | Croquante
Extérieure : Dure | Lisse | Bosselée (verrues)

TEMPÉRATURE : Chaude | Température pièce | Froide

L'OUÏE



LE SON : Dur au toucher | Résonne (lorque vide)

COURGETTE (ZUCCHINI)



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE COURGETTE?

Une portion de courgette occupe un volume de 125 ml, pèse environ 60 g et correspond à environ une demi-unité.

PARTICULARITÉS

Afin de conserver le maximum de nutriments (vitamines et minéraux), il est conseillé de consommer ce fruit avec la pelure.

Les courgettes sont des fruits riches en eau, car une courgette de 60 g est constituée de 56 g d'eau (93 %)

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Étant donné leur grande quantité en eau, les courgettes ne se conservent pas longtemps. Pour optimiser leur conservation, mettez-les dans un sac perforé dans le tiroir du bas du réfrigérateur.
- Lavez-les seulement lorsque le moment sera venu de les apprêter.
- Elles se conservent environ une semaine au réfrigérateur.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Vert foncé | Vert pâle | Opaque
Mate (pelure) | Luisantes (chair)

FORME : Ronde | Allongée

L'ODORAT



ODEUR : Fraîche | Courgette

LE GOÛT



SAVEUR : Courgette (zucchini) | Douce

LE TOUCHER



TEXTURE : Douce | Aqueuse | Molle (cuite)
Croquante (crue)

TEMPÉRATURE : Chaude | Température pièce | Froide

L'OUÏE



LE SON : Aucun son en bouche

PÂTISSON



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE PÂTISSON?

Une portion de courge spaghetti occupe un volume de 125 ml, pèse environ 65g et correspond à un pâtisson.

PARTICULARITÉS

La peau des pâtisson est très fibreuse. Il est donc recommandé de consommer leur peau seulement lorsque ce sont de très jeunes fruits

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Mettre dans un sac de plastique perforé dans le bac à légumes, pendant deux à trois jours. On les lave seulement qu'au moment de l'apprêter ou de le consommer.

Congélateur

- Faire cuire légèrement (blanchir) après l'avoir coupé en dés ou en tranches et déposer le tout dans un sac allant au congélateur.
- Le pâtisson se conservera ainsi jusqu'à un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Jaune | Opaque | Mate (pelure)
Luisante (chair)

FORME : Asymétrique

L'ODORAT



ODEUR : Courge | Fraîche | Fade

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Courge

LE TOUCHER



TEXTURE : Intérieure : Lisse | Molle | Croquante
Extérieure : Dure | Lisse

TEMPÉRATURE : Chaude

L'OUÏE



LE SON : Résonne lorsque l'on frappe l'extérieur du fruit

ÉPI DE MAÏS



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE MAÏS?

Une portion de maïs correspond à un épi moyen (17 cm à 19 cm) ou à 90 g.

PARTICULARITÉS

Une portion de maïs contient 2 g de protéines.

Le maïs à éclater s'avère un bon choix santé pour une collation s'il est non additionné de beurre et de sel, car il est peu calorique. Vous pouvez le saupoudrer d'épices de votre choix afin d'en rehausser le goût.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Conservez-le dans sa pelure jusqu'à la consommation.

Congélateur

- Blanchir avant de congeler.
- Le maïs peut se conserver un an au congélateur.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Jaunes (grains) | Blanc (grains) | Verte (feuilles) | Opaque | Mate
FORME : Petits grains

L'ODORAT



ODEUR : Maïs

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Maïs

LE TOUCHER



TEXTURE : Lisse | Douce | Croquante | Juteuse
TEMPÉRATURE : Chaude | Température pièce | Froide

L'OUÏE



LE SON : Aucun son en bouche

FRAISE



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE FRAISES?

Une portion de fraises crues tranchées occupe un volume de 125 ml, pèse environ 90 g et correspond à environ 7 fraises moyennes entières.

PARTICULARITÉS

La fraise, tout comme l'orange, contient beaucoup de vitamine C.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Se conserve 2 à 3 jours.
- Éviter de les entasser.
- Ne les laver seulement qu'au moment de les consommer.
- Éviter de les garder dans un emballage hermétique pour qu'elles puissent respirer

Congélateur

- Laver les fraises dans l'eau glacée.
- Les faire égoutter et ensuite les équeuter.
- Espacer les fraises sur une plaque et faire congeler aussitôt.
- Une fois congelées, mettre les fraises dans un sac à congeler.
- Elles se conserveront ainsi un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Rouge (chair) | Jaune (grains ou akènes) | Verte (pédoncule) | Luisante
Opaque

FORME : Variée selon chaque fraise
Généralement ovale

L'ODORAT



ODEUR : Sucrée | Acide

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Acide | Fraise

LE TOUCHER



TEXTURE : Rugueuse (grains des fraises) | Lisse (intérieur du fruit, chair)

TEMPÉRATURE : Chaude | Température pièce | Froide

L'OÛÏE



LE SON : Aucun son en bouche

FRAMBOISE



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE FRAMBOISE?

Une portion de framboises occupe un volume de 125 ml, pèse environ 65 g, ce qui correspond à 34 unités.

PARTICULARITÉS

Les framboises s'avèrent être une bonne source de fibres. En effet, une portion de ces petits fruits fournit 4,2 g de fibres.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Toujours les conserver à une température de 0 à 4 °C.
- Les consommer assez rapidement, car les framboises se conservent seulement deux à trois jours

Congélateur

- Les espacer sur une plaque à biscuits et les faire congeler.
- Par la suite, les mettre dans un sac à congeler.
- Elles se conserveront ainsi un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Rouge | Opaque | Mate
FORME : Ovale | Irrégulière (grains)

L'ODORAT



ODEUR : Sucrée | Framboise

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Framboise | Acide

LE TOUCHER



TEXTURE : Douce | Lisse | Molle | Légèrement velue | Bosselée (irrégulière)
TEMPÉRATURE : Température pièce | Froide

L'OÛÏE



LE SON : Aucun son en bouche

HARICOTS



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE HARICOTS?

Une portion de haricots occupe un volume de 125 ml, pèse environ 60 g et équivaut à environ une vingtaine de haricots.

PARTICULARITÉS

Les haricots sont une excellente sources de fibres, car une portion de ce légume fournit à notre corps 8 g de fibres.

Pour conserver la belle couleur des haricots violets, mangez-les crus ou légèrement blanchis. Autrement, ils perdent leur couleur et deviennent vert foncé.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Ils se conservent 5 à 6 jours au réfrigérateur dans un sac en plastique perforé.

Congélateur

- Ils se conservent jusqu'à un an.
- Blanchir avant de les congeler.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Verte | Jaune | Violette | Opaque | Mate
FORME : Bâtonnets | Allongée

L'ODORAT



ODEUR : Frais | Haricots

LE GOÛT



SAVEUR : Haricot | Sucrée

LE TOUCHER



TEXTURE : Croquante | Juteuse | Lisse
TEMPÉRATURE : Température pièce | Froide | Chaude

L'OUÏE



LE SON : Croquant en bouche

OIGNON



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE OIGNON?

Une portion d'oignon occupe un volume de 125 ml, pèse environ 85 g et correspond à une demi-unité.

PARTICULARITÉS

L'oignon contient une substance très volatile. Pour éviter les larmes lorsque vous l'apprêtez, rincez sous l'eau l'oignon pelé, car la substance volatile de l'oignon est très soluble dans l'eau. Faire refroidir au réfrigérateur l'oignon avant de le parer diminue également l'activité de cette substance et aide aussi à en réduire les larmes.

Plus l'oignon est gros, moins la saveur et l'odeur de celui-ci seront prononcées.

CONSERVATION

- On peut les conserver des semaines à la température ambiante.
- Cependant, pour réduire les odeurs volatiles conservez-les au réfrigérateur, ce qui les gardera aussi en bon état pendant des semaines.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Brune (pelure) | Écru (chair)
FORME : Ronde

L'ODORAT



ODEUR : Forte | Volatile

LE GOÛT



SAVEUR : Forte | Âcre

LE TOUCHER



TEXTURE : Lisse | Douce | Croquante (cru)
Tendre, molle (cuit)
TEMPÉRATURE : Température pièce | Chaude

L'OUÏE



LE SON : Croquant en bouche lorsque consommé cru

POMME



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE POMME?

Une portion de pomme pèse environ 140 g, ce qui correspond à une pomme d'environ 7 cm.

PARTICULARITÉS

La quantité de vitamines et de minéraux retrouvée dans une pomme varie selon son degré de maturité ainsi que le traitement qu'elle a subi (cuisson, entreposage, extraction du jus).

Il est préférable de consommer la pomme fraîche avec la pelure plutôt que son jus, car celui-ci est moins riche en fibres, en vitamines et en minéraux.

CONSERVATION

Garder à température ambiante jusqu'à maturité.

Réfrigérateur

- Toujours les conserver à une température de 0 à 4 °C, car cela ralentit leur détérioration.
- Les déposer dans le tiroir du bas du réfrigérateur, dans un sac perforé de préférence.
- Elles se conserveront ainsi de 2 à 3 semaines.

Congélateur

- Congeler seulement les pommes qui ont la chair ferme.
- Enlever le cœur.
- Couper en rondelles et mettre dans un sac à congeler.
- Il est aussi possible de congeler des pommes qui ont été cuites ou mises en compote.
- Elles se conserveront ainsi 1 an.
- Enlever la queue de la pomme diminue sa durée de conservation

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Rouge | Verte | Jaune | Opaque
Luisante (pelure)
FORME : Ronde

L'ODORAT



ODEUR : Sucrée | Surette (acide)

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Acide | Pomme

LE TOUCHER



TEXTURE : Douce | Lisse | Croquante
Juteuse
TEMPÉRATURE : Froide | Température pièce | Chaude

L'OUÏE



LE SON : Croquant en bouche

TOMATES



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE TOMATE?

Une portion de tomate occupe un volume de 125 ml, pèse environ 123 g et correspond à une tomate moyenne d'un diamètre d'environ 6,6 cm.

PARTICULARITÉS

Les personnes qui sont allergiques au latex peuvent avoir une hypersensibilité à la tomate.

La saveur et la texture de la tomate se détériorent lorsqu'elle est à une température inférieure à 15 °C.

CONSERVATION

Réfrigérateur

- Afin de maximiser leurs qualités organoleptiques, conservez les tomates à la température ambiante.
- Pour accélérer le processus de mûrissement, mettez-les dans un sac en papier sur le comptoir.
- Elles se conserveront ainsi pendant une semaine.

Congélateur

- Mettre les tomates entières sur une plaque à biscuits.
- Déposer ensuite au congélateur. Une fois congelées, les mettre dans des sacs allant au congélateur ou encore, les blanchir et les peler avant de les congeler.
- Elles se conserveront ainsi pendant un an.

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Rouge | Luisante | Opaque
FORME : Ronde

L'ODORAT



ODEUR : Faîche | Acide | Tomate

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Acide | Tomate

LE TOUCHER



TEXTURE : Douce | Lisse | Molle | Juteuse
TEMPÉRATURE : Température pièce | Chaude

L'OUÏE



LE SON : Aucun son en bouche

TOMATE CERISE



QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE TOMATE CERISE?

Une portion de tomates cerise correspond à environ 7 tomates cerise et pèse près de 125 g.

PARTICULARITÉS

Les personnes qui sont allergiques au latex peuvent avoir une hypersensibilité à la tomate cerise (allergie croisée avec le latex).

CONSERVATION

- À la température de la pièce, car les températures en deçà de 15 °C détériorent leurs qualités organoleptiques (saveur et texture).

LES 5 SENS

LA VUE



COULEUR : Rouge
FORME : Petite et ronde | Ressemble à des balles de golf

L'ODORAT



ODEUR : Sucrée | Tomate

LE GOÛT



SAVEUR : Sucrée | Acide | Tomate

LE TOUCHER



TEXTURE : Douce | Lisse | Juteuse
TEMPÉRATURE : Température pièce

L'OUÏE



LE SON : Aucun son en bouche