

# Ca se cultive... en Ontario!

**LA CAROTTE  
CROUSTILLANTE!**

## **Cultive-t-on la carotte en Ontario?**

Oui! En Ontario, les carottes sont principalement cultivées et conservées dans la région de Bradford, au nord de Toronto. En 2006, 9 350 acres de terres ont été consacrées à la culture de la carotte. En Ontario, les variétés les plus populaires sont les suivantes : Caropak, Cellobunch, Chancellor, Six-Pak, Avenger, Apache et Caro-chief.

## **Comment cultive-t-on la carotte?**

Les carottes sont cultivées dans le sud de l'Ontario sous diverses conditions climatiques et dans les sols les plus divers. Les sols peuvent varier de légers et sablonneux à des sols tourbeux riches en matières organiques.

## **Quand les carottes sont-elles disponibles?**

Les carottes fraîchement cultivées en Ontario sont disponibles de juillet à décembre. Vous pouvez acheter des carottes cultivées en Ontario à l'année longue. Elles sont emballées et conservées dans des sacs de plastique.



**VOYEZ-LE VOUS-MÊME!**

La récolte de la carotte est mécanisée. Elle se fait à l'aide de deux types de machines ; celles qui arrachent et celles qui creusent, tout comme la récolteuse que vous apercevez dans cette photo. Avec ces machines, il est possible de récolter entre 17 000 et 20 000 kg de carottes par heure!

## **FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!**

• La carotte sauvage ou commune est connue sous le nom de « Queen Anne's Lace » en anglais. Malheureusement, on ne lui connaît pas de nom aussi expressif en français. • Les carottes sont l'un des aliments les plus anciens. Elles sont originaires de la région de l'Asie correspondant à ce qu'est aujourd'hui l'Afghanistan.

**N'oubliez pas de  
vous laver les mains  
avant de manger!**

Le lavage des mains est l'une des façons les plus faciles et les plus efficaces de rester en santé et d'empêcher la transmission de microbes.

Source : Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales (2008); Ontario, Terre nourricière (2008)

# Ca se cultive... ...en Ontario!

## CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Il est important d'enlever les fanes vertes pour que les carottes demeurent fraîches et conservent leurs vitamines. Cela évitera également le flétrissement et le durcissement des carottes.
- Lorsque vous servez des carottes crues, coupez-les en bâtonnets et trempez-les pendant une demi-heure dans de l'eau froide avec une tranche d'oignon pour les garder croquantes.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008)

## MOTS MÊLÉS SUR LES GOÛTERS!

enuqe nnsa cela

Indice : Ce que l'on appelle les carottes sauvages en anglais

krocaap \_\_\_\_\_

gnevare \_\_\_\_\_

Indice : Deux variétés de carottes populaires en Ontario

## Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Faites des redressements assis à bicyclette. Allongez-vous sur le dos et touchez votre genou gauche de votre coude droit et vice-versa. Répétez.

Adaptation de renseignements tirés du document Tout le monde bouge! Activités physiques énergiques quotidiennes (CIRA Ontario)



Algoma  
PUBLIC HEALTH  
Santé publique Algoma

### Élèves :

Pouvez-vous nommer trois variétés de carottes cultivées en Ontario? Savez-vous comment on cultive la carotte? Consultez la rubrique « Voyez-le vous-même! » pour connaître la réponse.

### Parents :

Aimeriez-vous avoir des idées de façons d'inclure des légumes et des fruits dans le dîner de votre enfant? Vous trouverez des idées de dîners faciles et pratiques dans des dépliants tels que « Donnez de la vie au lunch!

### Enseignants :

Êtes-vous à la recherche de façons de promouvoir les légumes et fruits de saison? Essayez d'apparier un fruit ou un légume au thème du mois, comme la carotte en avril pour le Lapin de Pâques. Pour d'autres conseils, consultez la section 3.2 de « Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles ».



Pour obtenir des recettes ou plus de renseignements, consultez les sites Web suivants :  
[www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx](http://www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx)  
[www.foodlandontario.ca](http://www.foodlandontario.ca)  
[www.vhqfoods.ca](http://www.vhqfoods.ca)