

Ça se cultive... ...en Ontario!

**LE CHOU-FLEUR
CROQUANT!**

Cultive-t-on le chou-fleur en Ontario?

Oui! Les principales variétés cultivées en Ontario sont les suivantes : Snow Crown, Polar Express, Andes, Freemont, Sierra Nevada, Majestic et White Rock.

Comment cultive-t-on le chou-fleur?

Le chou-fleur pousse bien dans un sol humide et dense. Lorsque la tête du chou-fleur commence à se former, on doit la protéger contre le gel en attachant ses feuilles autour des fleurons. Une fois que les fleurons sont bien fermes, le chou-fleur peut être récolté.

Quand le chou-fleur est-il disponible?

Le chou-fleur cultivé en Ontario est disponible de juin à novembre.



VOYEZ-LE VOUS-MÊME!

Les photos ci-dessus illustrent la surface granuleuse unique aux choux-fleurs cultivés en Ontario.

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 : Edible Toronto (2008); Ontario, Terre nourricière (2008)

FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!

- La culture du chou-fleur en Amérique du Nord remonte à la fin du XVII^e siècle.
- Une grosse tête de chou-fleur peut peser jusqu'à 3 livres.

Ça se cultive... ...en Ontario!



CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Le chou-fleur est plus nutritif lorsqu'il est cru et son goût est doux lorsqu'il est frais.
- Choisissez un chou-fleur aux fleurons d'un blanc crémeux et aux feuilles vertes.
- Le chou-fleur est souvent séparé en fleurons, mais peut être cuit entier.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008); Fresh Vegetable Growers of Ontario (2007)

MOTS MÊLÉS SUR LES GOÛTERS!

wnsowncor _ _ _ _ _

aneds _ _ _ _ _

sjamciet _ _ _ _ _

Indice : Variétés de chou-fleur cultivées en Ontario

anuluegres _ _ _ _ _

Indice : Décrit la surface du chou-fleur

Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Devenez actif en imitant la démarche de divers animaux. Déplacez-vous autour de la salle en faisant des sauts (comme un lapin), des sauts (comme une grenouille) ou encore déplacez-vous en ondulant (comme un serpent), en vous dandinant (comme un pingouin), en galopant (comme un cheval), etc.

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



Algonia
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algonia



Élèves :

Combien de portions de légumes et de fruits avez-vous mangé aujourd'hui? Inscrivez le nombre de portions ici : _____

Parents :

Êtes-vous à la recherche d'idées simples pour égayer vos plats d'accompagnement aux légumes? Vous trouverez des idées alléchantes dans des dépliants tels que « Repas intéressants ».

Enseignants :

Êtes-vous à la recherche de façons amusantes d'encourager la communauté scolaire à consommer plus de légumes et de fruits? Consultez la section 2.7 de « Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles » pour vous renseigner sur le « Défi Peinturez votre assiette! »



Peinturez votre assiette!
Créez un chef-d'œuvre.

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