

# Ça se cultive... en Ontario!

**LE POIVRON  
PALPITANT!**

## **Cultive-t-on le poivron en Ontario?**

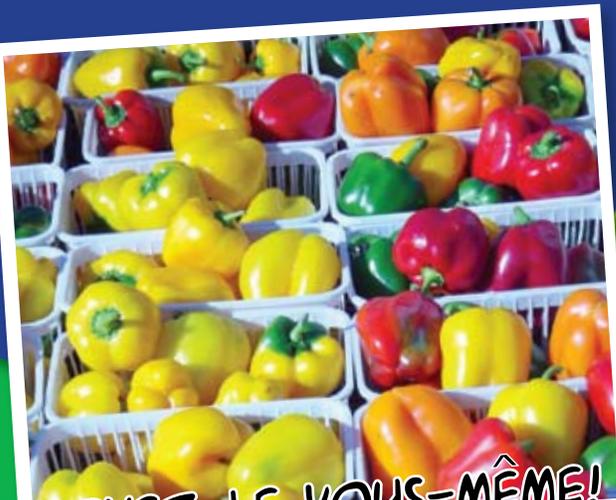
Oui! En 2006, 4 000 acres de terres ont été consacrées à la culture du poivron. Dans la région de Niagara, la culture de poivrons de serre remonte au milieu des années 1980. Elle a gagné en popularité au cours des cinq dernières années dans la région de Leamington. À l'heure actuelle, environ 90 acres de terres sont consacrées à la culture du poivron en Ontario. Cela correspond à environ 90 terrains de football remplis de poivrons succulents! Notre province est également en tête de file dans le domaine de la production de légumes de serre en Amérique du Nord.

## **Comment cultive-t-on le poivron?**

Vos poivrons poussent sur des plants dans des serres. Des ordinateurs contrôlent la température, l'arrosage et l'apport en nutriments pour veiller à créer un milieu de croissance sûr. Les poivrons sont laissés sur le plant jusqu'à maturité. Les poivrons rouges, jaunes et orange sont ceux qui sont le plus souvent cultivés.

## **Quand les poivrons sont-ils disponibles?**

Les poivrons ontariens sont disponibles de juillet à octobre.



**VOYEZ-LE VOUS-MÊME!**

Au début, tous les poivrons sont verts; ils prennent éventuellement la couleur appropriée (orange, rouge ou jaune) selon la variété du poivron. Les poivrons sont laissés sur le plant jusqu'à maturité.

## **FAITS DIVERS SUR LES GOÛTERS!**

- Le poivron rouge est le plus populaire.
- Le poivron le plus commun est le poivron carré doux à 4 lobes.

**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 : Ontario, Terre nourricière (2008); Ontario Greenhouse Vegetable Growers (2006)

# Ça se cultive... ...en Ontario!

## CONSEILS PRATIQUES SUR LES LÉGUMES ET LES FRUITS

- Choisissez des poivrons lisses, fermes et charnus à la peau luisante.
- On peut manger les poivrons en sauté, cuits au four, grillés, cuits à l'étuvée ou crus.

Source : Ontario, Terre nourricière (2008)

## LE COIN CRÉATIF

Faites un dessin illustrant ce que vous aimez le plus du Programme de distribution de fruits et de légumes de votre école.

## Gardez votre équilibre!

Essayez d'intégrer la saine alimentation et l'activité physique à votre routine quotidienne. Démontrez vos prouesses athlétiques! Déplacez-vous dans la salle comme des athlètes de sports variés et demandez à un ami de deviner le sport dont vous faites la démonstration.

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



Algoma  
PUBLIC HEALTH  
Santé publique Algoma

### Élèves :

Savez-vous comment on cultive le poivron?  
Lisez cette fiche de renseignements pour le découvrir!

### Parents :

Êtes-vous à la recherche de façons d'ajouter des portions supplémentaires de légumes et de fruits au souper?  
Consultez des documents comme « Peinturez votre assiette! au souper ». Vous y trouverez des idées pratiques et savoureuses!

### Enseignants :

Êtes-vous à la recherche de façons rapides d'enseigner à vos élèves les faits sur les légumes et les fruits? Consultez la section 3.6 de « Peinturez votre assiette! Créez un chef-d'œuvre : Guide d'action sur les légumes et les fruits à l'intention des écoles ». Vous y trouverez toute une série d'annonces pour le système de sonorisation à l'école.

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](http://www.eatrightontario.ca/DoorwayFR.aspx)  
[www.foodlandontario.ca](http://www.foodlandontario.ca)  
[www.ontariogreenhouse.com](http://www.ontariogreenhouse.com)  
[www.vhqfoods.ca](http://www.vhqfoods.ca)