QUIZ

À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS

Réalisé par

1. Qu'est-ce que l'argouse?

A) Une herbe utilisée pour parfumer les plats

B) Une petite graine de laquelle on extrait son huile

C) Un petit fruit au goût acidulé

Source image : https://www.journaldequebec.com/2020/10/09/les-meconnus-de-nos-recoltes

2

Question 1: Qu'est-ce que l'argouse?

Bonne réponse : C. Un petit fruit au goût acidulé.

Explications supplémentaires : L'argouse est une petite baie orangée qui pousse sur les branches de l'argousier. C'est un arbuste originaire d'Europe et d'Asie, mais qui est cultivé aussi ici. Ce fruit est récolté à la fin de l'été, mais on le retrouve surtout congelé ou transformé (p. ex dans des sauces piquantes, eau pétillante, gelées, assaisonnements, jus, etc.). Aussi, comme il s'agit d'un petit fruit au goût acidulé, il est idéal pour remplacer le citron dans les desserts.

2. Parmi ces huiles, lesquelles sont de provenance québécoise?

A) Huile de chanvre

B) Huile de caméline

C) Huile de canola

D) Huile de tournesol

E) Toutes ces réponses

Source images :
https://millevertus.ca/boutique/fr/huile-vegetale-limnanthe-p583/
https://www.vracsurroues.com/epicerie/huiles-epices-et-super-aliments/huile-de-tournesol-bio-qc/
https://millevertus.ca/boutique/fr/huile-vegetale-de-cameline-p1219/

3

Question 2: Parmi ces huiles, lesquelles sont de provenance québécoise?

Bonne réponse : E. Toutes ces réponses.

Explications supplémentaires : Plusieurs huiles faites avec des matières premières québécoises, par des entreprises québécoises gagnent à être connues: huile de chanvre, cameline, tournesol et canola entre autres!
Elles sont délicieuses et contiennent plusieurs attributs santé, dont les fameux oméga 3!

3. Qu'est-ce que le daïkon?

A) Un long radis

B) Une épice boréale

C) Une variété de carottes

Source image : https://www.fraicheurquebec.com

4

Question 3: Qu'est-ce le daïkon?

Bonne réponse : A. Un long radis.

Explications supplémentaires : Le daïkon est en fait un long radis originaire du Japon et qui ressemble à une carotte blanche. Au Québec, on le récolte à l'automne. C'est un légume racine croquant et un peu piquant, comme le gingembre ou le radis! Il s'apprête de différente façon, en salade, mariné, râpé, À découvrir si ce n'est pas déjà le cas!

Question 4 : Associez les noms de courges au bas de l'écran aux bonnes images.

Question 4.1 : Quel est le nom de la courge #1?
Bonne réponse : Sweet mama.
Explications supplémentaires : Elle a un goût très doux, parfaite pour les gratins, tarte, muffin, gâteaux

Question 4.2 : Quel est le nom de la courge #2?
Bonne réponse : Hubbard
Explications supplémentaires : Avec sa chair plus sèche et moins sucrée, elle est parfaite pour les frites, potages et mijotés

Question 4.3 Quel est le nom de la courge #3?
Bonne réponse : Delicata ou la Sweet Delicata
Explications supplémentaires : Son goût est un mélange entre la patate douce et le maïs frais. Elle est délicieuse coupée et rôtie au four avec un filet d'huile ou simplement farcie, en la coupant sur la longueur.

Question 4.4 Quel est le nom de la courge #4?
Bonne réponse : Ambercup
Explications supplémentaires : C'est excellent choix pour les tartes ou tout autre dessert. On peut aussi la consommer crue, râpée ou la faire cuire de différentes façons!

Question 4.5 Quel est le nom de la courge #5?
Bonne réponse : Pâtisson
Explications supplémentaires : C'est une courge d'été, de la même famille que les courgettes mais elle est plus sucrée. Les pâtissons sont meilleurs (plus goûteux) quand ils sont petits. On les consomme grillés, crus en salade, sauté, etc. Ils se cuisinent comme la courgette bref!

5. Quel est l'autre nom donné au topinambour?

A) Artichaut de Jérusalem

B) Artichaut de Saint-Anselme

C) Artichaut de Bethléem

Source image : https://www.fraicheurquebec.com

6

Question 5 : Quel est l'autre nom donné au topinambour?

Bonne réponse : A. Artichaut de Jérusalem.

Explications supplémentaires : Ce nom est une mauvaise prononciation du nom italien du topinambour (Girasole) et au fil du temps, cela s'est transformé en *Jérusalem*. Le topinambour a donc été baptisé *Artichaut de Jérusalem* alors que ce n'est pas un artichaut et qu'il ne provient pas de Jérusalem. C'est une tubercule récoltée ici au Québec juste après les premières gelées. Le topinambour a une saveur qui s'apparente d'ailleurs à celle de l'artichaut, alors que sa texture se compare à la châtaigne d'eau.

6. VRAI OU FAUX?

Tous les poissons et fruits de mer proviennent toujours de l'extérieur du Québec.

FAUX.

Source image : https://www.mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici/Pages/index.aspx

Question 6: Vrai ou faux? Tous les poissons et fruits de mer proviennent toujours de l'extérieur du Québec.

Bonne réponse : Faux.

Explications supplémentaires : Certaines espèces sont pêchées dans nos eaux et des entreprises font aussi la transformation ou l'élevage de différentes espèces.
Il est donc possible d'avoir accès à des produits pêchés ici, selon la disponibilité ou de trouver des produits qui sont préparés par des entreprises d'ici (par exemple des filets, des trimures, des poissons fumés, etc.)
Source image :
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici/Pages/index.aspx

7. Quel était le plat préféré de Séraphin Poudrier?

A) Le lard salé

B) La galette de blé noir

C) La soupe aux pois

Source image :
https://lesbelleshistoiresdespaysdenhaut.blogspot.com/2019/11/?m=0
https://voyagegourmand.fr/blog/2016/02/02/galettes-de-sarrasin/

8

Question 7 : Quel était le plat préféré de Séraphin Poudrier?

Bonne réponse : B. La galette de blé noir.

Explications supplémentaires : La légende dit que la galette de sarrasin, autrefois appelé blé noir, était le mets favori de Séraphin. Délicieux et nutritif, le sarrasin est heureusement de retour dans nos champs québécois!

8. Quelle est la superficie totale du Québec qui est consacrée à l'agriculture?

A) Moins de 5 %

B) 10%

C) 30%

Source image : https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/aujourd-hui-l-histoire/segments/entrevue/61227/loi-sur-la-protection-du-territoire-agricole-jean-garon-pq-jean-charles-panneton

9

Question 8 : Quelle est la superficie totale du Québec qui est consacrée à l'agriculture?

Bonne réponse : A. Moins de 5%

Explications supplémentaires : À peine 2 % de la superficie totale du Québec est consacrée à l'agriculture. Le territoire agricole, c'est une ressource rare et non renouvelable. C'est le garde-manger des Québécois. Du côté de la France, c'est 58 % et aux États-Unis, 45% (Source : https://www.upa.qc.ca/fr/statistiques/)

QUIZ : À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS

9. De quelle couleur est la lentille beluga?

A) Brune

B) Blanche

C) Noire

D) Mauve

Source image : https://kissmychef.com/produits/ingredients/la-lentille-beluga-le-caviar-vegetal/

10

ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU

Question 9 : De quelle couleur est la lentille beluga?

Bonne réponse : C. Noire.

Explications supplémentaires : La lentille beluga est d'une belle couleur noire. On l'appelle ainsi car elle ressemble à du caviar d'esturgeon beluga. Et on en cultive au Québec, n'est-ce pas merveilleux!

10. En 2019, le sirop d'érable québécois représentait quel % de la production canadienne?

A) 70%

B) 80%

C) Plus de 90%

Source image : https://erableduquebec.ca/

11

Question 10 : En 2019, le sirop d'érable québécois représentait quel % de la production canadienne?

Bonne réponse : C. Plus de 90%.

Explications supplémentaires : En 2019, le Québec a produit environ 92% de la production canadienne et 72% de la production mondiale. (Source : https://www.upa.qc.ca/fr/statistiques/)

QUIZ : À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS

11. Combien retrouve-t-on d'entreprises agricoles au Québec?

A) 10 000

B) 20 000

C) 30 000

Source image : https://www.lesaffaires.com/dossier/l-effet-releve/transfert-agricole-bien-planifier-la-releve/587241

12

ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU

Question 11 : Combien retrouve-t-on d'entreprises agricoles au Québec?

Bonne réponse : C. 30 000.

Explications supplémentaires : En date de décembre 2020, le Québec comptait environ 27 000 (27 442) entreprises agricoles établies sur le territoire. C'est une légère hausse par rapport à l'année 2019. Depuis quelques années, on observe une certaine tendance de retour à la terre, soit des jeunes qui partent des projets d'agriculture ou d'autres pour qui l'agriculture devient un projet de retraite. Ce phénomène a aussi été accentué en 2020 avec la COVID-19 et le départ des Québécois vers les milieux ruraux. Cela fait mentir les statistiques des 50 dernières années qui disaient plutôt le contraire…

Source : https://www.laterre.ca/actualites/en-region/augmentation-du-nombre-de-fermes-au-quebec-en-2020#:~:text=En%20d%C3%A9cembre%20dernier%2C%20le%20Qu%C3%A9bec,par%20rapport%20%C3%A0%20janvier%202020

12.Qu'est-ce que la gourgane?

A) Un petit mollusque

B) Une légumineuse

C) Une viennoiserie

Source image : https://semencesancestrales.com/semences/gourganes/

13

Question 12 : Qu'est-ce que la gourgane?

Bonne réponse : B. Une légumineuse.

Explications supplémentaires : Aussi appelée fève des marais, la gourgane appartient à la famille des légumineuses. Elle se distingue par sa longue cosse non comestible qui recouvre ses fèves à la forme aplatie. Pour un goût optimal, on choisit nos cosses vertes, fermes et sans taches.

13. Parmi les légumes suivants, lequel ne se récolte pas au mois de septembre au Québec?

A) Poivron
B) Courge
C) Asperge
D) Céleri-rave
E) Aucun, ils se récoltent tous en septembre

Source images : https://www.fraicheurquebec.com

14

Question 13 : Parmi les légumes suivants, lequel ne se récolte pas au mois de septembre au Québec?

Bonne réponse : C. Asperge.

Explications supplémentaires : On la récolte au Québec de la mi-mai à la fin juin. Il faut en profiter, car la saison est courte! Autrement, pour la grande majorité des autres légumes, septembre est le mois où ils seront récoltés et disponibles pour le consommateur.

14. VRAI OU FAUX?
Une loi stipule que l'houmous (hummus) doit être fait avec des pois chiches.

FAUX.

Source image : https://feelgoodfoodie.net/recipe/best-hummus/comment-page-11/

Question 14 : Vrai ou faux? Une loi stipule que l'houmous doit être fait avec des pois chiches.

Bonne réponse : Faux.

Explications supplémentaires : Il est tout à fait possible de remplacer les pois chiches par les pois jaunes dont la culture est plus adaptée au climat québécois. On est davantage habitué aux pois jaunes cassés, qu'on utilise dans les soupes ou les mijotés, mais ici on parle bien du pois jaune entier!

15. Quel est le nom du petit fruit… ?

1 Camerise | 2 Chicoutai | 3 Amélanche | 4 Aronia | 5 Bleuet sauvage

16

Source images :
https://www.fraicheurquebec.com
https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/cloudberry-grows-forest-north-karelia-russia-588107066

Question 15 : Associez les noms des petits fruits aux bonnes images.

Question 15.1 : Quel est le nom du petit fruit #1?
Bonne réponse : Camerise.
Explications supplémentaires : C'est le fruit du chèvrefeuille comestible. Elle se cuisine comme le bleuet, mais elle est moins sucrée et plus acidulée. Au Québec, on la cultive principalement dans les régions plus au nord comme au Saguenay Lac-St-Jean. Comme c'est un petit fruit très fragile, la grande majorité de la production est congelée.

Question 15.2 : Quel est le nom du petit fruit #2?
Bonne réponse : Chicoutai
Explications supplémentaires : Petit fruit qu'on retrouve abondamment sur la Côte-Nord. Il a un goût acidulé et a une texture grasse et juteuse. Il est surtout transformé en confiture, compote, gelée, beurre ou combiné à du chocolat noir!

Question 15.3 : Quel est le nom du petit fruit #3?
Bonne réponse : Amélanche
Explications supplémentaires : On la retrouve fraiche vers la fin juin début juillet. La période est très courte alors il faut être alerte pour s'en procurer! On peut cependant l'acheter congelée le reste de l'année. Elle se consomme fraiche, en jus, en dessert, en boisson, en cocktail, en purée, en sirop ou encore en tarte.

Question 15.4 : Quel est le nom du petit fruit #4
Bonne réponse : Aronia
Explications supplémentaires : L'aronia pousse dans les marécages et clairières des forêts boréales québécoises. Son goût est un peu aigre, mais une fois cuite, on l'utilise dans des sirops, des confitures, des jus, des gelées, des vinaigres, des purées ou encore des liqueurs. On la retrouve surtout à l'état congelée, car il y a peu de demande, mais autrement elle est récoltée en août et septembre au Québec.

Question 15.5 : Quel est le nom du petit fruit #5
Bonne réponse : Bleuet sauvage
Explications supplémentaires : Il est aussi appelé bleuet nain, parce qu'il est plus petits que le bleuet commun (en corymbe qu'on appelle). Les bleuets sauvages sont aussi plus concentrés en saveur. Fait intéressant : 80% des bleuets produits au Québec proviennent du Saguenay Lac-St-Jean et 95% des récoltes du Québec sont surgelées et distribuées partout dans le monde! (Source : Mangez Québec)

Question 16 : Quelles graines moulues peuvent remplacer un œuf dans une recette de biscuits, muffins ou gâteaux?

Bonne réponse : C. Toutes ces réponses.

Explications supplémentaires : Elles ont des valeurs nutritives équivalentes. Le lin pousse facilement au Québec, alors que pour le chia, on retrouve plusieurs entreprises québécoises qui vont transformer la graine, soit la rendre moulue, soit en faire des mélanges avec d'autres ingrédients, l'aromatiser, etc.

QUIZ : À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS

17. VRAI OU FAUX? Le tofu et le tempeh sont deux produits rarement transformés au Québec.

18

FAUX.

Source images :
https://www.ricardocuisine.com/recettes/7670-tofu-maison
https://www.connoisseurusveg.com/tempeh/

ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU

Question 17: Vrai ou faux? Le tofu et le tempeh sont deux produits rarement de provenance québécoise.

Bonne réponse : Faux.

Explications supplémentaires : Plusieurs entreprises d'ici fabriquent du tofu et du tempeh et même utilisent des fèves de soya qui ont poussées au Québec. Ce sont donc des produits doublement locaux!

18. Parmi ces images, laquelle est la crevette nordique?

1

Crevette blanche

2

Crevette nordique

3

Crevette tigrée

19

Source images :
https://www.poissonneriedumarche.com/produits/crevettes/66-crevette-blanche.html
https://www.mrgoodfish.com/recette/recette-durable-ceviche-de-crevettes/
https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/poissons/liste-des-produits/crevette-nordique-du-saint-laurent-pechee-par-chalut

Question 18 : Parmi ces images, laquelle est la crevette nordique?

Bonne réponse : C'est l'image #2.

Explications supplémentaires : Le saviez-vous? La crevette nordique est hermaphrodite : elle grandit comme mâle puis, après l'accouplement, elle devient femelle!

19. Où est pêchée la crevette nordique?

A) Dans l'estuaire du Saint-Laurent

B) À Sept-Îles

C) À Anticosti

D) À Terre-Neuve-et-Labrador

E) Toutes ces réponses

Source image : https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/poissons/liste-des-produits/crevette-nordique-du-saint-laurent-pechee-par-chalut

20

Question 19 : Où est pêchée la crevette nordique?

Bonne réponse : E. Toutes ces réponses.

Explications supplémentaires : Elle est pêchée à toutes ces endroits. Elle aime les eaux froides et profondes.
Pour qu'elle soit à son meilleur, il est recommandé de se la procurer entre la fin avril et la fin mai; il s'agit de LA période de pêche de ce fruit de mer ou elle sera au top de sa fraîcheur dans les comptoirs de votre poissonnerie. (source : https://www.lepoissonnier.ca/la-crevette-nordique/)

Elle est toujours vendue cuite, surgelée ou décongelée. Au printemps, avec un peu de chance, on la trouve aussi à l'état frais, cuite, non décortiquée. C'est aussi une crevette qui n'est pas traitée au phosphate de sodium (l'additif utilisé pour la crevette d'élevage) et qui est considérée comme un choix de pêche durable. Autant de bonnes raisons pour la choisir et l'intégrer plus souvent à vos plats!

20. VRAI OU FAUX? Certaines fougères du Québec sont comestibles.

VRAI.
On les appelle les têtes-de-violon ou crosses de fougères.

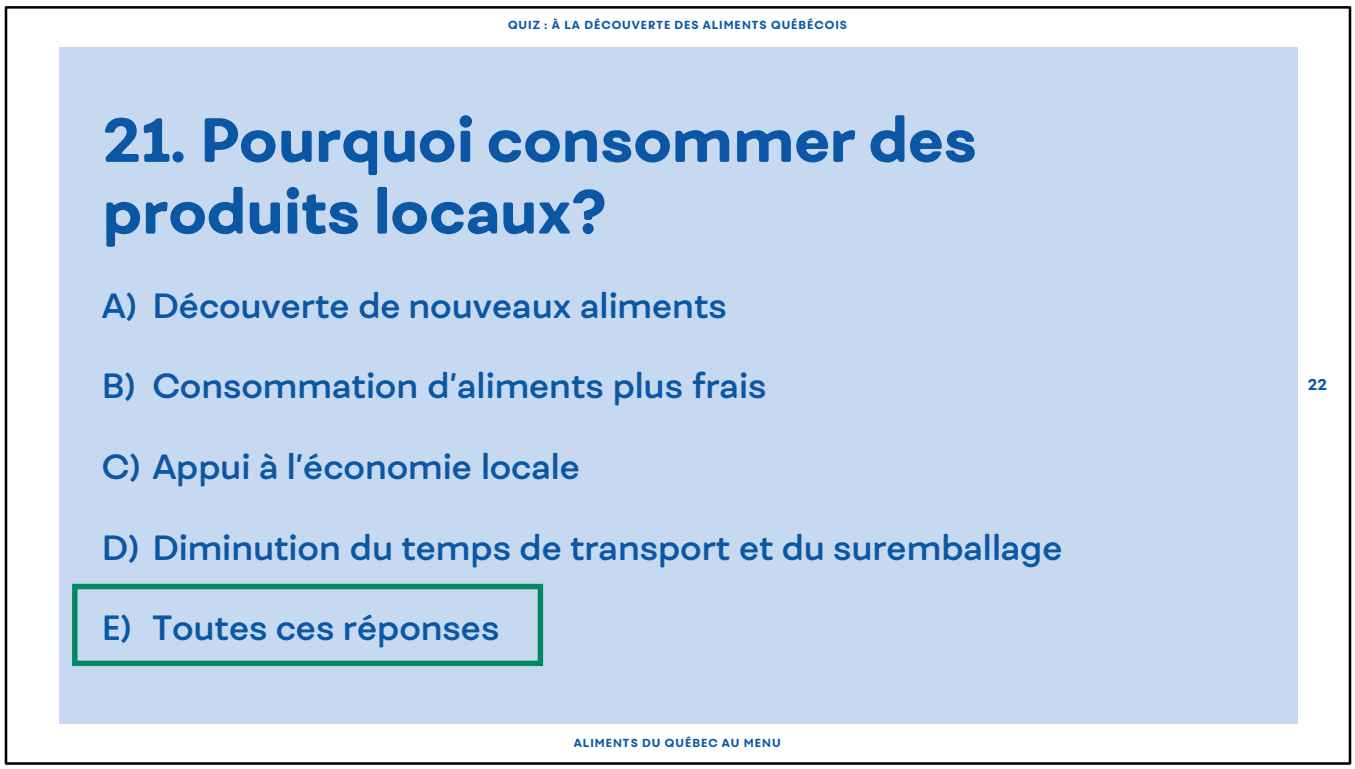
Source images :
https://www.soscuisine.com/blog/fetons-le-printemps-avec-les-tetes-de-violon/?lang=fr
https://forum.lepeuplier.ca/t/cueillette-et-preparation-des-tetes-de-violon/784

21

Question 20 : Vrai ou faux? Certaines fougères du Québec sont comestibles.

Bonne réponse : Vrai.

Explications supplémentaires : On les appelle les têtes-de-violon ou crosses de fougères. Par contre, avant de les consommer, il faut bien les nettoyer, retirer les petites écailles qui les recouvrent et les faire bouillir au moins 15 minutes. Elles proviennent d'une variété de plantes qu'on appelle fougère-à-l'autruche. Il s'agit des feuilles de la plante qu'on cueille au début de leur développement, quand elles sont encore enroulées sur elles-mêmes. Avec le temps, les feuilles vont se dérouler et cesser comestibles.



Question 21 : Pourquoi consommer des produits locaux?

Bonne réponse : E. Toutes ces réponses.

22. Quel est le nom de cette noix qui pousse au Québec?

A) Une noix de Gaspé

B) Une noix de Noyer

C) Une noix de Peuplier

Source image : https://amandesduquebec.com/nos-noix/14-les-amandes-du-noyer-cendre.html

23

Question 22 : Quel est le nom de cette noix qui pousse au Québec?

Bonne réponse : B. Noix de Noyer.

Explications supplémentaires : Elle provient du Noyer noir, un arbre cultivé ici au Québec pour ses fruits et son bois. C'est une culture assez marginale, mais on en retrouve à plein endroits au Québec. C'est une noix avec une coquille très dure qui est cueillie à la main. Les noix sont nettoyées, séchées et cassées individuellement à la main afin d'assurer une fraîcheur maximale. Les amateurs de cette noix l'aiment pour son goût parfumé avec des notes de fruit, fromage et champignon.

QUIZ : À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS

23. En 2020, quel pourcentage de québécois souhaitaient augmenter la part de leurs achats locaux?

A) 24 %

B) 34 %

C) 54 %

Source image : https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/l-heure-du-monde/segments/reportage/208223

24

ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU

Question 23 : En 2020, quel pourcentage de québécois souhaitaient augmenter la part de leurs achats locaux?

Bonne réponse : C. 54 %.

Explications supplémentaires : Cela représente une augmentation de 6% (avant 2020: 48%)

24. Parmi ces aliments, lequel n'est pas disponible 12 mois par année au Québec?

A) Chou vert

B) Pomme de terre

C) Tomate de serre

D) Rutabaga

E) Ils sont tous disponibles à l'année

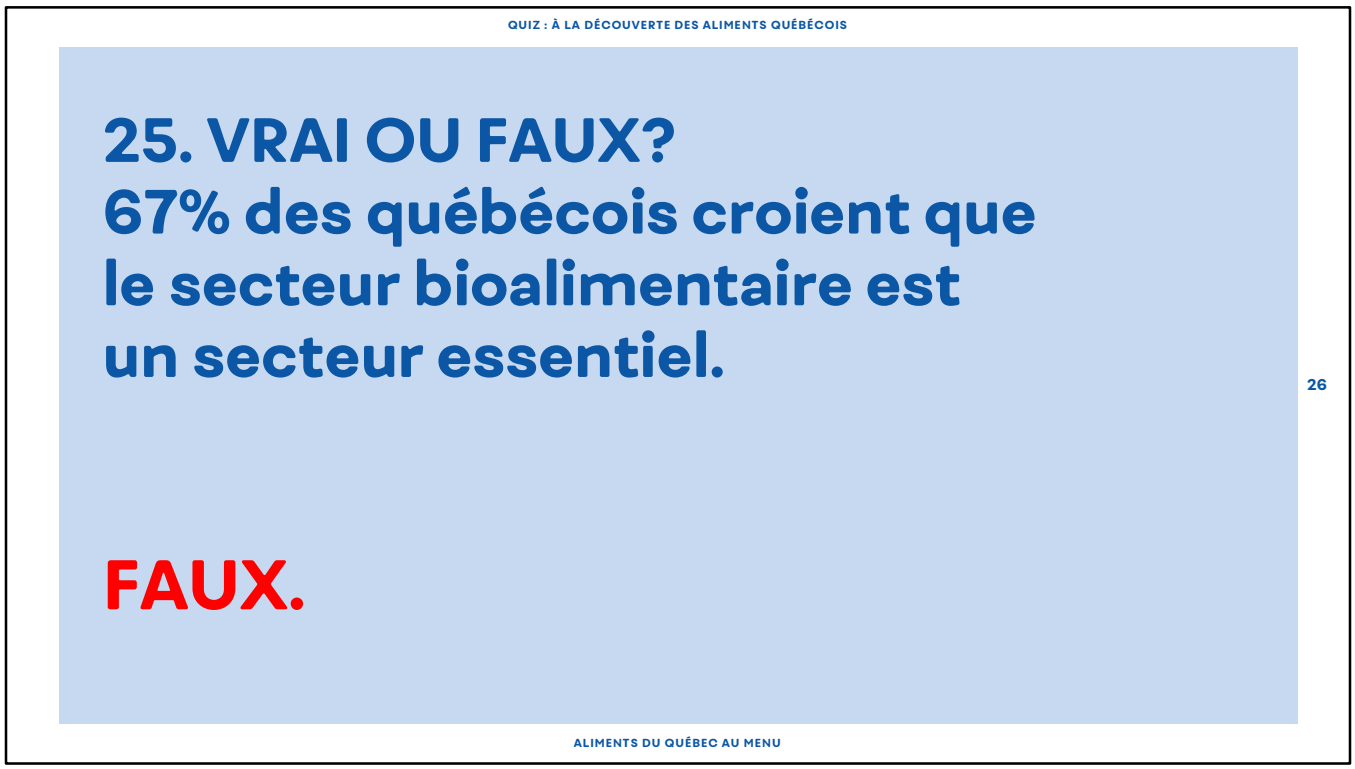
Source images : https://www.fraicheurquebec.com/

25

Question 24 : Parmi ces légumes, lequel n'est PAS disponible 12 mois par année au Québec?

Bonne réponse : E. Ils sont tous disponibles à l'année.

Explications supplémentaires : Malgré les saisons au Québec et la disponibilité des légumes qui change de mois en mois, il est tout de même possible de retrouver certains légumes et fruits du Québec à l'année! Voici d'autres produits d'ici disponible à l'année : pommes, canneberges, tous les produits de serres (laitue, poivron, concombre) Le panais et la carotte sont disponibles 10-11 mois sur un an.



Question 25 : Vrai ou faux? 67% des québécois croient que le secteur bioalimentaire est un secteur essentiel.

Bonne réponse : Faux.

Explications supplémentaires : Avant 2020, 67% des québécois croyaient que le secteur bioalimentaire était un secteur essentiel, mais depuis 2020 le pourcentage a augmenté à 80%.

26. VRAI OU FAUX?
La rhubarbe est un fruit.

Source image : https://www.fraicheurquebec.com

FAUX.

Question 26 : Vrai ou faux? La rhubarbe est un fruit.

Bonne réponse : Faux.

Explications supplémentaires : La rhubarbe est un légume au sens botanique mais est consommée et cuisinée comme un fruit (en compote, en tarte, en muffins, etc.). Son goût acidulé se marie particulièrement bien avec les fraises!

FIN DU QUIZ

Merci!

Réalisé par