

CALENDRIER DE RECETTES

2025

De délicieuses recettes
familiales mettant à
l'honneur les saveurs.



ONTARIO
Terre nourricière





SAVOUREZ LES ALIMENTS LOCAUX!

En choisissant des aliments locaux, vous contribuez à la santé de votre famille et soutenez les agriculteurs et les entreprises de votre région.

Laissez-vous inspirer par nos recettes familiales saisonnières tout au long de l'année.

GUIDE DE DISPONIBILITÉ EN ONTARIO

FRUITS	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Abricots												
Bleuets												
Camerise												
Canneberges												
Cerises												
Fraises – champ												
Fraises – serre												
Framboises												
Gadelles												
Groseilles à maquereau												
Melon brodé												
Melon d'eau												
Nectarines												
Pêches												
Poires												
Pommes												
Prunes												
Raisins												
Rhubarbe												

LÉGUMES	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Ail												
Ail - Fleurs												
Artichauts												
Asperges												
Aubergine												
Betteraves												
Brocoli												
Carottes												
Céleri												
Champignons												
Chou												
Chou-fleur												

LÉGUMES (SUITE)	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Chou frisé												
Chou nappa												
Choux de Bruxelles												
Citrouille												
Concombres – champ												
Concombres – serre												
Courge												
Courge d'été												
Courgettes												
Épinards												
Germes												
Haricots (verts ou jaunes)												
Laitues – serre												
Laitues – variées												
Maïs												
Oignons – à cuire												
Oignons – rouges												
Oignons – verts												
Pak-choï (ou bok-choy)												
Panais												
Patates douces												
Poireaux												
Pois mange-tout												
Pois – verts												
Poivrons – champ												
Poivrons – serre												
Pommes de terre												
Radicchio												
Radis												
Rapini												
Rutabaga												
Tomates – champ												
Tomates – serre												

Outre les fruits et légumes indiqués, l'Ontario offre tout au long de l'année un grand choix de viande, de volaille, de poisson, d'œufs, de produits laitiers, de noix, de sirop d'érable, de miel et de produits alimentaires transformés.

Remarque : Les dates de disponibilité peuvent varier de plusieurs semaines selon les variétés, les régions et les conditions météorologiques.

À bonne terre, bons produits

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca



Sauté de porc et de chou de Savoie au sésame

Temps de préparation : 15 minutes | **Temps de cuisson :** 15 minutes
Donne 4 portions

1/3 tasse (75 mL)	de sauce soya
2 c. à table (25 mL)	de miel de l'Ontario
1 c. à table (15 mL)	d'huile de sésame
1/2 c. à thé (2 mL)	de gingembre moulu
1/4 c. à thé (1 mL)	de flocons de piment de Cayenne, broyés
4	gousses d'ail de l'Ontario, émincées finement
4 c. à thé (20 mL)	d'huile végétale
2 tasses (500 mL)	de champignons de l'Ontario, tranchés
1 tasse (250 mL)	de carottes de l'Ontario, tranchées finement (coupées en deux si elles sont grosses)
7 tasses (1,75 L)	de chou de Savoie de l'Ontario, tranché grossièrement
500 g	de viande hachée maigre de l'Ontario – porc, bœuf, poulet ou dinde
1 c. à table (15 mL)	de graines de sésame grillées

Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le miel, l'huile de sésame, le gingembre, les flocons de piment et l'ail; mettre de côté.

Chauffer un grand poêlon ou un wok, à feu mi-vif. Ajouter 2 c. à thé (10 mL) d'huile végétale. Ajouter les champignons et les carottes; sauter pendant 4 minutes. Incorporer le chou et 2 c. à table (25 mL) d'eau; sauter jusqu'à ce que le chou soit tendre, mais croquant, pendant environ 3 minutes. Transférer dans un grand bol.

Ajouter le reste de l'huile végétale dans le poêlon. Ajouter le porc; sauter en défaisant la viande, jusqu'à ce qu'elle soit cuite, de 5 à 7 minutes. Incorporer le mélange de chou et le mélange de sauce soya; sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Parsemer de graines de sésame.

Valeur nutritive par portion :

Protéines : 28 grammes | **Lipides :** 22 grammes | **Glucides :** 24 grammes
Calories : 400 | **Fibres :** 5 grammes | **Sodium :** 1210 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DÉCEMBRE 2024

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

FÉVRIER 2025

D L M M J V S

1
 2 3 4 5 6 7 8
 9 10 11 12 13 14 15
 16 17 18 19 20 21 22
 23 24 25 26 27 28

1

Jour de l'An
 Fin de Kwanzaa

2

Fin de Hannoucah

3

4

5

6

7

Noël orthodoxe

8

9

10

11

12

13

14

Début du Pongal*
 Nouvel an orthodoxe

15

16

17

Fin du Pongal*

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Nouvel An lunaire*

30

31

* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

JANVIER 2025

Suivez-nous sur :


[terrenourriciereontario.ca](https://www.terrenourriciereontario.ca)


ONTARIO
 Terre nourricière



Croustillant aux pommes à la cuisinière

Temps de préparation : 15 minutes | **Temps de cuisson :** 16 minutes
Donne de 4 à 6 portions

2 c. à table (25 mL)	de beurre
3/4 tasse (175 mL)	de gros flocons d'avoine
1/4 tasse (50 mL)	de noix, hachées
3 c. à table (45 mL)	de sirop d'érable de l'Ontario
1 1/2 c. à thé (7 mL)	de cannelle moulue
6 tasses (1,5 L)	de pommes de l'Ontario, pelées et tranchées (p. ex., Cortland ou Red Prince)
3/4 tasse (175 mL)	de cidre de pomme doux de l'Ontario ou de jus de pomme de l'Ontario
2 c. à thé (10 mL)	de fécule de maïs

Dans une grande poêle, faire fondre 1 c. à table (15 mL) de beurre à feu moyen. Incorporer les flocons d'avoine, les noix, 1 c. à table (15 mL) de sirop d'érable et 1/4 c. à thé (1 mL) de cannelle; cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange grille, pendant environ 7 minutes. Transférer dans une assiette et laisser refroidir complètement.

Dans la même poêle, mélanger le reste de beurre, de sirop d'érable et de cannelle; faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les pommes; remuer pour enrober. Cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.

Dans une tasse à mesurer, fouetter le cidre de pomme et la fécule de maïs; incorporer dans la poêle en remuant. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que la sauce ait épaissi, pendant environ 4 minutes. Réduire le feu au besoin pour que le mélange continue de mijoter.

Avant de servir, verser à la cuiller le mélange de pommes dans les bols; saupoudrer uniformément du mélange de flocons d'avoine.

~~~~~  
**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 6 portions) :  
**Protéines :** 3 grammes | **Lipides :** 8 grammes | **Glucides :** 34 grammes  
**Calories :** 212 | **Fibres :** 4 grammes | **Sodium :** 35 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JANVIER 2025

MARS 2025

D L M M J V S

D L M M J V S

1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30 31

1  
 2 3 4 5 6 7 8  
 9 10 11 12 13 14 15  
 16 17 18 19 20 21 22  
 23/30 24/31 25 26 27 28 29

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Saint-Valentin

15

16

17

Jour de la Famille

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Journée du  
chandail rose

27

28

Début du ramadan\*

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

FÉVRIER 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO  
Terre nourricière



# Cari de dinde et de pommes de terre à la caribéenne

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de marinage :** 30 minutes **ou** toute une nuit

**Temps de cuisson :** 60 minutes

*Donne 6 portions*

|                      |                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 kg                 | de poitrine de dinde de l'Ontario, désossée et sans peau, en cubes                                |
| 3 c. à table (45 mL) | de poudre de cari doux                                                                            |
| 2 c. à thé (10 mL)   | de gingembre frais émincé                                                                         |
| 1 c. à thé (5 mL)    | <b>de chacun :</b> curcuma moulu et feuilles de thym séchées                                      |
| 15                   | baies de piment de la Jamaïque entières <b>ou</b> 1/2 c. à thé (2 mL) de piment de Jamaïque moulu |
|                      | Flocons de piment de Cayenne broyés, au goût.                                                     |
|                      | Sel et poivre                                                                                     |
| 2 c. à table (25 mL) | d'huile végétale                                                                                  |
| 4 tasses (1 L)       | de pommes de terre à chair jaune de l'Ontario, coupées en dés de 1 po (2,5 cm)                    |
| 3 tasses (750 mL)    | de carottes de l'Ontario coupées en morceaux de 3/4 po (2 cm)                                     |
| 6                    | gousses d'ail de l'Ontario, tranchées                                                             |
| 1                    | oignon de l'Ontario, en dés                                                                       |
| 4 tasses (1 L)       | de bouillon de poulet sans sel ajouté (environ)                                                   |

Dans un bol de taille moyenne, mélanger la dinde, le cari, le gingembre, le curcuma, le thym, le piment de la Jamaïque, les flocons de piment de Cayenne, une pincée de sel et une pincée de poivre. Remuer pour enrober le tout. Laisser mariner pendant 30 minutes ou couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain.

Dans un fait-tout, chauffer l'huile à feu mi-vif. Ajouter la dinde, remuer jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, de 6 à 8 minutes. Ajouter les pommes de terre, les carottes, l'ail et l'oignon. Saler et poivrer. Cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons ramollissent, pendant 4 à 6 minutes. Ajouter suffisamment de bouillon pour couvrir de 1/4 de pouce (5 mm). Porter à ébullition; réduire le feu pour laisser mijoter doucement. Cuire sans couvrir pendant 45 minutes jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

~~~~~  
Valeur nutritive par portion :

Protéines : 44 grammes | **Lipides :** 6 grammes | **Glucides :** 25 grammes
Calories : 338 | **Fibres :** 4 grammes | **Sodium :** 220 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

FÉVRIER 2025

D L M M J V S

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28

AVRIL 2025

D L M M J V S

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

2

3

4

Mardi gras

5

Mercredi des
Cendres

6

7

8

Journée
internationale
des femmes

9

Début de l'heure
avancée

10

11

12

13

14

15

16

17

Saint-Patrick

18

19

20

Première journée du
printemps

21

Journée internationale
pour l'élimination de la
discrimination raciale

22

23

Début de l'Eid ul-Fitr*

30

24

Fin de l'Eid ul-Fitr*

31

25

26

27

28

29

Fin du ramadan*

* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

MARS 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO
Terre nourricière



Sandwich bacon, laitue et tomates au doré jaune

Temps de préparation : 20 minutes | **Temps de cuisson :** 4 minutes
Donne 4 sandwiches

4	filets de doré jaune de l'Ontario, d'environ 125 g chacun
2	œufs de l'Ontario
1/2 tasse (125 mL)	de panure de poisson assaisonnée prête à l'emploi
2 c. à table (25 mL)	de beurre
4	bagels tout garni, coupés en deux, grillés et beurrés
4 c. à table (60 mL)	de sauce tartare (en bouteille ou selon la recette ci dessous)
2	tomates de serre de l'Ontario, tranchées finement
1 tasse (250 mL)	de pousses de pois de l'Ontario ou de feuilles de laitue grasse de serre de l'Ontario, tassées
1	mini-concombre de l'Ontario, tranché finement, assaisonné de 1 c. à table (15 mL) d'aneth frais de l'Ontario, haché, et légèrement salé
8	tranches de bacon de l'Ontario, cuites
1	petit oignon rouge de l'Ontario, tranché finement
	Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Sécher les filets de poisson en les tapotant avec de l'essuie-tout.

Dans un bol moyen, battre les œufs avec 3 c. à table (45 mL) d'eau. Dans un plat peu profond, déposer la panure de poisson. Tremper les filets dans le mélange d'œufs, puis dans la panure, en les tournant et en les pressant pour les enrober; jeter tout excédent d'œuf et de panure.

Chauffer une grande poêle à feu mi-vif; faire fondre le beurre. Ajouter les filets et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette.

Étaler la sauce tartare sur chaque moitié de bagel. Garnir la moitié inférieure de chaque bagel de tranches de tomates, de pousses de pois, de concombre, de poisson, de bacon, d'oignon, de sel et de poivre et couvrir avec la partie supérieure du bagel.

Sauce tartare crémeuse : Dans un petit bol, mélanger 1/4 tasse (50 mL) de mayonnaise, 1/4 tasse (50 mL) de fromage à la crème ramolli, 1 c. à table (15 mL) d'aneth frais de l'Ontario haché, 1 c. à table (15 mL) de cornichon à l'aneth haché finement, 1 c. à table (15 mL) de câpres grossièrement hachées, 1 c. à table (15 mL) d'oignon rouge de l'Ontario haché finement et un trait de jus de citron frais; bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

~~~~~  
**Valeur nutritive** par portion :

**Protéines :** 46 grammes | **Lipides :** 36 grammes | **Glucides :** 68 grammes  
**Calories :** 789 | **Fibres :** 4 grammes | **Sodium :** 1670 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Début de la Pâque  
juive

13

Dimanche des  
Rameaux

14

15

16

17

18

Vendredi saint

19

20

Pâques  
Fin de la Pâque juive  
Pâque orthodoxe

21

Lundi de Pâques

22

Jour de la Terre

23

24

25

26

27

28

29

30

MARS 2025

| D | L | M | M | J | V | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

MAI 2025

| D | L | M | M | J | V | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

# AVRIL 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca



ONTARIO  
Terre nourricière



## Crêpes aux asperges, au bacon et au cheddar

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** de 15 à 23 minutes

*Donne 4 portions (12 crêpes)*

2 tasses (500 mL) de morceaux hachés d'asperges de l'Ontario de 1 po (2,5 cm)  
2 tasses (500 mL) de farine tout-usage  
2 c. à thé (10 mL) de poudre levante  
1/2 c. à thé (2 mL) **de chacun :** bicarbonate de soude et sel  
2 œufs de l'Ontario  
2 tasses (500 mL) de babeurre de l'Ontario  
2 c. à table (25 mL) d'huile végétale et 2 c. à thé (10 mL) **de plus** pour la cuisson  
1 c. à table (15 mL) de sirop d'érable de l'Ontario  
1/2 tasse (125 mL) de bacon de l'Ontario, cuit et haché  
1/2 tasse (125 mL) de cheddar de l'Ontario, râpé finement  
**Garniture :** Cheddar de l'Ontario râpé, bacon de l'Ontario cuit et haché et sirop d'érable de l'Ontario tiède

Dans une petite casserole d'eau bouillante, cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais croquantes, pendant 2 à 3 minutes. Égoutter dans une passoire, rincer à l'eau courante froide; égoutter et assécher en tapotant.

Dans un grand bol, fouetter la farine, la poudre levante, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un bol moyen, fouetter les œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporer le babeurre, 2 c. à table (25 mL) d'huile et le sirop d'érable en fouettant. Verser sur les ingrédients secs; ajouter les asperges, le bacon et le fromage. Remuer juste assez pour combiner le tout.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen; badigeonner d'huile. Déposer 1/3 de tasse (75 ml) de pâte par crêpe dans la poêle. Cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le fond soit doré et les bords secs; retourner et cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce que les crêpes soient gonflées et bien cuites. Répéter l'opération avec le reste de l'huile et de la pâte, en ajustant le feu au besoin. Servir avec la garniture.

~~~~~  
Valeur nutritive par portion :

Protéines : 24 grammes | **Lipides :** 25 grammes | **Glucides :** 65 grammes
Calories : 589 | **Fibres :** 3 grammes | **Sodium :** 925 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

AVRIL 2025

D L M M J V S

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

JUN 2025

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

4

5

6

7

8

9

10

11

Fête des Mères

12

13

14

15

16

17

Journée internationale
contre l'homophobie
et la transphobie

18

19

Fête de la Reine

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

MAI 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO
Terre nourricière

Pavlovas au chocolat et aux fraises

Temps de préparation : 30 minutes | **Temps de cuisson au four :** environ 1 heure
Temps d'attente : 30 minutes | *Donne 6 portions*

3/4 tasse (175 mL)	de sucre cristallisé
2 c. à table (25 mL)	de poudre de cacao non sucré
1 c. à thé (5 mL)	de fécule de maïs
3	blancs d'œufs de l'Ontario (gros œufs), à température ambiante
1/8 c. à thé (0,5 mL)	de sel
1 1/2 c. à thé (7 mL)	de vinaigre blanc
1 c. à thé (5 mL)	de vanille
Garniture :	
3 c. à table (45 mL)	de poudre de cacao non sucré
3 c. à table (45 mL)	de sucre cristallisé
1 tasse (250 mL)	de crème à fouetter 35 % de l'Ontario
1 1/2 tasse (375 mL)	de fraises de l'Ontario, en dés
6	fraises de l'Ontario, coupées en deux ou en quatre
3 c. à table (45 mL)	de sauce au chocolat

Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Dans un petit bol, fouetter 1 c. à table (15 mL) de sucre, le cacao et la fécule de maïs; mettre de côté.

Dans un bol moyen en métal ou en verre, avec un mélangeur électrique à vitesse moyenne, battre les blancs d'œufs et le sel jusqu'à la formation de pics mous. Avec le mélangeur en marche, incorporer graduellement le reste du sucre jusqu'à la formation de pics fermes et brillants. Ajouter le vinaigre et la vanille; battre à basse vitesse juste assez pour mélanger. En deux fois, tamiser le mélange de cacao sur la meringue; incorporer délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.

Répartir la meringue sur la plaque à pâtisserie en 6 monticules égaux. Façonner chacun d'eux en un nid d'environ 3 1/2 po (8 cm) de diamètre. Réduire la température à 275 °F (140 °C); cuire au four pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les nids soient croustillants et sonnent creux lorsqu'on les frappe légèrement au centre. Éteindre le four, en laissant la porte ouverte; laisser tiédir pendant 30 minutes. Retirer du four; laisser refroidir complètement sur une plaque à pâtisserie. (Les meringues peuvent être recouvertes d'une feuille d'aluminium, sans serrer, et conservées à température ambiante jusqu'à 2 jours.)

Garniture : Dans un bol moyen, mélanger la poudre de cacao et le sucre. Incorporer graduellement la crème jusqu'à obtenir un mélange homogène. Couvrir et réfrigérer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien froid. Juste avant de servir, avec un mélangeur électrique, fouetter le mélange de crème réfrigérée jusqu'à l'obtention de pics mous.

Placer les meringues sur des assiettes à servir. Déposer la crème fouettée au centre; garnir des fraises coupées en dés. Arroser de sauce au chocolat et garnir des moitiés de fraises.

~~~~~  
**Valeur nutritive** par portion :

**Protéines :** 4 grammes | **Lipides :** 15 grammes | **Glucides :** 46 grammes  
**Calories :** 328 | **Fibres :** 1 gramme | **Sodium :** 95 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

Début de la  
Semaine des  
aliments locaux

3

4

5

6

Début de l'Aïd  
al-Adha\*

7

8

9

10

Fin de l'Aïd al-Adha\*

11

12

13

14

15

Fête des Pères

16

17

18

19

20

Première journée  
de l'été

21

Journée nationale des  
peuples autochtones

22

23

24

25

26

Muharram/Nouvel An  
islamique\*

27

28

29

30

MAI 2025

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

JUILLET 2025

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 | 5 |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |   |   |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |   |   |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |   |   |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |   |   |

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

JUIN 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO  
Terre nourricière

# Salades, soupes et plats d'accompagnement

Planifiez facilement vos repas avec ces recettes familiales rapides à base d'ingrédients frais.

## Salades



### SALADE DE POULET AUX FRAISES AVEC VINAIGRETTE À LA FÊTA

La marinade au yogourt garde le poulet juteux, tandis que la vinaigrette piquante à la fêta et au yogourt met merveilleusement en valeur les fraises sucrées et les légumes. Préparez les ingrédients à l'avance pour composer cette recette facilement et rapidement.

## Soupes



### SOUPE AU CHEDDAR, AUX POMMES ET AU CARI

Les pommes et le cheddar ont toujours fait bon ménage. Voici une nouvelle variante de cette combinaison, un bol fumant de soupe agrémentée d'une touche de cari, qui saura vous réchauffer au cours d'une fraîche journée d'automne.

## Plats d'accompagnement



### GRATIN DE CHAMPIGNONS

Toujours de saison, les champignons, agrémentés d'une sauce à la crème légère et d'une garniture de chapelure grillée, sont en vedette dans ce plat d'accompagnement facile à cuire au four. Servez-le en accompagnement d'un rôti de bœuf, de porc ou de poulet lors de votre prochaine réunion de famille.



## SALADE D'ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES RÔTIS

Cette salade est l'accompagnement idéal pour votre repas de l'Action de grâce – elle nourrira un grand nombre de convives et complétera à merveille la dinde rôtie aux herbes. Les restes se conserveront toute la semaine au réfrigérateur et donneront un copieux repas.



## SOUPE AUX LÉGUMES RACINES ET AU CHOU

Cette soupe rassasiante regorge de savoureux légumes de l'Ontario. À servir avec du pain croustillant pour un repas tout en détente un soir d'automne.



## FÈVES AU LARD À L'ÉRABLE

Cette recette classique de haricots rehaussés de sirop d'érable et de bacon est le plat réconfortant par excellence par temps froid. À servir avec du jambon braisé ou des côtelettes de porc, ou encore, pour un repas léger, sur du pain grillé accompagné d'une salade verte.



ONTARIO  
Terre nourricière

## À bonne terre, bon produits

La préparation de repas économise du temps et réduit les déchets. Consultez [terrenourriciereontario.ca](http://terrenourriciereontario.ca) pour trouver des recettes inspirantes!

BALAYEZ-MOI!





## Salade de pommes de terre au four

**Temps de préparation :** 15 minutes | **Temps de rôtiage :** 25 minutes

*Donne 6 portions*

|                      |                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 lb (500 g)         | de mini-pommes de terre de l'Ontario                                     |
| 1 c. à table (15 mL) | d'huile d'olive                                                          |
| 1/4 c. à thé (1 mL)  | de sel                                                                   |
| 1/3 lb (150 g)       | de haricots verts de l'Ontario, coupés en deux (environ 2 tasses/500 mL) |
| 2                    | épis de maïs de l'Ontario, égrenés                                       |
| 1 c. à table (15 mL) | de câpres, bien égouttées et hachées grossièrement                       |
| 1 tasse (250 mL)     | de tomates cerises de l'Ontario, coupées en deux                         |

**Vinaigrette :**

|                      |                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 c. à table (45 mL) | d'huile d'olive                                                                           |
| 2 c. à table (25 mL) | de vinaigre de vin rouge                                                                  |
| 1 c. à table (15 mL) | de moutarde à l'ancienne                                                                  |
| 1                    | gousse d'ail de l'Ontario, écrasée                                                        |
|                      | Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût                                             |
| 2 c. à table (25 mL) | d'herbes fraîches de l'Ontario, hachées (p. ex., persil, basilic <b>et/ou</b> ciboulette) |

Couper les pommes de terre en deux ou trois morceaux de taille égale. Placer sur une plaque à pâtisserie à rebords; arroser d'huile et saler. Remuer jusqu'à ce que les pommes de terre soient enrobées. Rôtir au four à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes. Incorporer les haricots; rôtir 5 minutes. Incorporer le maïs et les câpres; poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du four; incorporer les tomates cerises en remuant. Mettre de côté.

**Vinaigrette :** Dans un petit bol, fouetter l'huile, le vinaigre, la moutarde et l'ail. Saler et poivrer.

Sur la plaque à pâtisserie, arroser les légumes de vinaigrette; remuer pour mélanger. Déposer sur un petit plat de service et parsemer d'herbes. Servir tiède ou à température ambiante.

~~~~~  
Valeur nutritive par portion :

Protéines : 4 grammes | **Lipides :** 9 grammes | **Glucides :** 30 grammes
Calories : 215 | **Fibres :** 4 grammes | **Sodium :** 215 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

Fête du Canada

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

JUILLET 2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

AOÛT 2025

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUILLET 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO
Terre nourricière

Pêches et baies grillées sur yogourt au miel

Temps de préparation : 20 minutes | **Temps d'attente :** 4 heures **ou** toute une nuit
Temps de cuisson sur le gril : 5 minutes | *Donne 4 portions*

Yogourt au miel :

1 1/2 tasse (375 mL) de yogourt nature (pas grec) 3 % à 5 % sans sucre ajouté ni gélatine
2 c. à table (25 mL) de miel de l'Ontario
1/2 c. à thé (2 mL) de vanille
Une pincée **de chacune :** cannelle et muscade moulues

Croquant au chocolat :

1 oz (30 g) de chocolat mi-sucré **ou** au lait, haché
3 c. à table (45 mL) de gros flocons d'avoine
2 c. à table (25 mL) **de chacune :** pistaches et graines de citrouille, grossièrement hachées
Une petite pincée **de chacun :** sel et poivre de Cayenne

Fruits :

3 pêches **ou** nectarines de l'Ontario non pelées **ou** 3 à 4 prunes de l'Ontario **ou** une combinaison de ces fruits, coupés en deux et dénoyautés
1 1/2 c. à thé (7 mL) d'huile végétale
1/2 tasse (125 mL) de bleuets de l'Ontario **ou** de fraises de l'Ontario coupées en deux **ou** une combinaison de ces deux baies

Garniture :

Feuilles de menthe fraîches de l'Ontario

Yogourt au miel : Recouvrir une passoire à mailles fines d'une couche d'essuie-tout; placer au-dessus d'un bol de taille moyenne. Verser le yaourt dans la passoire. Couvrir et réfrigérer 4 heures ou toute une nuit. Jeter le liquide. Verser le yogourt dans le bol; incorporer en remuant le miel, la vanille, la cannelle et la muscade. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Croquant au chocolat : Dans un petit bol en verre, faire fondre le chocolat au micro-ondes à puissance élevée par intervalles de 10 secondes. Incorporer les flocons d'avoine, les pistaches, les graines de citrouille, le sel et le poivre de Cayenne en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Verser en raclant sur une petite assiette tapissée de papier sulfurisé. Étaler en une seule couche; réfrigérer jusqu'à ce que le mélange durcisse. Émietter grossièrement.

Fruits : Préchauffer le gril à feu moyen; huiler la grille. Badigeonner légèrement les moitiés de fruits avec de l'huile. Placer sur le gril pendant 3 à 5 minutes, en retournant une fois, jusqu'à ce que les fruits soient marqués par le gril et tendres. Couper les fruits en quartiers épais.

Dans chaque assiette à dessert, déposer un quart du yaourt au centre de l'assiette. Avec le dos d'une cuiller, étaler le yaourt en forme de demi-lune. Répartir également les quartiers de fruits grillés sur le dessus; parsemer de baies et de miettes de croquant au chocolat. Garnir de menthe.

Valeur nutritive par portion :

Protéines : 5 grammes | **Lipides :** 9 grammes | **Glucides :** 31 grammes
Calories : 220 | **Fibres :** 3 grammes | **Sodium :** 75 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

JUILLET 2025

SEPTEMBRE 2025

D L M M J V S

D L M M J V S

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

3

4

Congé civique

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

AOÛT 2025

Suivez-nous sur :



terrenourriciereontario.ca

ONTARIO
Terre nourricière



Nachos d'automne

Temps de préparation : 15 minutes | **Temps de cuisson :** 10 minutes
Temps de cuisson au four : 22 minutes | *Donne de 6 à 8 portions*

3 tasses (750 mL) de courge musquée de l'Ontario, en dés (1/2 po/1 cm)
1 paquet (227 g) de petits champignons creminis de l'Ontario, coupés en quatre
2 c. à table (25 mL) d'huile végétale
1 c. à table (15 mL) **de chacun :** paprika fumé et cumin moulu
2 c. à thé (10 mL) de feuilles d'origan séchées
Sel et poivre, au goût
1 oignon de l'Ontario, en dés
454 g de bœuf maigre de l'Ontario haché
2 c. à table (25 mL) de concentré de tomate
2 gousses d'ail de l'Ontario, émincées
1 piment jalapeño de l'Ontario, épépiné et coupé en petits dés (**ou** au goût)
1 sachet (d'environ 300 g) de croustilles tortilla
3 tasses (750 mL) de cheddar de l'Ontario, râpé
1/4 tasse (50 mL) de coriandre fraîche de l'Ontario, hachée
Crème sure de l'Ontario
Salsa

Sur une plaque à pâtisserie à rebords, mélanger la courge et les champignons avec 1 c. à table (15 mL) d'huile, 1 c. à thé (5 mL) de paprika, 1 1/2 c. à thé (7 mL) de cumin et 1 c. à thé (5 mL) d'origan; saler et poivrer. Rôtir au four à 425 °F (220 °C) pendant 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile à feu mi-vif et ajouter l'oignon et le bœuf; cuire, en remuant de temps à autre, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et les oignons ramollis. Incorporer en remuant le concentré de tomate, l'ail, le jalapeño, le reste du paprika, le cumin et l'origan; cuire 1 minute. Ajouter 1 tasse (250 mL) d'eau; réduire le feu à moyen et cuire jusqu'à ce que l'eau ait réduit de moitié. Retirer du feu.

Sur une grande plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé, étaler les croustilles tortilla. Saupoudrer de la moitié du fromage, recouvrir du mélange de bœuf et des légumes rôtis; saupoudrer du reste du fromage. Cuire au four pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Parsemer de coriandre. Servir accompagné de crème sure et de salsa.

~~~~~  
**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 8 portions) :  
**Protéines :** 27 grammes | **Lipides :** 31 grammes | **Glucides :** 35 grammes  
**Calories :** 522 | **Fibres :** 3 grammes | **Sodium :** 650 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

Fête du Travail

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

Première journée  
de l'automne  
Rosh Hashanah\*  
Début de Navratri\*

23

24

25

Jour des  
Franco-Ontariens et des  
Franco-Ontariennes

26

27

28

29

30

Journée nationale  
de la vérité et de la  
réconciliation/Journée  
du chandail orange

AOÛT 2025

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

OCTOBRE 2025

D L M M J V S

|    |    |    |    |    |    |    |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |   |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |   |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |   |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |   |

SEPTEMBRE 2025

Suivez-nous sur :


[terrenourriciereontario.ca](https://www.terrenourriciereontario.ca)


ONTARIO  
Terre nourricière



## Gâteau renversé aux poires et au beurre noisette

**Temps de préparation :** 30 minutes | **Temps de cuisson au four :** 55 minutes  
*Donne de 6 à 8 portions*

6 c. à table (90 mL)  
1/4 tasse (50 mL)  
3 ou 4

de beurre sans sel  
de sirop d'érable de l'Ontario  
petites poires de l'Ontario

### Pâte :

1 tasse (250 mL)  
1/2 tasse (125 mL)  
1 1/2 c. à thé (7 mL)  
1 c. à thé (5 mL)  
1/4 c. à thé (1 mL)  
1/8 c. à thé (0,5 mL)  
1/2 tasse (125 mL)  
3/4 tasse (175 mL)  
2  
1 c. à thé (5 mL)  
1 c. à thé (5 mL)  
3/4 tasse (175 mL)

de farine tout-usage  
de farine au blé entier  
de poudre levante  
de cannelle moulue  
**de chacun :** sel et piment de la Jamaïque moulu  
de clou de girofle moulu  
de beurre sans sel, ramolli  
de cassonade pressée  
œufs de l'Ontario  
de vanille  
de gingembre frais râpé  
de babeurre de l'Ontario

Dans une petite casserole, cuire le beurre à feu mi-vif pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il dégage une odeur de noisette et devienne brun foncé. Retirer du feu; incorporer le sirop d'érable en remuant. Verser dans un moule à gâteau rond en métal de 9 po (23 cm) graissé.

Évider les poires et les couper en tranches de 1/4 de po (0,5 cm) d'épaisseur. Placer les poires sur le mélange de beurre, en partant du milieu vers l'extérieur en cercles concentriques qui se chevauchent; utiliser suffisamment de tranches pour couvrir le moule uniformément. Mettre de côté.

**Pâte :** Dans un bol moyen, fouetter la farine tout-usage, la farine au blé entier, la poudre levante, la cannelle, le sel, le piment de la Jamaïque et le clou de girofle.

Dans un grand bol, à l'aide d'un mélangeur électrique à vitesse moyenne, battre en crème le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux, pendant 2 à 3 minutes. Incorporer les œufs un à la fois, en battant. Incorporer la vanille et le gingembre en battant. Réduire la vitesse à faible; incorporer en battant le mélange de farine en alternance avec le babeurre (deux ajouts de mélange de farine et deux ajouts de babeurre) jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Verser à la cuiller la pâte sur les poires; à l'aide d'une spatule, lisser jusqu'au bord du moule.

Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau insérée au centre ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille pendant 5 minutes. Placer une grande assiette sur le dessus du moule à gâteau; retourner pour démouler le gâteau. Servir tiède ou à température ambiante.

**Valeur nutritive** par portion (lorsque la recette donne 8 portions) :  
**Protéines :** 6 grammes | **Lipides :** 22 grammes | **Glucides :** 58 grammes  
**Calories :** 446 | **Fibres :** 4 grammes | **Sodium :** 170 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

SEPTEMBRE 2025

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6  
 7 8 9 10 11 12 13  
 14 15 16 17 18 19 20  
 21 22 23 24 25 26 27  
 28 29 30

NOVEMBRE 2025

D L M M J V S

1  
 2 3 4 5 6 7 8  
 9 10 11 12 13 14 15  
 16 17 18 19 20 21 22  
 23/30 24 25 26 27 28 29

1

Fin de Navratri\*  
 Yom Kippur\*

2

3

4

5

6

Début de la Semaine  
 de l'agriculture en  
 Ontario

7

8

9

10

11

12

13

Action de grâce

14

15

16

17

18

19

20

Diwali\*

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Halloween

\* Les fêtes basées sur le calendrier lunaire et l'accomplissement de rites peuvent varier des dates indiquées.

OCTOBRE 2025

Suivez-nous sur :


[terrenourriciereontario.ca](https://www.terrenourriciereontario.ca)


ONTARIO  
 Terre nourricière



# Wontons de tourtière

**Temps de préparation :** 15 minutes | **Temps de cuisson :** 40 minutes  
**Temps de cuisson au four :** 13 minutes | *Donne 48 mini-tourtières*

|                     |                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 48                  | enveloppes à wonton (1 paquet)                                                    |
| 2 tasses (500 mL)   | de pommes de terre de l'Ontario (environ 3 de taille moyenne), pelées et en cubes |
| 250 g               | <b>de chacun :</b> porc de l'Ontario et veau de l'Ontario maigres et hachés       |
| 2 tasses (500 mL)   | de champignons de l'Ontario, grossièrement hachés                                 |
| 3                   | gousses d'ail de l'Ontario, émincées                                              |
| 2                   | oignons de l'Ontario, hachés finement                                             |
| 1                   | feuille de laurier                                                                |
| 1/2 tasse (125 mL)  | de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium                                  |
| 1 c. à thé (5 mL)   | de feuilles de sauge séchées                                                      |
| 1/2 c. à thé (2 mL) | <b>de chacun :</b> sel, poivre, piment de la Jamaïque séché et thym séché         |
| 2                   | clous de girofle entiers                                                          |
| 1/4 tasse (50 mL)   | de persil frais de l'Ontario, émincé                                              |

Presser les enveloppes à wonton dans des moules à mini-muffins graissés. Cuire au four à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que les wontons soient dorés et croustillants, pendant environ 13 minutes. Transférer sur une grille pour refroidir. (En cas de préparation à l'avance : conserver jusqu'à 3 jours les enveloppes à wonton refroidies dans un contenant hermétique à température ambiante.)

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient très tendres, pendant environ 15 minutes. Égoutter et réduire en purée. Mettre de côté.

Dans une grande poêle, sauter le porc et le veau à feu mi-vif jusqu'à ce que la viande perde sa teinte rosée, pendant environ 8 minutes. Égoutter le gras. Ajouter les champignons, l'ail, les oignons, la feuille de laurier, le bouillon, la sauge, le sel, le poivre, le piment de la Jamaïque, le thym et les clous de girofle; porter à ébullition. Réduire le feu et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide, pendant environ 15 minutes. Jeter la feuille de laurier et les clous de girofle. Incorporer les pommes de terre et le persil en remuant. Verser une cuillère à table comble (15 mL) dans chaque enveloppe à wonton.

~~~~~  
Valeur nutritive par mini-tourtière :

Protéines : 3 grammes | **Lipides :** 1 gramme | **Glucides :** 8 grammes
Calories : 57 | **Fibres :** 0 gramme | **Sodium :** 85 mg

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

OCTOBRE 2025

D L M M J V S

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

DECEMBRE 2025

D L M M J V S

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

2

Fin de l'heure
avancée

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Jour du Souvenir

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

NOVEMBRE 2025

Suivez-nous sur :

terrenourriciereontario.caONTARIO
Terre nourricière

Tarte tatin aux betteraves et aux carottes

Temps de préparation : 15 minutes | **Temps de rôtiage :** 1 heure
Temps de cuisson : 6 minutes | **Temps de cuisson au four :** 35 minutes
Donne 8 portions

2 betteraves de l'Ontario
2 tasses (500 mL) de carottes de l'Ontario (environ 2), en rondelles de 1/2 po (1 cm)
2 c. à thé (10 mL) d'huile végétale
1/3 tasse (75 mL) de sucre cristallisé
2 c. à table (25 mL) d'eau
1 c. à table (15 mL) de vinaigre
1/2 tasse (125 mL) de parmesan râpé
1 c. à table (15 mL) de feuilles de romarin frais de l'Ontario, hachées
1/2 paquet (400 g) de fond de tarte réfrigéré
1 c. à table (15 mL) de persil frais de l'Ontario, haché

Couper les deux extrémités des betteraves; envelopper dans du papier aluminium et placer sur une plaque à pâtisserie à rebords. Placer les carottes sur la même plaque à pâtisserie; enrober d'huile. Faire rôti au four à 400 °F (200 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Retirer les carottes et les mettre de côté. Continuer de rôti les betteraves de 15 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les perce avec un couteau tranchant. Retirer le papier aluminium et laisser tiédir un peu les betteraves; enlever la peau. Couper en rondelles de 1/2 pouce (1 cm).

Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger le sucre et l'eau. Cuire à feu mi-vif, en remuant la casserole de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur ambrée, pendant 4 à 6 minutes. Retirer du feu; ajouter le vinaigre. Verser rapidement le caramel dans un moule à tarte en verre de 9 po (23 cm); incliner et tourner le moule pour en couvrir uniformément le fond.

Disposer les betteraves et les carottes en une seule couche sur le caramel. Parsemer de fromage et de romarin.

Placer le fond de tarte sur les légumes, en rentrant les bords dans le moule. Piquer la pâte sur toute sa surface avec une fourchette. Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes; réduire à 350 °F (180 °C) et cuire jusqu'à ce que la croûte soit dorée, pendant 15 minutes. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler avec soin sur un grand plat à rebords. Parsemer de persil.

Valeur nutritive par portion :

Protéines : 4 grammes | **Lipides :** 10 grammes | **Glucides :** 26 grammes
Calories : 212 | **Fibres :** 1 gramme | **Sodium :** 270 mg



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

1

2

3

4

5

6

Jour de l'arbre
de Noël

7

8

9

10

11

12

13

14

Début de Hanoukka

15

16

17

18

19

20

21

Première journée de
l'hiver

22

Fin de Hanoukka

23

24

Veille de Noël

25

Jour de Noël

26

Lendemain de Noël
Début de Kwanzaa

27

28

29

30

31

Saint-Sylvestre

NOVEMBRE 2025

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JANVIER 2026

D L M M J V S

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DÉCEMBRE 2025

Suivez-nous sur :


[terrenourriciereontario.ca](https://www.terrenourriciereontario.ca)
ONTARIO
Terre nourricière





Ontario, terre nourricière tient à remercier nos producteurs locaux de tous leurs efforts pour procurer à nos familles les bons produits qui poussent en Ontario.

Merci!



DÉLICIEUSES RECETTES EN VEDETTE

Janvier



Février



Mars



Avril



Mai



Juin



Juillet



Août



Septembre



Octobre



Novembre



Décembre



Ce calendrier vous initie aux innombrables façons de célébrer les aliments locaux. Renseignez-vous plus en détail sur les produits de saison, trouvez des conseils utiles sur l'entreposage et l'optimisation des saveurs et découvrez d'autres délicieuses recettes avec tous ces ingrédients.

Suivez-nous sur :



RENDEZ-NOUS VISITE À terrenourriciereontario.ca

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION [#aimealimentONT](https://twitter.com/aimealimentONT)

AIMEZ-NOUS SUR FACEBOOK [@OntarioTerreNourriciere](https://www.facebook.com/OntarioTerreNourriciere)

PARTAGEZ VOS PHOTOS SUR INSTAGRAM [@terrenourriciere](https://www.instagram.com/terrenourriciere)

VOYEZ CE QUE NOUS ÉPINGLONS SUR PINTEREST [@terrenourriciere](https://www.pinterest.com/terrenourriciere)

OU ENCORE, COMPOSEZ LE 1 877 424-1300 POUR PARLER AVEC NOUS
COURRIEL foodland@ontario.ca



ONTARIO
Terre nourricière
À BONNE TERRE,
BONS PRODUITS

FSC

