

Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Ananas

L'ananas prend des teintes de jaune, de brun verdâtre ou de brun. Son écorce est épaisse et écailleuse; elle n'est pas comestible. Sa chair est jaune éclatant, fibreuse, juteuse et sucrée. Le centre de l'ananas est dur et fibreux.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Ananas

Le plant d'ananas fait environ 1,5 mètre de hauteur. Il est formé de plusieurs longues feuilles rigides et effilées aux extrémités. Chaque plant ne fournit qu'un seul ananas. Il pousse dans les pays tropicaux.



Caractéristiques



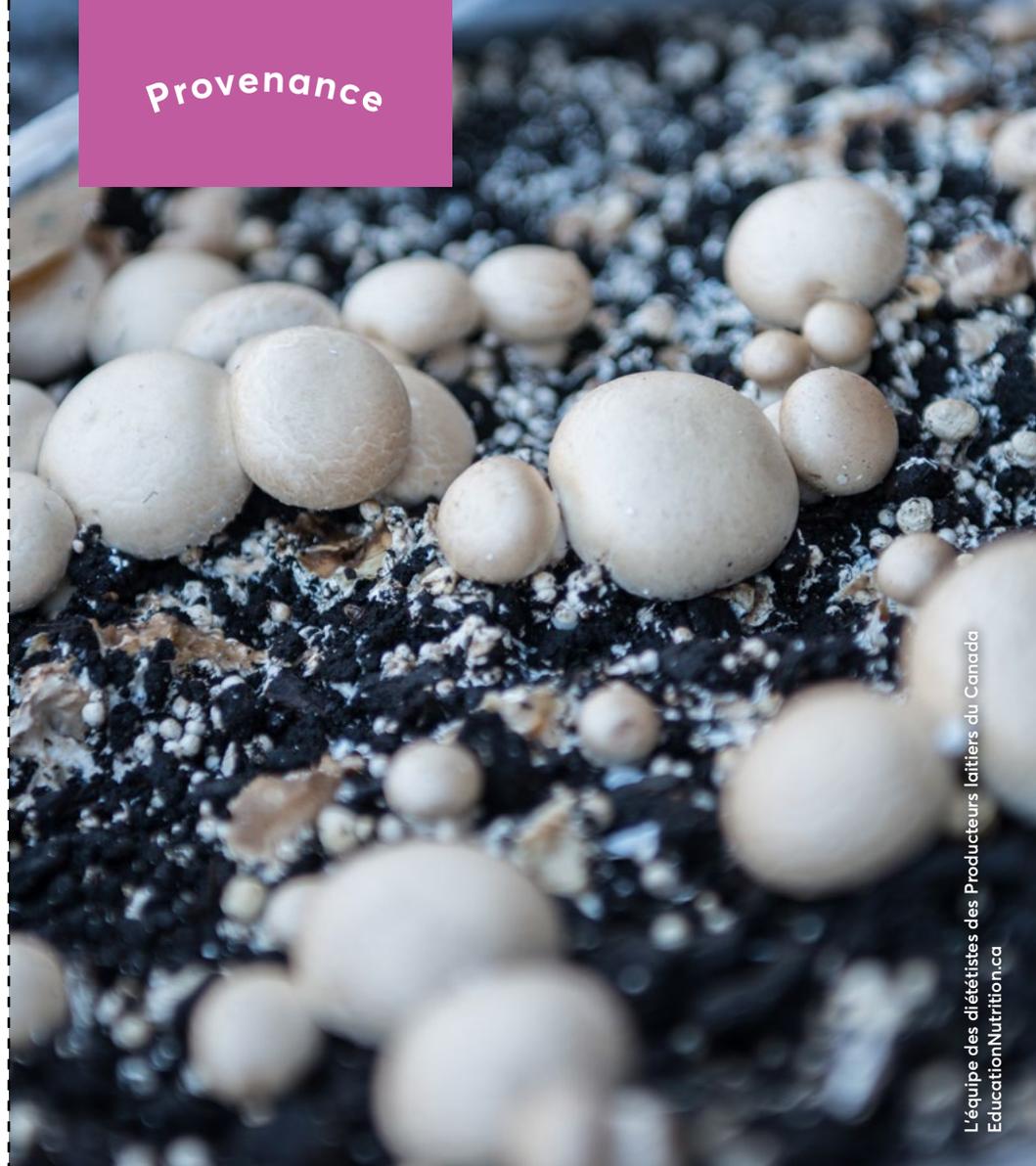
L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Champignon

Le champignon a un chapeau arrondi de taille très variable avec des lamelles en dessous. Quelques variétés peuvent être mangées sans danger. Il peut être blanc ou brun. Sa chair est douce, croquante et caoutchouteuse à l'occasion, et son pied fibreux et cassant. Le champignon a un léger goût salé et de boisé.



Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Champignon

Il est cultivé entre autres au Canada, dans la terre, dans un milieu humide et sombre.

Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage râpé

Les fromages fermes comme le Mozzarella, le Cheddar, le Havarti, le Monterey Jack peuvent être râpés, c'est-à-dire que la râpe coupe le fromage en petits morceaux. En bouche, le fromage est lisse, mou et salé.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage râpé

Le fromage est fabriqué à partir du lait produit par les mammifères. Le lait de vache est un des laits les plus consommés. On l'obtient en trayant la vache. Le fromage râpé est généralement employé dans les recettes pour en faire des mets comme de la pizza ou des plats de pâtes.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pêche

La pêche est un fruit dont la peau est jaune et orange. Au toucher, on peut sentir qu'un duvet doux recouvre la peau. Sa chair est jaune et on y retrouve un gros noyau raboteux au centre. La chair est juteuse et son goût sucré.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pêche

La pêche est un fruit du pêcher, petit arbre d'une hauteur de 5 à 8 mètres. Le pêcher pousse dans les pays chauds tempérés comme dans certaines régions du Canada.



Caractéristiques

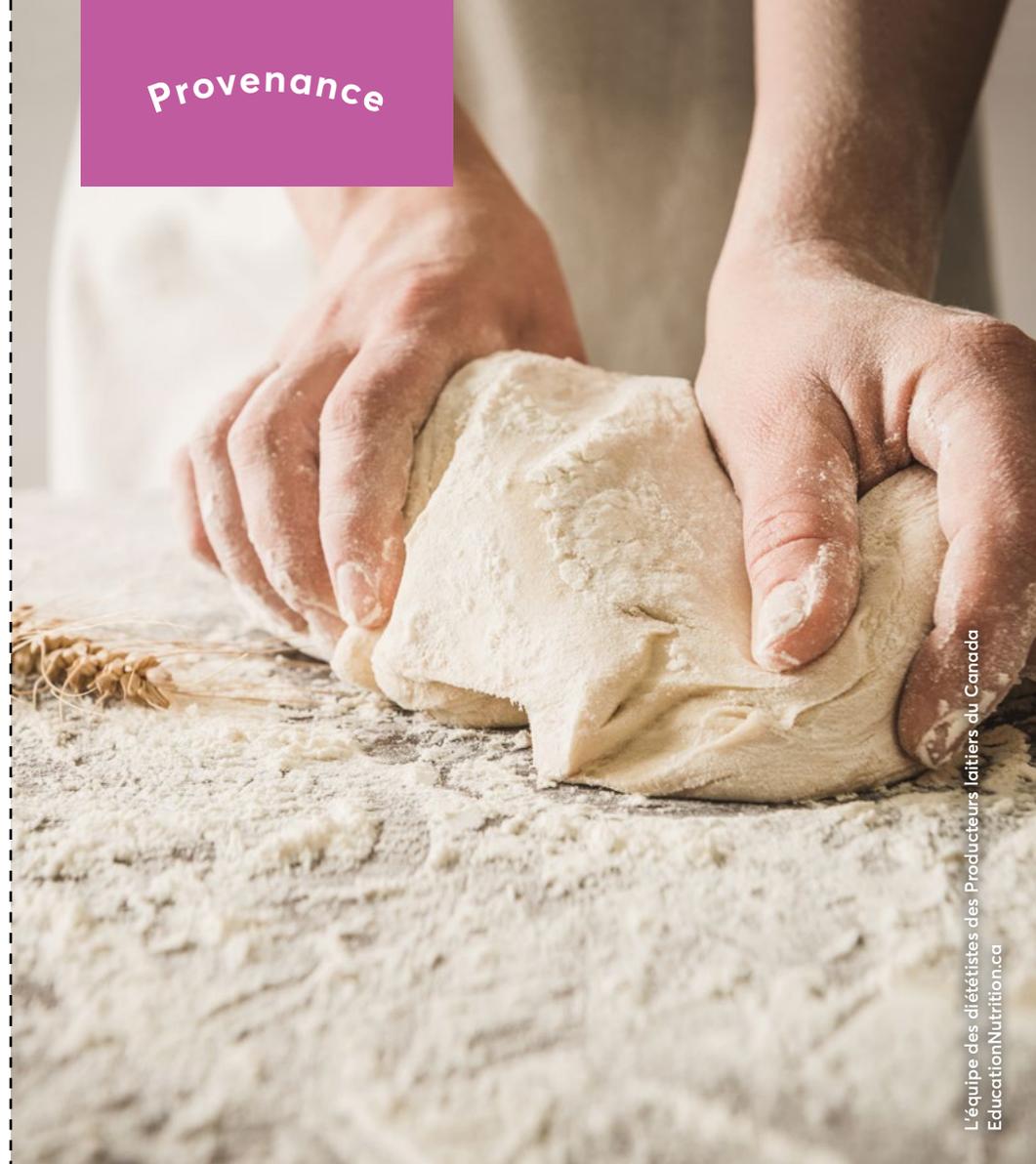


L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pain de blé entier

La croûte du pain est de couleur beige ou brune. Elle est croustillante et farineuse. À l'intérieur, la mie est beige et moelleuse. En bouche, le pain est parfois sucré, parfois salé. Il dégage une odeur de levure.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Pain de blé entier

La farine de blé est obtenue à partir de grains de blé moulus. La farine peut être blanche ou à grains entier (brune). La farine est utilisée dans la fabrication de produits de boulangerie comme le pain.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Tofu

Le tofu, souvent vendu sous forme de bloc, est de couleur blanc-beige et de texture allant de molle à extra-ferme. En bouche, son goût est neutre et sa texture est granuleuse. Son odeur est légère. Le tofu absorbe la saveur des aliments ou des sauces avec lesquels on le cuisine.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Tofu

Le tofu est fabriqué à partir de soya. La fève de soya est le fruit d'une plante et pousse à l'intérieur des gousses. La plante peut atteindre une hauteur variant entre 30 centimètres et 2 mètres.



Caractéristiques



Petits pois

Les petits pois sont de petites boules vertes brillantes et lisses. En bouche, ils ont une texture croquante et un goût sucré. Frais, on les nomme « petits pois » alors que, séchés, on les appelle « pois secs ».

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca



Provenance



Petits pois

La plante annuelle dont les pois poussent dans des gousses peut atteindre une hauteur de 2 mètres. Les gousses peuvent contenir de 2 à 10 pois.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Caractéristiques

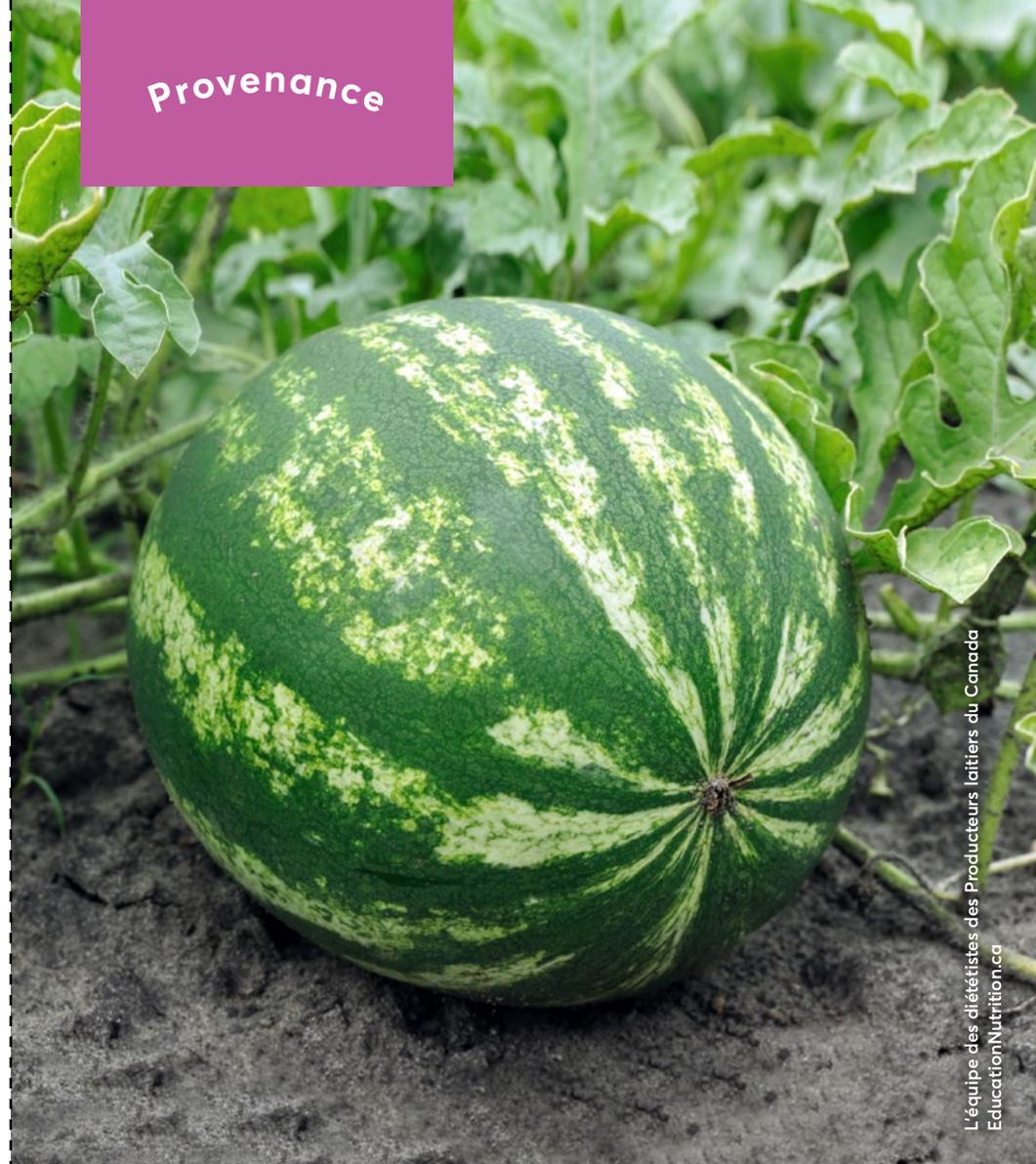


L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Melon d'eau

Aussi appelé pastèque, le melon d'eau a une écorce lisse et brillante, de couleur vert foncé avec des stries plus pâles. Sa chair est rouge ou rose et contient des pépins noirs. En bouche, le melon d'eau est sucré et très juteux.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Melon d'eau

Le melon d'eau provient d'une plante rampante au sol qui est cultivée dans les pays chauds. Dans les pays au climat plus tempéré, le melon d'eau pousse dans des serres.



Caractéristiques



Tortilla de maïs

La tortilla est ronde, mince et de couleur beige. Elle est fabriquée à partir de farine de maïs, mais peut être faite de farine de blé. En bouche, elle est tendre et a un goût légèrement sucré.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Provenance



Tortilla de maïs

L'épi de maïs pousse sur une plante annuelle pouvant atteindre de 2 à 3 mètres de hauteur. Il est constitué de 750 à 1000 grains de différentes couleurs (jaunes, blancs, orangés, rouges, bleus, noirs, pourpres, bruns). Une fois séchés, les grains de maïs peuvent être moulus pour en faire de la farine.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Homard

Sa chair, lorsqu'elle est cuite, est blanc luisant avec des stries rouges. En bouche, sa texture est lisse, ferme, humide et élastique, et son goût est légèrement salé.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Homard

Le homard fait partie de la famille des crustacés. Il vit dans les fonds marins et possède une paire de pinces puissantes. Sa carapace est noire et a des taches rouges. Une fois cuite, sa carapace devient rouge.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Amande

La mince peau qui recouvre l'amande est de couleur brunâtre et a une texture rugueuse. Sa chair est blanche et lisse. En bouche, elle a une texture croustillante et soyeuse.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Amande

L'amandier est un arbre d'environ 10 mètres de hauteur qui produit des fruits ayant un petit duvet, dont le noyau contient l'amande. Il pousse dans des climats de type méditerranéen.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage en grains

Sa surface est raboteuse, humide et de couleur ivoire. En bouche, sa texture est caoutchouteuse et tendre et son goût est salé. Il fait « skouik-skouik » lorsqu'on le mâche.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Fromage en grains

Le fromage est fabriqué à partir du lait produit par les mammifères. Le lait de vache est un des laits les plus consommés; on l'obtient en trayant la vache. Le fromage en grains est un fromage Cheddar frais qui n'a pas subi l'étape du pressage.



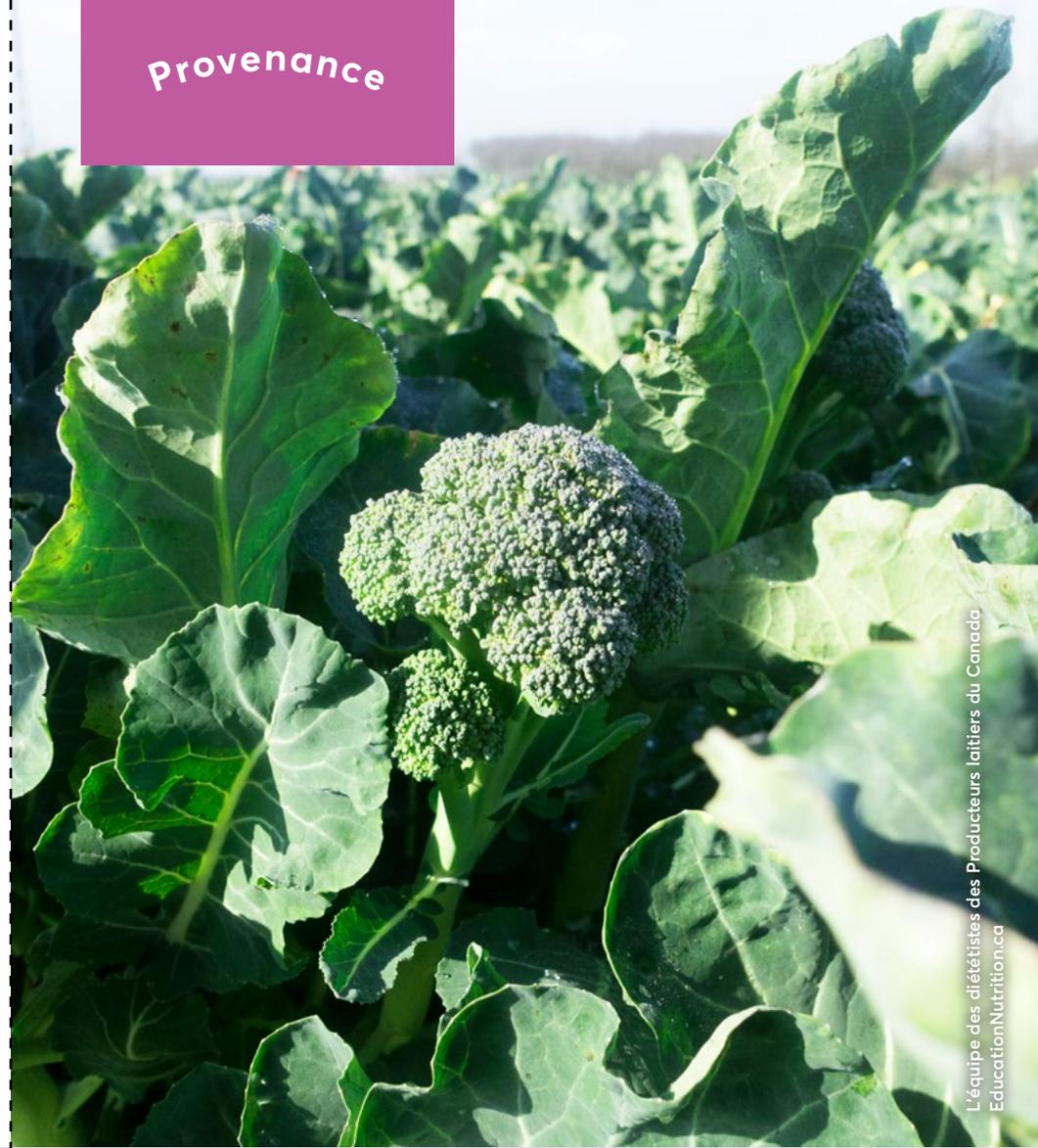
Caractéristiques



Brocoli

Ses tiges sont vert pâle et ses fleurons sont vert foncé. Il peut aussi être violacé. En bouche, il a une texture croquante.

Provenance



Brocoli

Le brocoli est une plante potagère qu'on cueille avant l'éclosion de ses fleurs.



Caractéristiques



Cannelle

La cannelle, sous forme entière ou moulue, est brune. En bouche, elle provoque une légère sensation de chaud et son goût est sucré. On l'ajoute souvent à des pâtisseries comme des muffins faits maison.

Provenance



Cannelle

Le cannelier est un arbre dont l'écorce est détachée, séchée et enroulée sur elle-même pour former des bâtonnets de cannelle d'une longueur de 7 à 8 centimètres. Il pousse dans plusieurs pays tropicaux.



Caractéristiques



Vanille

La saveur de la vanille est concentrée dans deux parties de la gousse, soit la partie fibreuse et la résine gluante qui entoure les graines à l'intérieur de celle-ci. Son goût est sucré et amer. On l'ajoute souvent à des pâtisseries comme des muffins ou des gâteaux.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca



Provenance



Vanille

Les gousses de vanille ont une forme allongée et sont le fruit du vanillier, plante grimpante qui pousse dans les arbres des forêts tropicales humides.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Caractéristiques



Fraise

Elle est de couleur rouge vif et brillante avec des petites graines à sa surface. En bouche, elle est juteuse et son goût est acide et sucré.

Provenance



Fraise

Le fraisier est une plante vivace qui pousse dans les régions tempérées. C'est une plante basse dont les tiges courent sur le sol. Il est possible de faire pousser le fraisier dans des pots.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Poulet

Lorsqu'il est cuit, sa couleur est beige et il s'effiloche facilement. En bouche, sa texture est ferme, tendre, et son goût est salé.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Poulet

Les poules et les poulets sont des oiseaux comestibles. Leur viande est refroidie après l'abattage. La viande se consomme chaude ou froide, mais elle doit être toujours cuite préalablement.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Framboise

La framboise a la forme de petites boules rouges réunies en une sphère évidée. Chaque petite boule contient une graine. En bouche, sa texture est granuleuse et son goût est acide et sucré.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Framboise

Le framboisier possède des tiges couvertes d'épines. Au bout des tiges, on y retrouve des fleurs qui deviendront des framboises. Il pousse dans toutes les régions tempérées du monde.



Caractéristiques

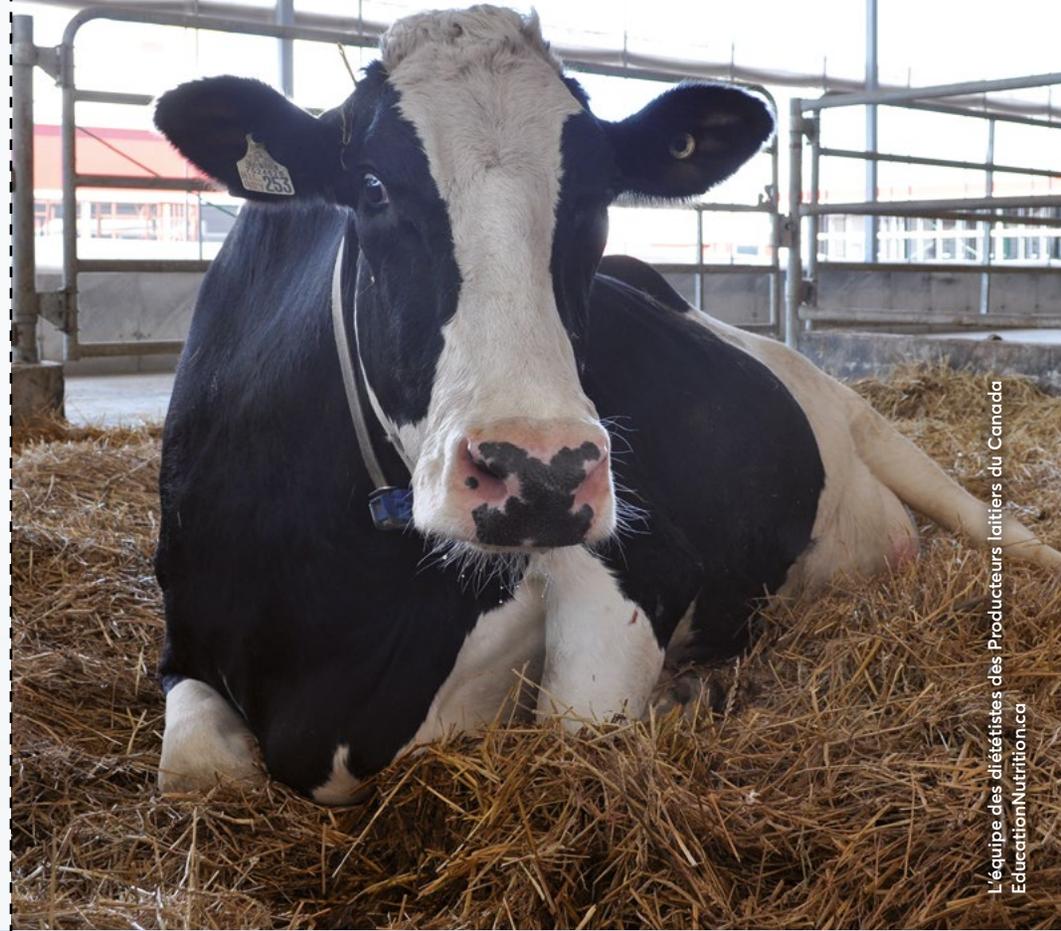


Lait

Le lait est un liquide blanc, brillant et froid. En bouche, sa texture est lisse sur la langue et mouillée. On le boit souvent au repas tel quel et on l'emploie souvent dans des laits frappés.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Provenance



Lait

Comme tous les mammifères femelles, la vache est capable de produire du lait grâce à ses glandes mammaires. Le lait est extrait par les trayons de la vache.

L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Bleuet

Le bleuet est un petit fruit rond, bleu et lisse. Il contient de très petites graines. En bouche, son goût est acide, sucré, et sa texture est gélatineuse à l'intérieur.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Bleuet

Le bleuet pousse dans des arbustes à l'état sauvage dans les bois. L'arbuste est d'une hauteur d'environ 30 centimètres. Il pousse surtout au Canada et aux États-Unis.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Yogourt

Le yogourt est blanc et crémeux. En bouche, sa texture est crémeuse, soyeuse, onctueuse et lisse, et son goût est aigre et sucré.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Yogourt

Le yogourt est fabriqué à partir du lait produit par les mammifères. Le lait de vache est un des laits les plus consommés; on l'obtient en trayant la vache. Le yogourt est fabriqué à partir de lait fermenté par des bactéries.



Caractéristiques



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Poivron

Sa peau est lisse et translucide et est soit de couleur rouge, verte, orange ou jaune, avec des graines à l'intérieur de couleur ivoire. En bouche, sa texture est croquante et humide et son goût est sucré.

Provenance



L'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
EducationNutrition.ca

Poivron

Le poivron pousse sur une plante qui peut atteindre jusqu'à un mètre de hauteur. Plus le poivron est laissé longtemps sur la plante, plus sa couleur passera du vert au jaune, à l'orangé puis au rouge.

