

Ça pousse ici !

Par Louise Gagnon

Publié dans *Châtelaine* de juin 2008 | © Les Éditions Rogers

Framboise jaune, pomme de terre bleue, concombre libanais, carmine, daïkon... Pour notre plaisir et notre santé, la variété des fruits et des légumes ne cesse de croître au Québec.

De plus en plus de maraîchers québécois produisent des tomates noires ou vertes zébrées, des choux-fleurs orangés ou violets et osent des légumes oubliés tels que le salsifis et le topinambour. Presque inconnus il n'y a pas si longtemps, bette à carde, céleri-rave, aubergine japonaise, roquette, artichaut, etc. sont maintenant cultivés au Québec. On les trouve dans les marchés publics, les fruiteries et même dans plusieurs supermarchés. Il faut cependant vérifier la provenance pour s'assurer que les produits viennent bien d'ici. Envie de partir à la découverte ? Voici quelques choix particulièrement attrayants.

Aussi

- [Un menu pure laine](#)
- [Les trésors de Lanaudière](#)
- [Voyage enivrant](#)

Outils

- [Nos experts sont à l'écoute](#)

Forums

- [Échangez trucs et conseils dans notre forum Santé et forme](#)

Tous les articles

- [Archives Santé & Forme](#)
- [Toutes nos archives](#)



Framboise jaune, framboise noire

Véritables trésors de vitamines et de fibres, elles sont irrésistibles. Elles se distinguent des rouges par leur saveur, moins acide et plus sucrée. Comme ces framboises sont délicates, particulièrement les jaunes, on évite de les tasser et on les rince juste avant

de servir. Un truc pour les conserver plus longtemps : les saupoudrer légèrement de sucre avant de les ranger au frigo. Encore rares, les framboises noires nous arrivent dès la mi-juillet et les jaunes, à la mi-septembre.

Melon charentais

On l'appelle aussi melon de Cavaillon. Si sa chair orangée ressemble à celle du cantaloup, le melon charentais s'en distingue par sa peau aux nervures très marquées, son goût très sucré et ses arômes caractéristiques intenses. Richard Behm, de la Ferme Bionicale à Saint-Alexis, dans Lanaudière, a rapporté de Provence des semences de différents croisements de ce plant et il en fait la culture biologique. Offert de la mi-juillet à la fin septembre.

Poire asiatique et beauté flamande

C'est un secret bien gardé : plusieurs variétés de poiriers asiatiques poussent avec succès dans la région de Montréal... depuis plus de 30 ans ! Les fruits qu'ils donnent, à la fin août, sont fermes et succulents et ont la formidable propriété de se conserver pendant des mois. Moins exotiques mais aussi délicieuses, les poires Beauté flamande dégagent un parfum d'amande et leur chair blanche est fondante et juteuse. On en trouve à partir de la mi-septembre.



Bok choy et daïkon

Ces légumes asiatiques à la texture croquante ont la cote. Le bok choy, au léger goût de chou, est aussi délicieux cru que cuit et contient des glucosinolates, associés à la prévention du cancer. La ferme Jacques Coulombe et fils, sur l'île d'Orléans, est le principal producteur québécois : entre juillet et novembre, on y cueille 225 000 bok choys. De culture beaucoup plus modeste au Québec, le daïkon ou radis blanc chinois, riche en vitamine C, a une saveur typique plutôt piquante. Excellent cru (en salade, dans les rouleaux printaniers) ou cuit (dans un bouillon japonais).

Minilégumes

Ne sont-ils pas adorables, ces légumes miniatures (fenouils, poireaux, poivrons, aubergines, courgettes), ces « bébés » bok choys, ces pâtissons tout petits, ces micropousses ? Mignons et fort savoureux

aussi, car plus ils sont petits, plus ils sont goûteux. À la suite de Jean Leblond des Éboulements, dans Charlevoix, le pionnier au Québec en ce domaine, quelques petits producteurs nous servent aussi leurs légumes de taille réduite.

Carotte et betterave... de toutes les couleurs

De couleurs étonnantes, les carottes jaunes, blanches, rouges ou marron de même que les betteraves jaunes ou chioggia (avec des anneaux blancs et rouges) ont généralement un goût plus sucré que celles qu'on a l'habitude de manger. On les savoure crues ou cuites. Glacées à l'érable, les carottes de couleur accompagnent superbement la viande grillée. Les betteraves taillées en julienne font quant à elles de belles salades croquantes. Sur le marché dès la mi-juillet.

Carmine

D'un beau rouge, la carmine ne passe pas inaperçue. Croisement entre l'endive et le radicchio, elle est plus petite et un peu moins amère que l'endive. On la savoure crue, en hors-d'œuvre ou en salade, avec du fromage de chèvre, des pommes, du saumon fumé. Unique producteur au Canada, Philippe Schryve de Saint-Clet, en Montérégie, en assure la disponibilité presque toute l'année.

Pomme de terre bleue et ratte

Il existe près de 2 000 variétés de pommes de terre sur la planète et 60 rien qu'au Québec. C'est le légume le plus consommé ici. Parmi les nouveautés, la pomme de terre bleue : on la cuit au four, à la vapeur ou on la consomme bouillie ou rissolée. Il faut éviter de trop la cuire pour préserver sa forme et sa couleur violacée. La patate ratte, de forme allongée, a une chair jaune qui ne devient jamais farineuse, même bouillie. Comme elle garde bien sa forme, on la cuisine directement sur le barbecue ou en papillote. Elle convient aussi aux gratins. Ces variétés sont offertes dès septembre.



Pleurote

Jaunes, blancs, roses ou gris, les pleurotes ajoutent aux plats, aux sauces et aux potages



une texture particulière et des saveurs distinctes qui vont de la noisette à la noix de Grenoble en passant par le... saumon ! Délicieux crus ou poêlés (sauf le rose, qu'on mange cru uniquement), ils constituent de bons accompagnements pour les viandes et les poissons. Cultivés dans une poignée de champignonnières québécoises, on en trouve à l'année.

Concombre libanais

Il est plus petit, plus sucré et plus croquant que celui qu'on connaît. Pratiquement sans pépins, le concombre libanais s'avère également plus facile à digérer. On peut même le manger avec la pelure, qui est mince et tendre. On devient facilement accro ! Il vient surtout des serres, de la fin février à novembre, mais aussi des champs, où il est récolté de la fin juillet à la fin septembre.

Fleur d'ail

On découvre peu à peu la fleur d'ail conservée dans l'huile et utilisée comme condiment. Elle gagne à être consommée fraîche. La fleur ou fleurette d'ail crue a un petit goût piquant qui rappelle l'oignon vert. Cuite, elle est plutôt douce et fait penser à des asperges ou à des haricots verts légèrement aillés. Idéale dans les sautés de légumes à l'orientale ou pour aromatiser un plat ou une soupe. Parmi les pionniers au Québec de la culture commerciale de la fleur d'ail, Christiane Massé de la Ferme Le petit Mas en Estrie, qui en met sur le marché de la fin juin à la fin août.

Où les trouver ?

Des adresses pour acheter ces merveilles directement des maraîchers au cours de balades estivales.

- Au Pays des petits fruits, à Sainte-Monique de Mirabel, 450 475-6158 (framboises noires, etc.)
- [Aux Champs-Mignons](#), à Magog, 819 843-3202 (pleurotes)
- Endives Jms, à Saint-Clet, 450 456-3537 (carmines, endives)
- Ferme Bionicale, à Saint-Alexis, 450 839-3035 (aubergines japonaises, betteraves jaunes et chioggia, bok choys, carottes de différentes couleurs, concombres libanais, melons charentais, micropousses)
- Ferme Jacques et Diane, au marché Jean-Talon, à Montréal

(betteraves orange, carottes de différentes couleurs, daïkons, tomates de variétés ancestrales, pommes de terre bleues, rattes, salsifis, topinambours)

- [Framboisière](#) de l'Estrie, à Johnville, 819 837-2126 (framboises jaunes)
- [Ferme Pointe-du-Moulin](#), sur l'île Perrot, 514 453-9757 (poires asiatiques)
- Le potager du gourmet de la famille Pinsonneault, au marché Atwater, à Montréal (aubergines japonaises, minilégumes, betteraves jaunes et chioggia, daïkons)
- [Verger Ferland](#), à Compton, 819 835-5762 (poires Beauté flamande)
- [Verger de l'Abbaye cistercienne](#) de Rougemont, 450 469-2880 (poires Beauté flamande)
- Ferme Chez Médé, Neuville, 418 876-2816 (betteraves jaunes et chioggia, carottes de couleurs, concombres libanais, fleur d'ail, pommes de terre bleues)

[Fermer la fenêtre](#)