

LE CATALOGUE DES SAVEURS

DU CENTRE MOI J'APPRENDS.

Une Francophonie aux mille saveurs





LE CATALOGUE DES SAVEURS

DU CENTRE MOI J'APPRENDS

LES PERSONNES APPRENANTES DU CENTRE MOI
J'APPRENDS VOUS PRÉSENTENT
LEUR CATALOGUE DES SAVEURS.

UN FRUIT, UN LÉGUME, UNE ÉPICE POUR VOUS
FAIRE DÉCOUVRIR NOS MILLE SAVEURS.

NOS SAVEURS





LE SAVIEZ-VOUS?

LE GOÛT SUCRÉ OU LA SAVEUR SUCRÉE EST L'UNE DES CINQ SAVEURS DE BASE. ELLE EST UNIVERSELLEMENT CONSIDÉRÉE COMME UNE EXPÉRIENCE AGRÉABLE, SAUF PEUT-ÊTRE EN CAS D'EXCÈS.

SEULE CETTE SAVEUR EST INNÉE. ELLE EST RECONNUE ET APPRÉCIÉE PAR LE NOURRISSON DÈS SA NAISSANCE, ET MÊME IN UTERO, PUISQU'ELLE EST SYNONYME D'ÉNERGIE. ELLE APPARAÎT PLUS INTENSÉMENT À CHAUD.

Manel Ouertani de Cornwall

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : ANIS VERT

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : YANSUN **يانسون**
(LANGUE ARABE, PAYS TUNISIE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LES GRAINES DOIVENT ÊTRE MOULUES EN POWDRE. L'ÉPICE PEUT ÊTRE AJOUTÉE DANS LE COUSCOUS OU AUX PLATS DE FRUITS DE MER OU DE POULET.



Synthia Byaye Lutumba d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : BANANE PLANTAIN

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: MAKEMBA
(LINGALA DU CONGO)

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LA BANANE PLANTAIN VERTE PEUT ÊTRE CONSOMMÉE COMME ACCOMPAGNEMENT DE SAUCE, PLUS MÛRE ELLES SONT GÉNÉRALEMENT COUPÉES ET FRITES DANS DE L'HUILE CHAUDE ET ELLES FONT L'UNANIMITÉ.



Linh Dao de Cornwall

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : POMME/POIRE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE:
MANG CAU (LANGUE VIETNAMIENNE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE: CE FRUIT SE DÉGUSTE EN TOUTES SAISONS. AVEC CE FRUIT ON PEUT FAIRE DU JUS, DE LA CONFITURE OU LE MANGER TEL QUEL. SI LE FRUIT N'EST PAS MÛR, IL A UN GOÛT AMER.



Marie Clauraine Bigard d'Ottawa

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : FEUILLE DE ROMARIN

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : FÈS
ROSEMARY (LANGUE CRÉOLE, PAYS HAÏTI)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE ROMARIN SOULAGE LES BALLONNEMENTS INTESTINAUX ET LES DOULEURS ABDOMINALES.



Joseph-Abner Remy de Cornwall

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : PAPAYE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : PAPAYE
(LANGUE CRÉOLE, PAYS HAÏTI)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LA PAPAYE EST PRÊTE À DÉGUSTER EN OCTOBRE, NOVEMBRE ET DÉCEMBRE. AVEC CE FRUIT, ON PEUT FAIRE DU JUS, DES SMOOTHIES OU ON PEUT LE MANGER TEL QUEL.



Marie-Euphonia Dasque
d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : ANANAS

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : MÊME
APPELLATION (LANGUE CRÉOLE, PAYS HAÏTI)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : TRÈS BON EN JUS AVEC
D'AUTRES FRUITS OU NATURE.



*Marie-Yolande Riche, Luis Valerio Ramos Rivas
& Amanda Huot*
Cornwall, Ottawa et Hawkesbury

Nous présentent

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LA MANGUE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: MANGUO FRANCIS (LANGUE
CRÉOLE, PAYS HAÏTI), MANGO EN ESPAGNOL ET LE PAYS PÉROU.

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LA MANGUE FRANCIS EST PRÊTE À DÉGUSTER
DU MOIS DE MAI JUSQU'AU MOIS DE JUILLET. AVEC CE FRUIT, ON PEUT
FAIRE DU JUS, DES SMOOTHIES, DE LA CONFITURE OU ON PEUT LE MANGER
COMME TEL. ON PEUT FAIRE UNE TISANE AVEC LA FEUILLE DE LA MANGUE.
LE FRUIT PEUT ÊTRE UTILISÉ AUSSI COMME DÉCORATION DE TABLE.
LA MANGUE EST LE FRUIT TROPICAL LE PLUS CONSOMMÉ AU MONDE.



Mahdi Tarek mahdid
d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LA FIGUE DE BARBARI

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: HANDI (الهندي)
ARABE D'ALGÉRIE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: ABONDANT EN VITAMINE C, IL
BAISSE LE TAUX DE GLUCOSE SANGUIN, DE CHOLESTÉROL ET
DE TRIGLYCÉRIDES SANGUINS. CELA PEUT ENTRAINER DES
CONSTIPATIONS TRÈS AIGUES SI ON EN ABUSE.



Rebecca-Lynn Dagenais d'Ottawa



Nous présentent

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LA POMME

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: POMME AU CANADA

COMMENTAIRE OU ASTUCE: ON VA AU VERGER CUEILLIR DES POMMES ET ON EN FAIT DES TARTES.

Sylvia Derte de Hawkesbury

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : POIVRON ROUGE PÉRUVIEN

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : AJI PAN
(LANGUE ESPAGNOLE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : C'EST UN POIVRON ROUGE FONCÉ ET DOUX AVEC UN GOÛT FUMÉ ET FRUITÉ. IL EST SOUVENT VENDU SÉCHÉ OU PRÉPARÉ EN PÂTE.



Fernanda Sanchez de Cornwall

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LITCHI

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : LICHIS (LANGUE ESPAGNOLE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : POUR MANGER CE FRUIT MOU ET JUTEUX, ON ENLÈVE LA PELURE AVEC NOS DOIGTS ET ON MANGE LA PARTIE BLANCHE À L'INTÉRIEUR QUI A BEAUCOUP DE SAVEUR. ON PEUT AUSSI FAIRE DU JUS AVEC LE FRUIT.



Le Groupe de Nadine de Hawkesbury

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : RAISIN

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: RAISIN AU CANADA

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LE MOT RAISIN VIENT DU LATIN RACEMUS. ENVIRON 75 % DE SA PRODUCTION DANS LE MONDE EST POUR LA FABRICATION DU VIN,



Amina Farah & Nawal Elmoutaouakkil

d'Ottawa et Hawkesbury

Nous présentent

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : CITRUS SINENSIS (ORANGE)

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE:LIIN MACAAN EN SOMALIEN. LIMOUN EN ARABE(MAROC)

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LES ORANGES SONT BONNES POUR LA SANTÉ. ELLES SONT RICHES EN VITAMINE C. ELLES JOUENT UN RÔLE IMPORTANT POUR LE CORPS HUMAIN. NOUS AVONS BESOIN DE PRENDRE UN VERRE DE JUS D'ORANGE CHAQUE MATIN. LES AGRUMES SONT EXCELLENTS POUR LA SANTÉ.

LES ORANGES SONT DÉLICIEUSES AVEC DE LA CANNELLE.

Jessica Golden

d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : PRUNUS PERSICA (PÊCHE)

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : PÊCHE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LA PÊCHE EST UN FRUIT COMESTIBLE PRODUIT PAR LE PÊCHER. IL N'Y A PAS DE CULTURE DE PÊCHES AU QUÉBEC, MAIS L'ONTARIO EN EST UN PRODUCTEUR. LES PÊCHES SONT DISPONIBLES DE JUILLET À SEPTEMBRE.

ON PEUT CONSERVER LA PÊCHE À TEMPÉRATURE PIÈCE. SA PEAU EST DOUCE. ELLE EST JUTEUSE ET SUCRÉE AVEC UNE CHAIR JAUNE, BLANCHE OU ROUGE ET AVEC UNE NOIX DANS LE MILIEU.

Marie-Sulrize Jean-Paul

d'Ottawa

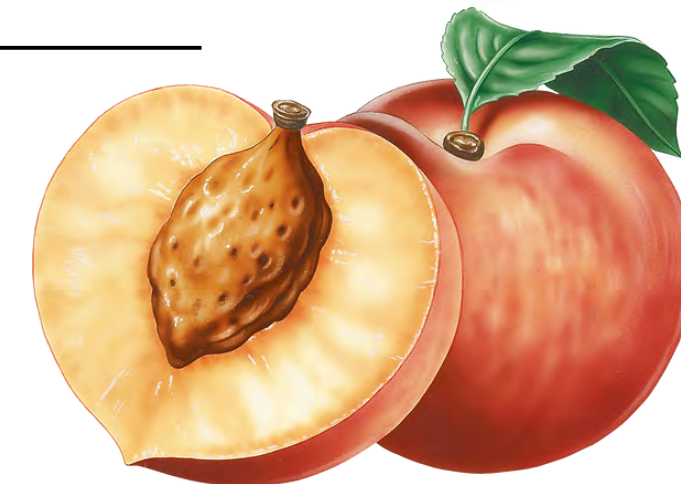
Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS :BANANE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE :FIGUE BANANE

COMMENTAIRE OU ASTUCE :LA COULEUR DE LA PELURE EST JAUNE. SA CHAIR EST BLANCHE. SON GOÛT EST TRÈS AGRÉABLE. C'EST BON DE MANGER UNE BANANE CHAQUE JOUR ,C'EST BON POUR LA SANTÉ. C'EST UN FRUIT ÉNERGÉTIQUE.



Teriz Alshtawi De Rockland

Nous présente
UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS :EAU DE ROSE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : ماء الورد (EN ARABE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : INGRÉDIENT COMMUN DANS LES PLATS LIBANAIS COMME LA GRÉMA.



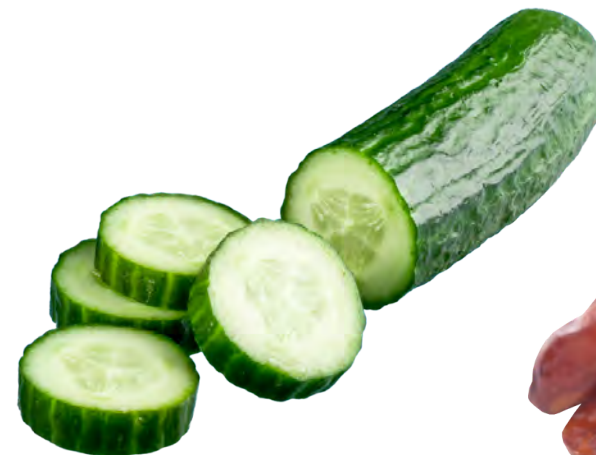
Zakaria Benhar de Hawkesbury

Nous présente
UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS :CONCOMBRE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE :KHIAR (EN ARABE) PAYS LE MAROC.

COMMENTAIRE OU ASTUCE :LES CONCOMBRES SONT DÉLICIEUX AVEC LE SEL.



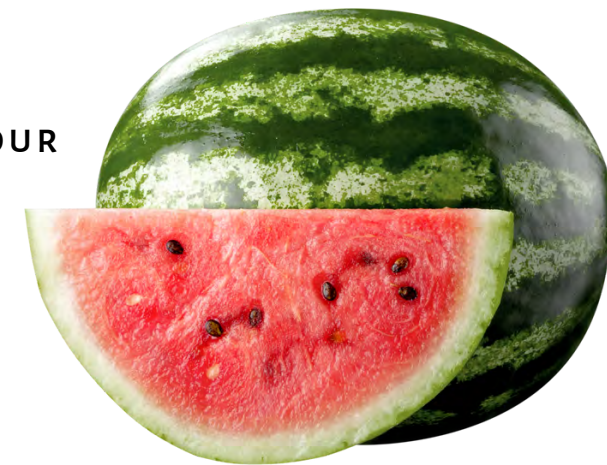
Alejandra Elizabeth Avelar de Hawkesbury

Nous présente
UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS :MELON D'EAU

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : SANDÍA EN ESPAGNOL

COMMENTAIRE OU ASTUCE :JE L'AIME BEAUCOUP AVEC DU CHOCOLAT. JE COUPE DES CUBES QUE JE FAIS CONGELER POUR ENSUITE LES TREMPER DANS UNE FONDUE AU CHOCOLAT.



Ghada (Cassandra) Al-Maliki de Hawkesbury

Nous présente
UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : DATTES

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: ALTAMR EN ARABE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: ON MÉLANGE LES DATTES À DE LA MÉLASSE, DES ÉPICES SPÉCIALES ET DES GRAINES DE SÉSAME ET CELA DEVIENT UN DESSERT DÉLICIEUX ET DIFFÉRENT QU'ON PEUT GARDER LONGTEMPS AU FRIGO OU AU CONGÉLATEUR.



Jean-Claude Saint-Cyr d'Ottawa

Nous présente
UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : ATORCAPUS

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: LAMB VÉRITABLE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LAM VÉRITAB EST UN FRUIT TRÈS DÉLICIEUX. LAM VÉRITAB, C'EST UN FRUIT QU'ON TROUVE DANS LES PAYS CHAUDS. ON PEUT BOUILLIR, FRIRE, FAIRE DU JUS ET FAIRE DES BOULETTES DE LAM. IL A BEAUCOUP DE VITAMINES. ÇA PROTÈGE CONTRE PLUSIEURS MALADIES COMME LE CANCER DU FOIE ET DES POUMONS.



Jean-Robert St-vil & Elvida Perez

d'Ottawa et Hawkesbury

Nous présentent

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : BANANE PLANTAIN

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : PLÁTANO EN ESPAGNOL PAYS RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: LA BANANE PLANTAIN EST UN FRUIT TROPICAL, CULTIVÉ DANS LES CARAÏBES, SOIT ; HAÏTI, JAMAÏQUE, ETC. POUR LA CONSOMMATION, ON LA PRÉPARE DE DIVERSES MANIÈRES : À L'ÉTAT VERT, ON LA FAIT BOUILLIR, ELLE A UNE SAVEUR AIGRE. ON LA FRIT EN LA COUPANT EN PETITS MORCEAUX ET EN PRESSANT AVEC UN PÈSE-BANANE. À L'ÉTAT MÛR, ELLE EST SUCRÉE ET TENDRE ET DE COULEUR JAUNE. DANS CE CAS POUR LA FRIRE ON LA TRANCHE EN LONGUEUR.

EN HAÏTI, ON L'APPELLE « BAN-NAN-NE MUSQUÉ » C'EST UN FRUIT AIMÉ DE BEAUCOUP DE GENS.

ON PEUT LA FAIRE FRIRE AVEC DE L'HUILE POUR ACCOMPAGNER DE LA VIANDE, DU SALAMI OU DES ŒUFS.





LE SAVIEZ-VOUS?

LE SEL PERMET D'AUGMENTER LA SAPIDITÉ DES ALIMENTS, C'EST-À-DIRE QUE LES SAVEURS SE FONT PLUS INTENSES GRÂCE AU SEL. IL EST AUSSI UTILISÉ POUR LA CONSERVATION, TANT DE LA VIANDE QUE DES LÉGUMES, DEPUIS L'ÉPOQUE PRÉHISTORIQUE.

Jacqueline Katunda d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : MIRLITON

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : CHAYOTE
(LINGALA)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : ON NE MANGE PAS LA PELURE ET
IL DOIT ÊTRE CUIT.



Les personnes haïtiennes du groupe d'Aline d'Ottawa

Nous présentent

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : AUBERGINE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : BEREJENN (CRÉOLE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : ELLE Pousse dans la terre et on en
fait beaucoup de recettes.



Adeline Pierre-Louis d'Ottawa

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : SEL

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : GROS-SEL

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE SEL PERMET D'AUGMENTER LE GOÛT
DES ALIMENTS. SUR LE POISSON C'EST TRÈS DÉLICIEUX. CHEZ MOI,
ON APPELLE ÇA POISSON GROS-SEL. ON PEUT AUSSI AJOUTER DE
L'OIGNON ET UNE ÉPICE PIQUANTE POUR AVOIR PLUS DE SAVEURS.





LE SAVIEZ-VOUS?

L'UMAMI EST LA NOUVELLE SAVEUR. IL EST LIÉ AU GLUTAMATE ET A UN APRÈS-GOÛT DURABLE ET DOUX.

IL PROVOQUE LA SALIVATION ET UNE SENSATION DE FOURRURE SUR LA LANGUE, EN STIMULANT LA GORGE, LE PALAIS ET LE DOS DE LA LANGUE.

L'UMAMI N'EST PAS SAVOUREUX EN SOI, MAIS IL AMÉLIORE LA SAVEUR D'UNE LARGE VARIÉTÉ D'ALIMENTS, SURTOUT EN PRÉSENCE D'UN ARÔME ASSORTI.

Anne Zéphir d'Ottawa

Nous présente

DES ÉPICES

APPELLATION EN FRANÇAIS : AIL, POIVRE, ÉCHALOTE, PERSIL

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : EN CRÉOLE
PAREIL SAUF : ÉCHALOTE = CIVE

COMMENTAIRE OU ASTUCE : C'EST TRÈS BON AVEC UN RÔTI DE BŒUF OU DU STEAK.



Marie-France Lendoye d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : MANIOC

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: MIONDO (EN DOUALA LANGUE DU CAMEROUN).

COMMENTAIRE OU ASTUCE: PLANTE COMPLÈTEMENT ÉCOLOGIQUE. LES FEUILLES ET LES RACINES SONT CONSOMMÉES. LA TIGE EST REPLANTÉE POUR UN NOUVEAU CYCLE. QUELQUES VERTUS DU MANIOC : VITAMINES B, VITAMINE C, PROVITAMINE A, ANTIBACTÉRIENNE, BÊTA-CAROTÈNE, FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE. SA FORTE TENEUR EN FIBRES PERMET DE RALENTIR LA VITESSE D'ABSORPTION DU SUCRE DANS LE SANG. IL EXISTE UNE MULTITUDE DE RECETTES À BASE DE MANIOC DANS LE MONDE. EX : FRITES DE MANIOC, CHIPS DE MANIOC, PAIN AU FROMAGE DE MANIOC, CRÊPES.



Marie-Josée Serrin d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : COROSSOL

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: COROS'OL

COMMENTAIRE OU ASTUCE: AFIN DE FAIRE UNE TISANE AVEC LES FEUILLES DE COROSSOL HACHEZ 10 FEUILLES ET FAITES LES BOUILLIR DANS 3 TASSES D'EAU. LAISSEZ LA TISANE REFROIDIR ET CONSOMMEZ-LA.

LE FRUIT PEUT ÊTRE CONSOMMÉ COMME TEL LA CHAIR EST JUTEUSE.



Andrea Caravara Ortíz de Hawkesbury

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS :AVOCAT

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE :AGUACATE
EN ESPAGNOL PAYS : MEXIQUE

COMMENTAIRE OU ASTUCE : ON PEUT LE MANGER AVEC BIEN DES ALIMENTS. JE PRÉPARE MÊME DES SMOOTHIES !





LE SAVIEZ-VOUS?

UNE LÉGÈRE AMERTUME EST DÉSAITÉRANTE, COMME DANS LES BIÈRES DE QUALITÉ OU DANS CERTAINES CONFITURES D'ORANGE. MAIS S'IL Y EN A TROP, CELA DEVIENT UN DÉFAUT. ON PARLE ALORS D'AMERTUME, COMME CELLE DES ENDIVES OU DES PAMPLEMOUSSES. ON PEUT ÉGALEMENT CITER COMME COMPOSÉS AMERS LE CHOCOLAT NOIR, L'ASPERGE, LE CÉLERI,

Valantine Paul

d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : HARICOT VERT

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : POITAN LANGUE
(CRÉOLE, PAYS HAÏTI)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : CHACUN PEUT LE FAIRE CUIRE SELON
SES GOÛTS.



Jolie Safi

d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : FEUILLE DE MANIOC

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : PONDU
(LANGUE CONGOLAISE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : NOTRE FAMILLE AIMAIT
BEAUCOUP MANGER LES « SOMBE ». C'EST NOTRE
LÉGUME PRÉFÉRÉ.



Saadia Laouer

d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : ARTICHAUT

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: KHARSHUF EN ARABE

COMMENTAIRE OU ASTUCE:

C'EST TRÈS BON AVEC DE LA VIANDE ET DES ÉPICES COMME
RECOMMANDÉ PAR ANNE.



Jean Baptiste Ghislaine Thomas

d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : MARGOSE, MELON AMER

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : ASOSI
LANGUE CRÉOLE, PAYS HAÏTI)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : CONTRE LES TROUBLES GASTRO-
INTESTINAUX, LES PROBLÈMES CUTANÉS, LES DOULEURS
MENSTRUELLES, LA MALARIA .



Shwetha Puttaswamy Gowda

de Hawkesbury

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : GOUSSE / COSSE DE PILON OU DE MORINGA

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : NUGGE KAAGI EN KANNADA (INDE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LES COSSES SONT DÉLICIEUSES LORSQU'ON LES CUIT AVEC DES LENTILLES SOUS FORME DE SOUPE OU DE SAMBAR. LES FEUILLES, LES FLEURS, LES FRUITS ET LES RACINES SONT MÉDICINALES ET NUTRITIVES.



Maribel Tourangeau

de Hawkesbury

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : MELON AMER OU MOMORDIQUE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : AMPALAYA EN TAGALOG

PAYS : PHILIPPINES

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE MELON AMER EST GÉNÉRALEMENT CUIT EN FAISANT SAUTER DE L'AIL, DE L'OIGNON, DE LA TOMATE ET DE LA VIANDE. C'EST MANGÉ AVEC DU RIZ.



Kirthika Suresh

de Hawkesbury

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : CURCUMA

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : PASUPU EN TELUGU / TÉLOUGOU (INDE)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : ON PEUT L'APPRÊTER AVEC TOUT (OIGNONS, TOMATES, POULET). DE PLUS, CETTE ÉPICE POSSÈDE DES PROPRIÉTÉS ANTI-OXYDANTES ET ANTI-INFLAMMATOIRES.



Rosena Casimir

d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : FEUILLES SÉCHÉES CASSÉ SEC

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : CASSÉS-SEC

COMMENTAIRE OU ASTUCE : FAIRE UNE TISANE AVEC LES FEUILLES AIDE CONTRE LA GRIPPE.



Les membres de l'admin

d'Ottawa

Nous présentent

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : NOIX DE KOLA

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : KOLA

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LA NOIX DE COLA RESTE UN STIMULANT QUI APPORTE UNE LÉGÈRE EXCITATION CÉRÉBRALE ET MUSCULAIRE, EMPÊCHANT DE SENTIR LES EFFETS DE LA FATIGUE. ELLE CALME LES MAUX DE TÊTE ET LES MIGRAINES ET SE RÉVÈLE ÊTRE UN PUISSANT ASTRINGENT ET UN DIURÉTIQUE. LA NOIX DE COLA SE TROUVE PARFOIS DANS LES ÉPICERIES EXOTIQUES.





LE SAVIEZ-VOUS?

LORS DE LA CONSOMMATION D'UN PRODUIT ACIDE, UN RÉFLEXE SPONTANÉ NOUS FAIT GRIMACER, SANS POUR AUTANT QUE L'ALIMENT POSSÈDE UN MAUVAIS GOÛT. IL EST D'AUTANT PLUS RESSENTI QUE L'ALIMENT EST FROID.

Biba Quattara d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LE CITRON

COMMENTAIRE OU ASTUCE : IL EXISTE DEUX SAVEURS DE BASE: LE CITRON DOUX ET ACIDE.

EN CUISINE : SON JUS FRAIS EST UTILISÉ POUR ASSAISONNER LE POISSON, LES SALADES. ON L'UTILISE POUR FAIRE DIVERS DESSERTS. IL EST RICHE EN VITAMINE C, ET PEUT ÊTRE UTILISÉ COMME PLANTE MÉDICINALE. IL AIDE À LA CICATRISATION. GRÂCE À SA TENEUR EN VITAMINE C, IL EST AUSSI ANTI-INFECTIEUX.

EN CONCLUSION, LE CITRON EST L'UN DES FRUITS LES PLUS PUISSANTS ET ANTIOXYDANTS QUI EXISTE SUR TERRE.



Emma Assele d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : CORNICHON

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE CORNICHON EST UNE PLANTE HERBACÉE ANNUELLE DE LA FAMILLE DES CUCURBITACEAE, CULTIVÉE POUR SES FRUITS QUI SONT RÉCOLTÉS AVANT MATURITÉ ET CONSOMMÉS PRINCIPALEMENT COMME CONDIMENT. LE NOM SCIENTIFIQUE EST CUCUMIS SATIVUS, LE MÊME QUE CELUI DU CONCOMBRE.



Lorena Patricia Guzman Castillo de Hawkesbury

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : FRUIT DE LA PASSION

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: MARACUYA EN ESPAGNOL
PAYS : COLOMBIE

COMMENTAIRE OU ASTUCE : JE PRÉFÈRE LE JAUNE PARCE QU'IL EST PLUS SUCRÉ QUE LE VERT ET JE L'UTILISE COMME DESSERT OU DANS UNE SALADE. CELA FAIT DE LA BONNE VINAIGRETTE. J'ADORE LE FRUIT DE LA PASSION MAIS SANS LAIT. J'AJOUTE BEAUCOUP DE SUCRE!



Mahdi Tarek Mahdid d'Ottawa

Nous présente
DES ÉPICES

APPELLATION EN FRANÇAIS : RAS EL HANOUT (TÊTE DE L'ÉPICER)

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : RAZ EL-HANOUT (رأس الحانوت)

COMMENTAIRE OU ASTUCE : EMPLOYÉ DANS LA PRÉPARATION DES TAJINES, DE LA CHORBA, DE LA CHTITHA, AINSI QUE DANS LE COUSCOUS.



Hermione Resignac De Hawkesbury

Nous présente
UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : COROSSOL

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : KOWOSOL EN CRÉOLE HAÏTI

COMMENTAIRE OU ASTUCE : JE PRÉPARE DES JUS ET DES COCKTAILS, JE MÉLANGE DES ANANAS OU DES POMMES. JE PEUX AUSSI EN METTRE DANS UNE SALADE OU FAIRE DE LA SOUPE. J'ASSAISONNE AUSSI LA VIANDE OU LE POISSON.



Demitri Gordienko Hawkesbury

Nous présentent
UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : LA POMME

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: YABLUKO EN UKRAINIEN
PAYS : UKRAINE

COMMENTAIRE OU ASTUCE: C'EST UNE TRADITION RELIGIEUSE DU TEMPS DE LA RÉCOLTE : ON TREMPÉ UNE POMME FRAÎCHE (NON CUITE) DANS DU MIEL.





LE SAVIEZ-VOUS?

VOUS VENEZ MALENCONTREUSEMENT DE CROQUER UN PIMENT OU VOTRE PLAT EST BIEN TROP ÉPICÉ À VOTRE GOÛT ? POUR APAISER CETTE SENSATION DE BRÛLURE, VOICI QUELQUES ASTUCES.

1 - BOIRE UN VERRE DE LAIT

2 - PRENDRE UNE CUILLÈRE DE MIEL

3 - MANGER UN MORCEAU DE FROMAGE

4 - PRENDRE DE LA MIE DE PAIN

5 - SE RINCER LA BOUCHE À L'HUILE D'OLIVE

Julie Nadon

de Ottawa

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : POIVRE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE :

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LES GRAINES DOIVENT ÊTRE MOULUES EN POUDRE.



Bellatrice Hyppolite & Gisèle Bénédicte Akre
de Hawkesbury et Ottawa

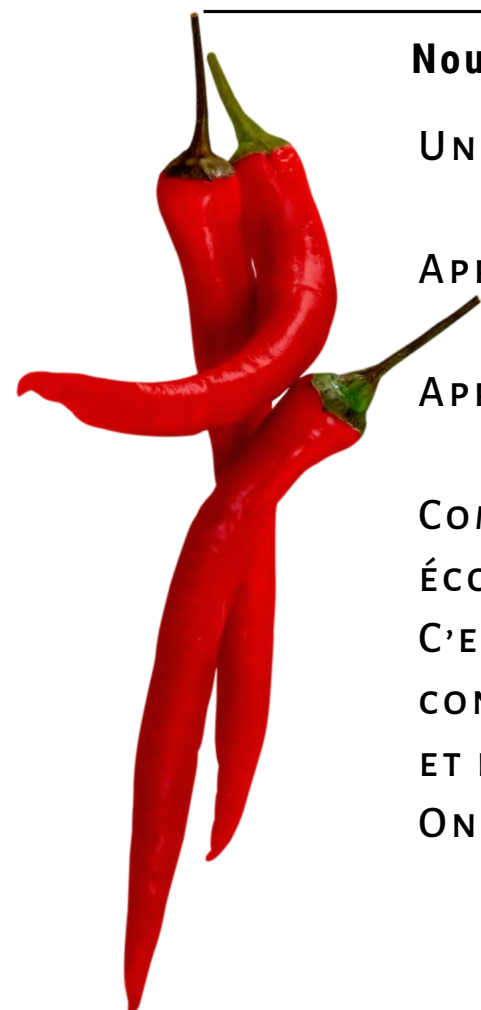
Nous présentent

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : PIMENT

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: LE PIMENT OISEAU

COMMENTAIRE OU ASTUCE: IL PROVOQUE UN RÉFLEXE SPONTANÉ ÉCOULEMENT DES YEUX. ON L'UTILISE POUR DONNER DU GOÛT AU PLAT. C'EST AUSSI UN SUPER ANTIOXYDANT. IL EST CULTIVÉ EN HAÏTI ET CONNU SOUS LE NOM DE PICLISE. IL EST UTILISÉ POUR ÉPICER LA VIANDE ET DANS DES SALADES, PAR EXEMPLE LES SALADES DE CHOU. ON L'AJOUTE AU POISSON, AU POULET ET DANS DES SAUCES.



Emma zainabou

d'Ottawa

Nous présente

UN LÉGUME

APPELLATION EN FRANÇAIS : GINGEMBRE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE: GINGEMBRE AU GABON

COMMENTAIRE OU ASTUCE: TRÈS BON EN TISANE OU DANS DE LA VIANDE.



Claire Nadon d'Ottawa

Nous présente

UN FRUIT

APPELLATION EN FRANÇAIS : POIVRON ROUGE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : KATU

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE POIVRON ROUGE A UNE SAVEUR PIQUANTE EN LE MANGEANT, IL PIQUE LA LANGUE. SON ORIGINE EST DU MEXIQUE.

IL PORTE AUSSI LE NOM "KATU". LE PIMENT ROUGE AIDE À LA DIGESTION, S'IL N'Y A PAS D'ABUS. ON L'UTILISE BEAUCOUP DANS LE CHILI.



Nadine Biloa d'Ottawa

Nous présente

UNE ÉPICE

APPELLATION EN FRANÇAIS : PIMENT JAUNE

APPELLATION DANS LA LANGUE D'ORIGINE : BULU AKOLI

DOUDO'O EN BULU / BOULOU

PAYS : CAMEROUN

COMMENTAIRE OU ASTUCE : LE PIMENT JAUNE EST TRÈS ÉPICÉ. LORSQUE VOUS VOULEZ MANGER DU POISSON, VOUS L'AJOUTEZ À VOTRE ASSIETTE POUR AVOIR UN GOÛT RELEVÉ. IL S'AGIT DU PLUS PIQUANT DES PIMENTS.



QUELQUES ÉPICERIES AU CANADA OÙ VOUS TROUVEREZ LES SAVEURS DE BASE.

LOBLAWS

WALMART

FARM BOY

MAXI

MARCHÉ TROPICAL LA BOITE À GRAINS

ADONIS

PROVIGO

METRO

INDEPENDENT

LA BOTTEGA

PROVIGO

SUPER C

FOOD BASICS

N'OUBLIONS PAS LES MARCHÉS MOBILES ET LES FERMES



ADONIS

Marché méditerranéen

metro

Provigo



THE independent

Loblaws

Walmart



MOI



P P R E N D S

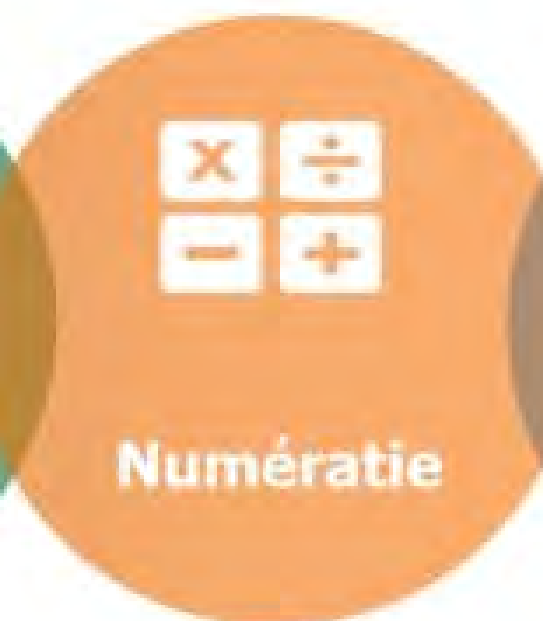
EMPLOI ONTARIO

Votre emploi vous attend. Nous vous aiderons à le trouver.

LE CENTRE MOI J'APPRENDS SOUHAITE RESPECTER LES DROITS D'AUTEUR. LES SOURCES ÉTANT TROP NOMBREUSES POUR ÊTRE ÉNUMÉRÉES DANS LE PRÉSENT DOCUMENT, NOUS VOUS PRIONS DE COMMUNIQUER AVEC LE CENTRE POUR OBTENIR LES SOURCES EXACTES DE CES INFORMATIONS.



Littératie



Numératie



Informatique

CONTACTEZ LE CENTRE MOI J'APPRENDS

SIÈGE SOCIAL

1468, rue Laurier, pièce 100
Rockland (Ontario) K4K 1C7
Courriel
info@moijapprends.ca

TÉLÉPHONE

Rockland : 613 446-5312
Ottawa : 613 748-3879
Cornwall : 613 936-2227
Hawkesbury : 613 632-7979