

## Vrai ou Faux

Il est possible de faire des chips avec des légumes ?

*R : Vrai, il est possible de faire des chips de légumes en coupant de fine tranche de légumes qu'on fait ensuite sécher.*

## Vrai ou Faux

Lesquels des légumes suivants peuvent être transformés en chips ?

betteraves rouges  
carotte  
poivron  
concombre  
tomates  
patate douce  
radis noir

*R : on peut faire des chips avec des betteraves, carottes, la patate douce ou encore le radis noir.*

## Vrai ou Faux

Combien de temps met une baie pour sécher ?

6 à 8 heures

1 à 2 jours

2 à 3 jours

*R : 1 à 2 jours, en effet, il faut compter entre 24 et 48 heures pour qu'une baie sèche au four ou dans une armoire à séchage.*

## Vrai ou Faux

Il est possible de conserver des fruits grâce à la fermentation.

*R : Vrai, la fermentation peut se faire avec des fruits, soit pas trop mûrs, soit qui auraient fini à la poubelle.*

## QCM

Pour qu'il se conserve le plus longtemps, où faut-il conserver son pain (non-tranché) ?

*R : Les trois réponses sont bonnes ! Dans un linge épais à température ambiante ou dans une boîte hermétique est privilégié. Le conserver dans un sac plastique favorise l'apparition de moisissures. On peut aussi congeler son pain.*

## QCM

Qu'est-ce qu'un milieu anaérobie ?

*R : c'est un milieu sans oxygène. le mot anaérobie veut dire vivant, actif, survivant ou existant en l'absence de dioxygène (= oxygène).*

## Vrai ou Faux

Le fromage est un aliment fermenté

*R : Vrai, le fromage s'obtient grâce à la fermentation du lait. Il fait parti d'une longue liste d'aliments de notre quotidien qui sont fermentés sans qu'on ne le sache vraiment.*

## Vrai ou faux

Un produit séché se conserve mieux à l'ombre et au sec

*R : Vrai, les produits séchés se conservent mieux dans une armoire sombre ou un garde-manger, au sec.*

## QCM

**C'est quoi un légume de saison ?**

un légume qui pousse en hiver

un légume dont le cycle de croissance naturel est respecté

un légume qui ne pousse qu'en été

*R : Un légume de saison est un légume dont le cycle de croissance naturel est respecté, c'est-à-dire qu'on le mange au moment où il pousse naturellement.*

## Vrai ou Faux

**Les kilomètres alimentaires correspondent à la distance que l'on parcourt pour aller faire nos courses.**

*R : Faux ! Les kilomètres alimentaires sont la distance moyenne parcourue par les aliments entre la zone de production et la zone de vente.*

## QCM

**Quelle est la part de légumes gaspillés chaque année, en France ?**

10 %

19%

31 %

*R : 31% c'est le pourcentage de légumes produits qui sont gaspillés par an en France. Avec les fruits (19% sont gaspillés), se sont les deux types d'aliments les plus gaspillés.*

## Vrai ou Faux

**L'ail et les oignons se conservent mieux à l'air libre.**

*R : Vrai, l'ail et les oignons peuvent s'oxyder plus vite, se ramollir ou perdre leur saveur quand ils sont placés dans le réfrigérateur. Il faut alors les conserver à l'air libre, à température ambiante.*

## QCM

**Sur quelle période de l'année est cultivé naturellement le concombre ?**

Décembre-avril

Juin-septembre

Septembre-décembre

*R : Juin-septembre c'est la saisonnalité du concombre, ce qui correspond au moment où le légume est récolté et consommé quand il est arrivé naturellement à sa maturité.*

## QCM

**Quelle distance, en moyenne, un aliment parcourt en Europe avant d'arriver dans nos assiettes ?**

500 km

1 200 km

2 400 km

*R : 2 400 km. En moyenne un aliment en Europe va parcourir 2 400 km avant de finir dans nos assiettes, l'équivalent de la distance Paris-Moscou à vol d'oiseau.*

## Vrai ou Faux

**Conservé dans un garde-manger, les champignons mettent plusieurs mois avant de pourrir**

*R : Faux, les champignons frais ne se conservent pas longtemps, entre 2 et 7 jours en fonction de leurs fragilités*

## QCM

**Combien de kilo d'aliments un citoyen européen gaspille-t-il, en moyenne, sur 1 an ?**

55 kg

90 kg

173 kg

*R : 173 kg (chiffre 2012) C'est la quantité d'aliment qu'un citoyen européen va gaspiller, en moyenne, sur 1 an mais le poids de ce gaspillage peut beaucoup varier d'un pays à l'autre.*

## Vrai ou Faux

Les asperges fraîches se conservent mieux dans un verre d'eau.

*R : Faux,  
les asperges fraîches se conservent dans un linge humide, dans un endroit frais, 3 à 4 jours maximum.*

## Vrai ou Faux

Mettre la base de la salade à tremper dans l'eau permet de la conserver plus longtemps.

*R : Vrai,  
il faut simplement changer l'eau quotidiennement.*

## Vrai ou Faux

On peut récupérer les peaux d'ananas pour en faire de la bière.

*R : Vrai,  
on peut utiliser les peaux d'ananas pour faire une boisson lactofermentée délicate qu'on appelle le tepache, parfois appelée "bière d'ananas".*

## Vrai ou Faux

Il faut conserver séparément les pommes de terre et les oignons pour mieux les conserver.

*R : Vrai,  
mélanger les pommes de terre et les oignons favorise l'apparition de germes sur les pommes de terre.*

## Vrai ou Faux

Couper les racines (petites racines) des légumes racines permet de mieux les conserver.

*R : Faux,  
les racines évitent l'apparition de pourriture.*

## Vrai ou Faux

Il faut conserver les oeufs au réfrigérateur (frigo).

*R : Faux,  
conserver ses œufs au réfrigérateur (frigo) peut entraîner un changement de goût, et lorsqu'on souhaite l'incorporer dans une recette, il se peut que le mélange ne s'effectue pas correctement.*

## Vrai ou Faux

Il est préférable de conserver nos restes de plats cuisinés dans un réfrigérateur (frigo).

*R : Vrai,  
un plat cuit se conserve soit au réfrigérateur, soit au congélateur. Dans les deux cas, il faut bien les emballer. A plus forte raison, un plat cuisiné doit être au frigo au maximum 2 heures après sa préparation.*

## Vrai ou Faux

Les fruits à noyaux se conservent mieux à l'air libre.

*R : Vrai,  
les à noyaux peuvent s'oxyder plus vite, se ramollir ou encore perdre leur saveur quand ils prennent place dans le réfrigérateur. Il faut alors les conserver à l'air libre, dans une température ambiante.*

## QCM

Peut-on conserver efficacement les concombres et les tomates dans la même panier ?

Oui

Non

*R : Non, on doit éviter de les conserver ensemble. Les tomates dégagent un agent de maturation appelé gaz éthylène. L'éthylène dégagé par ces fruits accélère la détérioration des légumes.*

## QCM

Qu'est-ce qu'un fruit climatérique ?

un fruit suffisamment mûre pour être consommé

un fruit que l'on peut acheter un peu "vert" et qui mûrira à la maison

un fruit toxique

*R : C'est un fruit que l'on peut acheter un peu "vert" et qui mûrira à la maison. Il mûrit par lui-même grâce à la production d'un gaz, l'éthylène. ex. abricot, banane, kiwi, mangue, pêche, poire, pomme*

## QCM

Combien de temps peuvent se conserver les poireaux dans le garde-manger ?

5 jours

3 semaines

2 mois

*R 2 mois. Non lavé, le poireau peut se garder pendant 1 à 2 mois, dans un endroit frais et humide.*

## QCM

Quand a été modernisé le concept de "garde-manger" ?

1846

1924

2001

*R : C'est en 1846 que le concept de garde-manger a été modernisé par Auguste Escoffier.*

## QCM

Combien de temps peut se conserver un chou-fleur dans un garde-manger ?

quelques jours

quelques semaines

quelques mois

*R : Le chou-fleur se conserve quelques jours dans un endroit bien frais, avec ou sans ses feuilles..*

## QCM

Combien de temps se conserve une pomme dans un garde-manger ?

quelques jours

quelques semaines

quelques mois

*R : Les pommes peuvent se conserver quelques mois si elles sont entreposées à l'abri de la lumière, dans un endroit aéré (sans humidité) et à une température autour de 10°C.*

## QCM

Combien de temps se conserve une poire dans un garde-manger ?

quelques jours

quelques semaines

quelques mois

*R : Les poires peuvent se conserver à l'abri de la lumière, dans un endroit aéré et à une température autour de 10°C.*

*L'avocat est un aliment qui produit de l'éthylène y est aussi sensible, un milieu aéré permet à ce gaz de circuler*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Le poireau peut aussi se conserver dans du sable*

R : sec et sombre

*Conserver la pomme dans un milieu sombre permet de ralentir l'apparition de tâches*

*Une salade conservée le pied dans l'eau permet de la conserver. sinon il faut la mettre dans un milieu sombre et frais*

R : dans l'eau

*L'humidité favorise la germination de la patate douce*

R : sec et sombre

*Pour bien conserver une citrouille, il faut éviter l'humidité qui favorise le pourrissement*

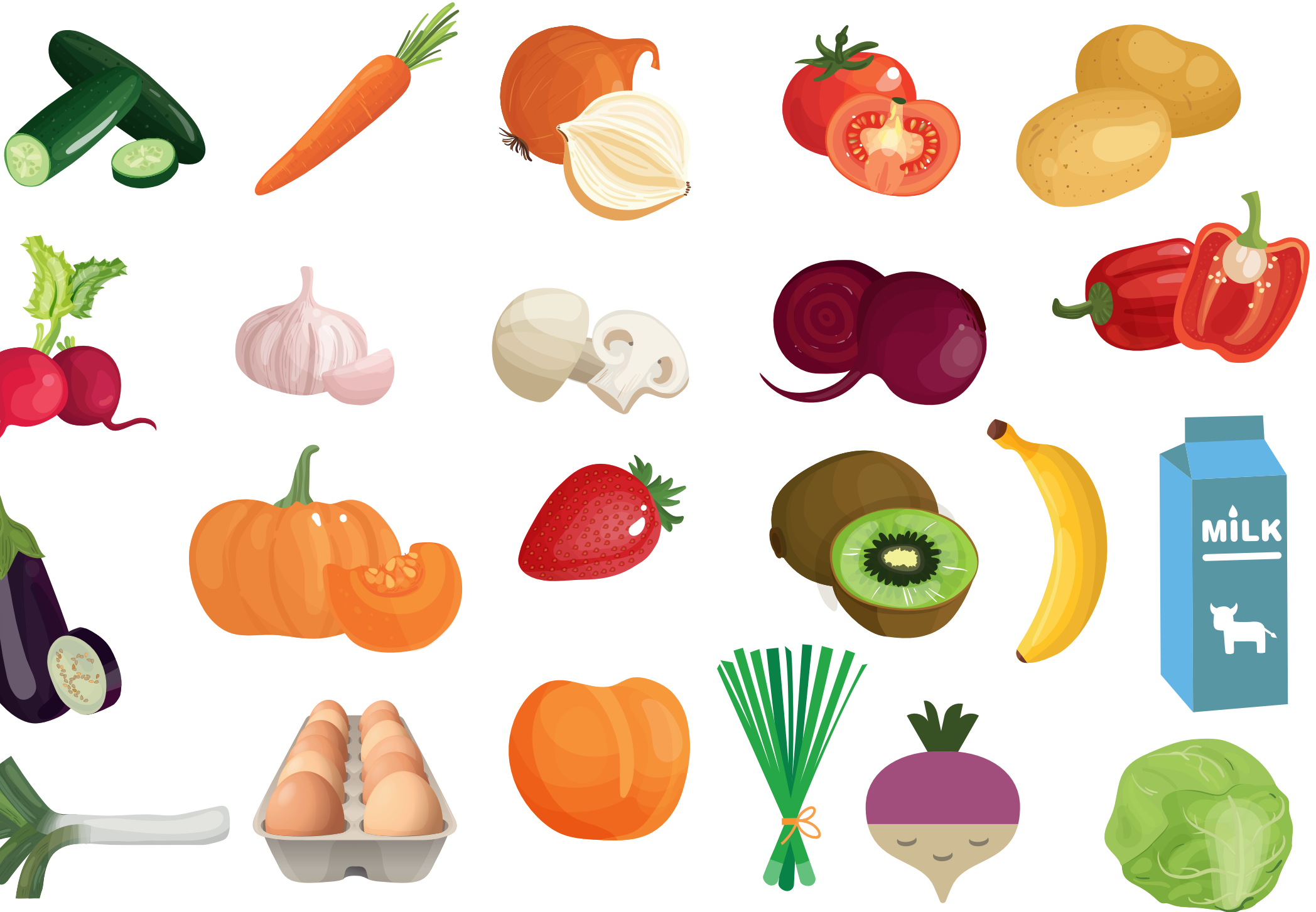
R : Ambiant, à la lumière, sec

*Une bouteille de lait (non ouverte) se conserve dans un lieu sec et sombre.*

*Une fois ouverte, il faut la placer au frigo*

R: sec et sombre

*La courgette supportera mal un séjour au réfrigérateur*





R : sec et sombre

*La ciboulette peut se conserver dans l'eau*

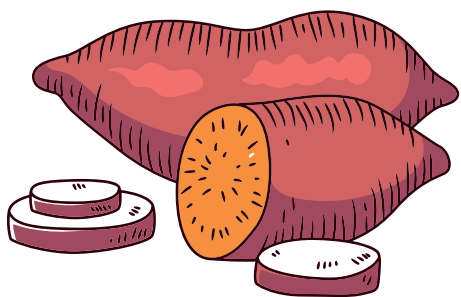
R : dans l'eau

*L'humidité et l'obscurité ralentissent le dessèchement et l'apparition de tâches brunes sur le champignon*

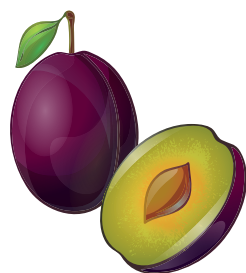
R : Ambiant, à la lumière, humide

*L'ail peut germer quand il est dans un milieu humide, à éviter !*

R : sec et sombre



R : Ambiant, à la lumière, sec



R : frais dans le sable

*Ce milieu permet de ralentir la maturation de la betterave*

R : Ambiant, à la lumière, humide

*L'endive se conserve à l'abri de la lumière, sinon elle devient verte et amère*

R : sec et sombre

*L'aubergine est sensible à l'éthylène (gaz), la placer dans un milieu aéré permet à ce gaz de s'évacuer*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*La fraise est un fruit qui est sensible à l'éthylène (gaz) qui favorise la maturation*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Dans ces conditions, les pommes de terre ne germent pas*

R : sec et sombre



*La clémentine se conserve mal à la chaleur : elle se dessèche et perd du goût*

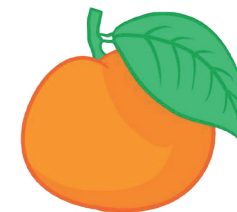
R : Ambiant, à la lumière, sec

*Les oignons se mettent au sec et à l'ombre pour éviter qu'il germe*

R : sec et sombre

*La poivron est sensible à l'éthylène (gaz), le placer dans un milieu aéré et sec permet à ce gaz de s'évacuer*

R : Ambiant, à la lumière, sec





*Les oeufs se conservent bien à l'air ambiant dans leur boîte car ils ont un film protecteur sur leur coquille*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Le raisin conservé dans un milieu chaud et sec peut se tâcher et perdre du goût*

*La pêche se garde au sec pour éviter qu'elle se décompose (humidité)*

*Les lentilles ne vont pas germer*

R : sec et sombre

*Une banane conservée au réfrigérateur (au froid) ne mûrit pas. Dans un milieu aéré, l'éthylène qu'elle produit et auquel elle est sensible peut s'évacuer*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Le citron se conserve dans un milieu aéré*

*Un abricot conservé au réfrigérateur perd de sa saveur*

*La prune se conserve moins bien quand il y a de l'humidité*

R : Ambiant, à la lumière, sec

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Le concombre se conserve dans un milieu aéré et à température ambiante, car il est sensible à l'éthylène (gaz). Il peut être mis dans le bac à légumes du frigo*

R : Ambiant, à la lumière, sec

*Le kiwi est sensible à l'éthylène (gaz) qui favorise la maturation, placé dans un milieu sec, aéré et à la lumière*

R : Ambiant, à la lumière, sec



*La carotte peut aussi se conserver dans le sable, idéalement un petit bac de sable*

R : sec et sombre

*Le navet peut aussi se conserver dans du sable, comme pour la carotte*

R : sec et sombre

*Le radis peut aussi se conserver dans du sable*

R : sec et sombre

*La mûre est un fruit sensible à l'éthylène, et la conserver au sec, à l'air et à la lumière évite la production d'éthylène, gaz qui favorise la maturation des fruits et légumes.*

*La tomate produit de l'éthylène (gaz) auquel elle est également sensible (favorise la maturation).*

R : Ambiant, à la lumière, sec