

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*

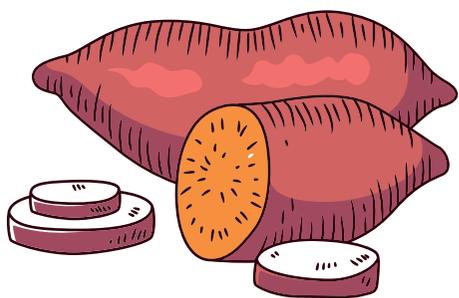
R : dans l'eau

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

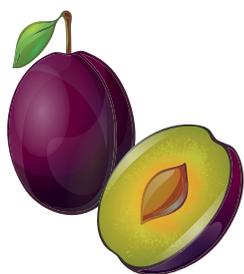
R : Ambiant, à la lumière, humide

*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