

Cuisinons avec Ôlo

Fruits et légumes frais

- Fruits et légumes **préemballés** : l'origine doit être indiquée sur l'emballage.
 - › Sacs de pommes, pommes de terre, carottes, oignons, betteraves, rutabagas
- Fruits et légumes **à l'unité** : l'origine doit être indiquée sur un écriteau placé à proximité des produits.
 - › Courge, chou, rutabaga, tomate, concombre

Mentions autorisées pour indiquer l'origine des fruits et des légumes frais du Québec

- Produit du Québec (Product of Québec)
- Cultivé au Québec (Produced in Québec)
- Récolté au Québec (Harvested in Québec)

La mention du fruit ou du légume jointe à la mention « du Québec » peut aussi être utilisée (ex : Fraises du Québec).

Les fruits et légumes peuvent aussi avoir une indication de certifications d'Aliments du Québec.

Appellation Produit du Canada

Certaines entreprises cultivent et emballent des produits du Québec pour la vente au Québec, au Canada ou pour l'exportation. On trouve donc sur le marché du Québec des emballages marqués « Produit du Canada » qui contiennent des produits cultivés au Québec.

Autres produits alimentaires

Pour repérer un produit local, on peut chercher le logo de l'une des marques de certifications d'Aliments du Québec :



Il est également possible de lire l'étiquette du produit pour y trouver l'adresse de fabrication. Enfin, en observant les présentoirs, plusieurs épiceries affichent la provenance locale sur les écriteaux de prix ou dans les sections dédiées.

Aliments locaux à l'épicerie : comment les repérer ?

Cuisiner avec des aliments locaux, c'est faire le choix d'aliments frais, de qualité et à prix abordable. C'est aussi une façon concrète de soutenir les producteurs et les transformateurs d'ici. Voici quelques astuces pour identifier plus facilement les fruits, légumes et autres produits locaux lors de vos achats en épicerie.



Aliments	Comment repérer les aliments locaux ?
Pomme	<ul style="list-style-type: none"> • Mention « Produit du Québec » sur les sacs • Mention « Pommes Qualité Québec » sur les sacs • Autocollant « Pommes Qualité Québec » sur les pommes à l'unité
Pomme de terre, carotte, betterave, rutabaga	<ul style="list-style-type: none"> • Pastille imprimée « Cultivées au Québec » sur les sacs • Mention « Produit du Québec » sur les sacs • Mention « Produit du Canada » sur les sacs
Courge, chou vert, rutabaga, tomate et concombre de serre	<ul style="list-style-type: none"> • Autocollant de provenance du Québec sur l'aliment • Étiquette de prix avec provenance du Québec
Oignon Jaune	<ul style="list-style-type: none"> • Étiquette de provenance du Québec attachée au filet • Étiquette de prix avec provenance du Québec • Mention « Produit du Québec »
Tofu	<ul style="list-style-type: none"> • Fabriqué au Québec (voir adresse de fabrication sur l'emballage)
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> • Mention « Produit du Canada »
Lait	<ul style="list-style-type: none"> • Logo de la vache bleue des Producteurs laitiers du Canada

En résumé

Repérer les aliments locaux, c'est une question d'observation : lisez les étiquettes, cherchez les logos et informez-vous en magasin. En choisissant local, vous encouragez l'économie d'ici, tout en profitant de produits de qualité.

Références

Gouvernement du Québec, Direction des stratégies d'inspection et de la réglementation, Sous-ministère à la santé animale et à l'inspection des aliments, *Guide d'application - Indication de l'origine des fruits et légumes frais*, 2018, pages 9 à 16.

Site Web d'Aliments du Québec, <https://alimentsduquebec.com>

