

Feuille de travail Recette et ingrédient

Croustade aux fruits



Croustade

Ingrédie	Produit locaux	Produit mondiaux
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de farine 	<ul style="list-style-type: none"> • Arva, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • États-Unis (É.-U.A)
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de beurre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sterling, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • France
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tasse de cassonade 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par du sirop d'érable de Thorndale en Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Paraguay
<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 cuillère à thé de sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Goderich, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Grèce

Garniture

Ingrédie	Produit locaux	Produit mondiaux
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 livre de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> • London, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Afrique du Sud
<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 tasse de sucre blanc 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par du miel de London en Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Brésil
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cuillère à soupe de jus de citron 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de remplacement local 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexique
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 cuillère à thé de cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun producteur local 	<ul style="list-style-type: none"> • Sri Lanka
<ul style="list-style-type: none"> • 1 à 3 cuillère(s) à soupe de fécule de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Burlington, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Chine

Feuille de travail Recette et ingrédient

Trempelette à la feta



Ingrédient	Produit locaux	Produit mondiaux
• 8 à 10 onces de fromage feta	• St.Marys, Ontario	• Grèce
• 3 onces de fromage en crème	• Blyth, Ontario	• É.-U.A
• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive	• Alberta	• Italie
• 1 cuillère à soupe de miel	• London, Ontario	• Chine
• 1/2 concombre anglais	• London, Ontario	• Mexique
• 1/2 poivron	• Leamington, Ontario	• Mexique
• 3/4 tasse de tomates séchée au soleil	• Leamington, Ontario, séché à la maison	• Italie
• 10 feuilles de basilic ou de persil frais	• London, Ontario	• Mexique
• 1 à 1 1/2 cuillères à soupe de ciboulette	• London, Ontario	• Israël
• Sel	• Goderich, Ontario	• Grèce
• Poivre	• Aucun producteur local	• Inde

Feuille de travail Recette et ingrédient

Sandwich parfait à salade aux Œufs



Ingrédient	Produit locaux	Produit mondiaux
• 4 œufs durs	• Strathroy, Ontario	• (Œufs durs préemballés), É.-U.A
• 1/4 tasse de mayonnaise	• (Fait maison, œufs de Strathroy en Ontario et huile de canola d'Alberta)	• É.-U.A
• 2 cuillères à soupe de céleri	• London en Ontario, ou dans votre propre arrière-cour !	• É.-U.A
• 1 échalote (oignon vert)	• London en Ontario, ou dans votre propre arrière-cour !	• Mexique
• 1 cuillère à soupe de moutarde	• London, Ontario	• France
• Quelques gouttes de sauce piquantes	• London, Ontario	• Mexique
• Sel	• Goderich, Ontario	• Grèce
• Laitue au choix	• London en Ontario, ou dans votre propre arrière-cour	• É.-U.A
• 8 morceaux de pain	• London, Ontario	• É.-U.A
• Beurre	• Sterling, Ontario	• France

Feuille de travail Recette et ingrédient

Sauce tomate



Ingrédie	Produit locaux	Produit mondiaux
<ul style="list-style-type: none"> • 2 livres de tomate fraîches ou 1 en boîte de tomates écrasées 	<ul style="list-style-type: none"> • Leamington, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Italie
<ul style="list-style-type: none"> • Vinaigre balsamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par du vinaigre de cidre de pommes de London en Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Italie
<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par de l'huile de canola d'Alberta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tunisie
<ul style="list-style-type: none"> • Oignon blanc ou jaune 	<ul style="list-style-type: none"> • Newmarket, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexique
<ul style="list-style-type: none"> • Sel 	<ul style="list-style-type: none"> • Goderich, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Grèce
<ul style="list-style-type: none"> • Herbe fraîches ou séchées 	<ul style="list-style-type: none"> • London en Ontario, ou dans votre propre arrière-cour ! 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexique

Salade du jardin

Ingrédie	Produit locaux	Produit mondiaux
<ul style="list-style-type: none"> • Épinard 	<ul style="list-style-type: none"> • Leamington, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexique
<ul style="list-style-type: none"> • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leamington, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • É.-U.A
<ul style="list-style-type: none"> • Concombre 	<ul style="list-style-type: none"> • London, Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • É.-U.A
<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par de l'huile de canola d'Alberta 	<ul style="list-style-type: none"> • Italie
<ul style="list-style-type: none"> • Vinaigre balsamique 	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez par du vinaigre de cidre de pommes de London en Ontario 	<ul style="list-style-type: none"> • France
<ul style="list-style-type: none"> • Herbe fraîches ou séchées 	<ul style="list-style-type: none"> • London Ontario, or your own backyard! 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexique