

DANS LE FRIGO DE CHRISTIAN BÉGIN

LÉGUMES CONGELÉS

«Il y a des légumes congelés comme complément pour ne pas être pris au dépourvu. C'est comme prendre une assurance consommation de légumes en tout temps et en toutes circonstances.»

– PAUL BOISVERT

FRUITS CONGELÉS

«Il est prévoyant. Son congélateur est garni de plat cuisines maison, d'un sac de légumes asiatiques et de fruits congelés – parfait pour un smoothie.»

– HÉLÈNE LAURENDEAU

La consommation de fruits congelés va augmenter de 39% au Canada, d'ici à 2020, selon une étude réalisée pour Agriculture Canada.

SAC DE MARCHÉ

«Ce foyer démontre vraisemblablement une sensibilité moyenne à élevé à l'ingrédience*.»

– FRÉDÉRIC BLAISE

**Contraction des termes ingrédient et conscience. Il s'agit de consommer en ayant des préoccupations environnementales et de santé.*

**PORC**

«C'est un mangeur sensible aux additifs (porc sans antibiotiques) et il mange bio, donc il est consciencieux. Mais il ne semble pas trop compter les calories, donc il est plutôt de type *care free*.»

– JORDAN LABEL

**YOGOURT**

La consommation moyenne annuelle de yogourt a explosé au Canada. Elle est maintenant de plus de 7,5 litres par personne, alors qu'elle était de 1,64 litre en 1981.

MARGARINE

La consommation de margarine diminue au Canada. Elle était de 5,5 kg par personne au début des années 90 et est 3,86 kg, l'année dernière.

CHEEZ WHIZ

«Comme tout le monde, des contradictions et des philosophies différentes s'affichent ici: légumes surgelés de Chine et produits bio locaux, beurre bio et margarine, Mozzarella di Buffala et Cheez Whiz*... C'est ça la vie!»

– FRÉDÉRIC BLAISE

Le Cheez Whiz qui se trouvait dans le frigo de Christian Bégin était un restant d'un tournage d'une émission de Curieux Bégin dans laquelle l'animateur fait l'analyse du célèbre fromage orange.



Christian Bégin s'est rendu compte qu'il pouvait manger autre chose que du couscous, même avec un budget famélique, alors qu'il étudiait à l'École Nationale de théâtre. Sa coloc était la comédienne Isabel Richer. Ils avaient des revenus annuels de moins de 10 000\$. À deux. Mais elle savait cuisiner. «On s'est mis au rôti de palette, aux mijotés», raconte l'animateur de *Curieux Bégin*, qui a maintenant une cuisine bien remplie d'ingrédients recherchés, souvent verts et bio. C'est un grand privilège, dit-il, mais ce n'est pas le secret de la bonne bouffe. «Le préfabriqué et le surtransformé finissent par coûter plus cher que des ingrédients bio, soutient le comédien. L'alimentation, c'est une question de choix, d'éducation et de priorités.»