

DANS LE FRIGO DE **JOHANE DESPINS****CRÈME GLACÉE**

La consommation de crème glacée est en baisse au Québec comme au Canada, où l'on a observé une diminution de 12 % de la quantité consommée en 2008.

**BŒUF À HAMBURGER**

« Les galettes de bœuf haché sont prêtes pour un hamburger maison vite fait. Pratique. »
– PAUL BOISVERT

La vente de galettes de bœuf haché toutes prêtes a augmenté de 148 % entre 2001 et 2005.

INGRÉDIENTS

« Plusieurs ingrédients n'auraient jamais été là il y a 20 ans : céleri-rave, herbes fraîches, bloc de parmesan d'Italie – oui, il y a autre chose que le Kraft original! »
– HÉLÈNE LAURENDEAU

**LAIT**

La consommation de lait est en baisse au pays : 58 litres en moyenne, par personne, l'année dernière, une quantité comparable à celle du début des années 60. La consommation moyenne était de 70 litres par personne il y a 20 ans.

Les ventes de lait bio ont connu une hausse de 278 % entre 2001 et 2005 au Québec.

OMÉGA-3

« Le lait est biologique, le poulet est de grain et l'emballage du poisson rappelle qu'il contient une source d'oméga-3. Cette famille est prête à payer plus cher pour obtenir une plus-value sur certains aliments. »
– PAUL BOISVERT

TUPPERWARE

« On cuisine, dans cette maison, comme en témoignent plusieurs contenants de style Tupperware de moyen et grand formats au frigo. On planifie aussi : filets de poisson et boulettes de viande emballées individuellement au congélateur, bouillons maison ou achetés, style maison. »
– HÉLÈNE LAURENDEAU

LÉGUMES

« Cette famille atteint son « 5 à 10 » avec ses fruits, mais pas avec ses légumes. »
– MARIE MARQUIS

Un peu plus de la moitié des adultes du Québec consomment au moins cinq portions de fruits et légumes, mais on mange plus de fruits que de légumes. Au Canada, la pomme de terre représente 44 % de tous les légumes consommés...

**SAUCES**

« On trouve certains ingrédients "raccourcis" – sauce citronnelle, fromage tranché, truc de l'Académie à côté de la moutarde préparée, etc. On n'y échappe pas. On verrait aussi ce genre de raccourcis dans des frigos de personnes à revenus plus faibles, mais avec des produits différents. Des produits Pillsbury, par exemple. »
– JORDAN LABEL

CÉLERI-RAVE

« Le céleri-rave suggère une connaissance et un patrimoine culinaire avancé ou du moins suffisant pour savoir l'apprêter. »
– JORDAN LABEL



Johane Despins s'intéressait à l'alimentation bien avant d'être à *L'Épicerie*. Elle est petite-fille d'agriculteur et fille d'une maman qui était si intéressée à la nourriture qu'elle a tenté la nébuleuse aventure microbiotique pour sa famille. La cuisine est maintenant au cœur de sa maison, et son amoureux partage sa passion. Avant que ses enfants ne sachent lire, leur père leur dessinait des recettes pour qu'ils puissent mettre la main à la pâte. L'animatrice, installée à la campagne, fait pousser ses fines herbes et achète sa viande directement chez les éleveurs. Nous ouvrir son frigo? Pas de problème! « Pour moi ce n'est pas intime, le frigo, confie-t-elle. Je crois que la chose la plus facile à partager, c'est la nourriture. Je sais que quelqu'un se sent à l'aise chez moi quand il se lève et ouvre le frigo! »