



# GUIDE PRODUITS FRAIS TU B'SHVAT

חמשה עשר בשבט תשפ"ד

# 20 24

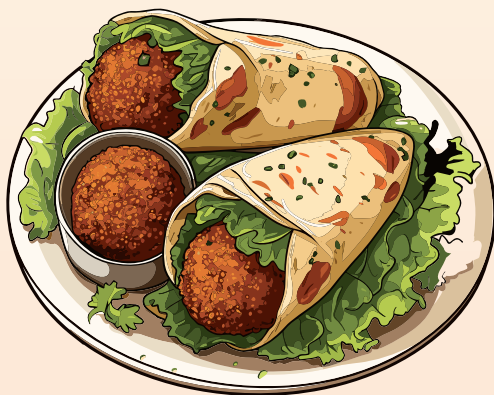
Sponsorisé par








# Le Falafel Plus

AU-DELÀ DES FALAFEL, AU-DELÀ DU DÉLICIEUX  
BEYOND FALAFEL, BEYOND DELICIOUS



 (514) 731-1221

 lefalafelplus@gmail.com


 6245 Decarie Blvd, Montreal, QC H3W3E1

FALAFEL + FRITES + HOTDOG + SABICH + SALADES + SHAWARMA + SCHNITZEL ET PLUS  
FALAFEL + FRIES + HOTDOG + SABICH + SALADS + SHAWARMA + SCHNITZEL & MORE



TU B'SHVAT 2024

## VAAD HARABBANIM

La communauté de Montréal bénéficie de représentation au sein du  par d'éminents dayanim/juges rabbiniques, connu sous le nom du Vaad HaRabbanim. Issus de différentes communautés de la ville, nos dayanim veillent à ce que les perspectives de leurs communautés soient exprimées, comprises et prises en compte par le Vaad HaRabbanim.



**Rabbi Yonasan  
Binyomin Weiss**  
Av Beis Din of  
Montreal



**Dayan Dovid  
Refoel Banon**



**Dayan Berl  
Bell**



**Dayan Ephraim  
Chaim Cremisi**



**Dayan Wolfe  
Ber Lerner**



**Dayan Aryeh  
Posen**



**Dayan Yoel  
Chonon Wenger**




**Harav Yaakov  
Yosef Wosner**

Le Vaad HaRabbanim joue un rôle intrinsèque dans chaque décision liée à la *cacheroute*. Chaque dayan est chargé de superviser et de renforcer un domaine précis de la *cacheroute*, à savoir les politiques liés aux *halakhot* (lois) du Shabbat, la *shechita* (abattage), *Chalav Israël*, la cachérisation d'équipements commerciaux, le poisson et les *tolaim* (insectes). Le Vaad HaRabbanim se réunit de façon régulière pour discuter des questions liées à la *cacheroute* et pour s'entendre sur des solutions.

Sous la direction du Av Beth Din Rabbin Yonasan Binyomin Weiss Shlit"a, le Vaad HaRabbanim s'engage à établir, maintenir et renforcer toutes les normes de *cacheroute* et le respect des pratiques *halakhiques* à Montréal.

Pour des informations actualisées sur les fruits et légumes,  
visitez le - [mk.ca/produce](https://mk.ca/produce)

 Canada's Kosher Certifier  
1.866.739.6363 | Textez/Whatsapp 438.800.3379  
[info@mk.ca](mailto:info@mk.ca)

[www.mk.ca](https://www.mk.ca)





# LIGNES DIRECTRICES DU MK EN MATIÈRE DE FRUITS ET LÉGUMES

## LÉGUMES

Il convient de rincer les poivrons, courgettes, courges, tomates, concombres et aubergines avant utilisation. Retirez les parties abîmées que vous trouvez et vérifiez que le légume n'est pas infesté.

## ÉPICES

Les épices doivent être conservées dans un endroit frais et sec. Si vous constatez un problème d'infestation, le récipient d'épices en question ne doit pas être utilisé.

## LÉGUMES EN CONSERVE

Tous les légumes en conserve nécessitent une certification cachère fiable.

## FRUITS EN CONSERVE

Les fruits en conserve qui ne contiennent que du sucre et de l'eau et qui ne sont pas fabriqués en Chine sont acceptables sans Certification cachère. Par exemple : Les fruits en conserve contenant du jus de raisin comme édulcorant, des colorants ou des arômes ne sont pas acceptables.

## LÉGUMES SURGELÉS

Tous les légumes surgelés nécessitent une certification cachère fiable.

## HARICOTS

Il faut conserver les haricots secs dans un contenant hermétique. Avant de les utiliser, vérifiez-en quelques-uns au hasard pour infestation.

## FRUITS SURGELÉS

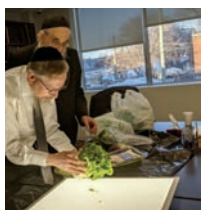
Tous les fruits surgelés sans additifs ne nécessitent pas de certification cachère. Les fruits qui présentent généralement un problème d'infestation ne doivent pas être utilisés même en surgelé.

## FRUITS FRAIS

Tous les fruits frais doivent être lavés et coupés en deux avant d'être consommés.

## SAUERKRAUT

Ne peut être utilisé qu'avec un symbole kasher acceptable.



## À QUOI RESSEMBLENT LES INSECTES QU'ON RETROUVE DANS LES FRUITS ET LÉGUMES?



### Puceron du noyer

Se retrouvent sur les tiges d'asperges.



### Criocère de l'asperge

Se retrouve sur les tiges et les feuilles d'asperge.



### Thrips

Se retrouvent dans les légumes-feuilles.



### Mouche des légumineuses

Se retrouvent parmi les haricots.



### Mineuse maraîchère

Se retrouvent sur les feuilles d'épinards.



### Mouche de chou

Se retrouvent sur les feuilles de chou.



### Acariens

Ce petit insecte rond adapte souvent sa couleur à celui de l'aliment sur lequel il se trouve (p. ex., acariens rouge sur les fraises, acariens jaunâtre/vert clair sur la laitue).



### Mouche mineuse

Se trouvent sur certains légumes-feuilles et le céleri.



# FRUITS FRAIS

Chaque fruit doit être lavé et coupé au milieu avant qu'on ne puisse le consommer.



## Mûres

Généralement infestées et trop difficiles à inspecter. De plus, elles sont extrêmement fragiles et ne peuvent donc pas être lavées convenablement. On s'abstiendra de les consommer.



## Bleuets

Bien rincer sous l'eau courante.



## Cerises

Aucune vérification nécessaire.



## Canneberges

Aucune vérification nécessaire



## Fruit du dragon

Coupez le en deux et jetez un coup d'oeil rapide pour détecter la présence d'une infestation



## Figues

Ne peuvent être utilisés.



## Groseilles

Aucune vérification nécessaire



## Raisins

Bien rincer des petites grappes sous l'eau courante.



## Mûres

Déconseillé



## Olives

Certification cachère requises



## Graines de grenade

Tant qu'il n'y a pas d'ingrédients additionnels tels que des colorants, des arômes ou des huiles, leur utilisation est acceptable, même sans certification cachère.



## Framboises

Généralement infestées et trop difficiles à inspecter. De plus, elles sont extrêmement fragiles et ne peuvent donc pas être lavées convenablement. On s'abstiendra de les consommer.



## Fraises

Généralement infestées et trop difficiles à nettoyer et vérifier. Il n'est pas recommandé de les consommer pour le moment.

# FRUITS SECS

Lorsqu'on doit inspecter un fruit, il faut l'ouvrir puis vérifier qu'il ne contient pas d'insectes.



## Pommes

Nécessitent un label de kashrout fiable.



## Abricots | Domestiques, non aromatisés

Hechsher fiable requis.



## Abricots | Turques

Hechsher fiable requis.

Ouvrez-en quelques-uns et vérifiez-les.



## Tranches de banane fines

Hechsher fiable requis.



## Mûres

Non recommandé.



## Bleuets | Sauvages

Hechsher fiable requis.

Vérifier qu'ils ne contiennent pas d'insectes.





## Bleuets

Hechsher fiable requis.

Vérifier qu'ils ne contiennent pas d'insectes.



## Caroubes | Buxer

Aucun label de kashrout n'est requis.

La caroube est généralement très infestée, il faut bien la vérifier pour infestation.



## Cerises

Hechsher fiable requis.



## Noix de coco | Non sucrées et grillées uniquement

Aucun label de kashrout n'est requis.



## Noix de coco | Sucrée

Hechsher fiable requis.



## Noix de coco | Grillée

Certification cachère fiable requise.



## Craisins

Hechsher fiable requis.



## Groseilles

Hechsher fiable requis.



## Dattes | Enduites

Hechsher fiable requis.  
Vérifier qu'ils ne contiennent pas d'insectes.



## Dattes | Tunisiennes

Tunisiennes dans un emballage destiné à la vente au détail.



## Dattes | Entières (non enduites)

Aucun label de kashrout n'est requis.  
Vérifier qu'ils ne contiennent pas d'insectes.



## Figues | Tranché et coupé en dés

Très difficile à vérifier et il est préférable de ne pas consommer.



## Figues | Entières

Très difficile à vérifier et il est préférable de ne pas consommer.



## Gingembre

Aucun label de kashrout n'est requis.



## Baies de Goji

Non recommandé.



## Kiwis

Hechsher fiable requis.



## Mangues

Hechsher fiable requis.



## Melon (sans additifs)

Aucun label de kashrout n'est requis.



## Mûres blanches

Non recommandé.



## Nectarines

Hechsher fiable requis.



## Papayes

Hechsher fiable requis.



## Pêches

Hechsher fiable requis.



## Poires

Hechsher fiable requis.



## Ananas

Hechsher fiable requis.



## Pruneaux

Hechsher fiable requis.



## Raisins secs

Certification cachère requise.



## Framboises

Non recommandé.



## Fraises

Hechsher fiable requis.



## Fruits enrobés de sucre

Hechsher fiable requis.



## Melon d'eau

Certification cachère fiable requise.





# NOIX

Règle générale : Faire une vérification aléatoire pour s'assurer que les noix que vous utilisez sont dépourvus d'insectes.



## **Amandes | Rôties à sec**

Certification cachère fiable requise.

## **Amandes | Crues**

Aucune certification nécessaire.



## **Noix du Brésil | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

## **Noix du Brésil | Crues**

Aucune certification nécessaire.



## **Noix de cajou | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

Vérifiez 10 % des noix du paquet

## **Noix de cajou | Crues**

Aucune certification nécessaire.

Vérifiez 10 % des noix du paquet



## **Noisettes | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

## **Noisettes | Crues**

Aucune certification nécessaire.



## **Noix macadamia | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

## **Noix macadamia | Crues**

Aucune certification nécessaire.



## **Arachides | Rôties et décortiqués**

Certification cachère fiable requise.

## **Arachides | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Noix de pécan | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

### **Noix de pécan | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Noix de pin | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

### **Noix de pin | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Pistaches | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

### **Pistaches | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Graines de citrouille | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

### **Graines de citrouille | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Graines de tournesol | Rôties**

Certification cachère fiable requise.

### **Graines de tournesol | Crues**

Aucune certification nécessaire.



### **Noix de Grenoble | Crues**

Aucune certification nécessaire.

Ouvrez-en quelques-unes pour les vérifier.

# LÉGUMES FRAIS



## Artichauts Fonds

Laver avant utilisation. Assurez-vous qu'aucune feuille n'est attachée.



## Artichauts Cœurs

Ceci s'applique aux cœurs d'artichaut frais, surgelés, en conserve et en bouteille.



## Asperges | Vertes

Peuvent être utilisées à condition que le fleuron entier soit coupé, que les côtés soient bien épluchés et que toutes les feuilles soient enlevées. S'assurer que toutes les feuilles ont été coupées et que l'asperge est totalement lisse. Bien rincer avant de consommer.



## Asperges | Blanches

Peuvent être utilisées telles quelles. Les asperges blanches en conserve ou en bouteille peuvent être utilisés seulement avec une certification cachère fiable.



## Broccoli | Frais

Seules les tiges de brocoli frais peuvent être utilisées. Elles doivent être lavées avec une brosse sous l'eau courante. Le brocoli surgelé peut être utilisé avec certification cachère fiable.



## Bok Choy

À ce moment, nous ne recommandons pas la consommation du Bok Choy.



## Choux de Bruxelles

Les choux de Bruxelles sont interdits, car il est très difficile d'inspecter chacune de leurs feuilles.



## Chou | Rouge ou blanc

**Le chou peut être préparé selon une des méthodes suivantes:**

Mettre le chou au congélateur pendant 48 heures.

Décongeler le chou et laver chaque feuille sous l'eau courante (à jet puissant), en s'assurant que l'eau atteint chaque partie du chou, y compris les plis et les fentes. À ce stade, le chou peut être consommé. (Cette méthode n'est valable que pour un chou destiné à la cuisson et non aux salades).

**OU**

Les quatre feuilles extérieures du chou doivent être enlevées puis jetées à la poubelle. Couper le chou en quarts et séparer toutes les feuilles.

Mettre le chou dans un litre d'eau mélangé à une cuillère à soupe de savon liquide. Bien remuer cette solution.

Laissez tremper le chou dans la solution pendant trois à cinq minutes. Frotter avec une éponge les deux côtés de chaque feuille, puis rincer. Bien secouer l'eau restante et sécher. Chaque feuille doit être inspectée pour s'assurer qu'elle ne contient pas d'insectes.



## Chou-fleur

Le chou-fleur frais ne doit pas être utilisé.

Le chou-fleur surgelé peut être utilisé avec certification cachère fiable.



## Céleri

Toutes les feuilles du céleri doivent être coupées et doivent être lavées avec une brosse sous l'eau courante. Les deux côtés du céleri doivent être brossés pour s'assurer qu'il n'y a pas d'insectes.





## Chicorée

Ne peut être utilisée.



## Aneth

L'aneth frais ne peut être utilisé. Si toutefois on désire un goût d'aneth, on mettra celui-ci dans un tissu dont les fils sont très serrés, puis on attachera bien le tissu et on cuira ainsi l'aneth. Après la cuisson, l'aneth doit être jeté à la poubelle.



## Endives

Chaque feuille doit être bien lavée sous l'eau courante. Ne pas confondre ce légume avec les endives frisées connues sous le nom de 'chicorée'.



## Fleurs comestibles

Ne doivent pas être utilisées.



## Fenouil (Anise)

Coupez le haut du bulbe. Préparez une solution de 2 c. à soupe de savon pour 1 litre d'eau et mélangez-la bien. Placez les morceaux de fenouil dans la solution et laissez tremper pendant trois à cinq minutes. Épongez chaque côté des morceaux de fenouil puis rincez. Enlevez l'excès d'eau et mettez à sécher.



## Ail

Coupez le haut du bulbe. Préparez une solution de 2 c. à soupe de savon pour 1 litre d'eau et mélangez-la bien. Placez les morceaux de fenouil dans la solution et laissez tremper pendant cinq minutes. Épongez chaque côté des morceaux de fenouil puis rincez. Enlevez l'excès d'eau et mettez à sécher.



## Chou frisé

Ne peut être utilisé.





## Poireau

Couper la racine à quelques centimètres du bas. Les feuilles vertes en haut doivent être coupées. Ensuite, on coupe le poireau en deux, dans le sens de la longueur, et on sépare les feuilles ; chaque feuille doit être lavée et inspectée. Si l'on souhaite utiliser les feuilles vertes pour une décoration, pour attacher des aliments etc., ces feuilles doivent être séparées, lavées des deux côtés, puis brossées. À ce stade, on pourra les utiliser.



## Laitue

Seules les laitues Iceberg et Boston sont autorisées. Elles doivent être préparées selon une des méthodes suivantes : Les quatre feuilles extérieures de la laitue doivent être enlevées puis jetées à la poubelle. Couper la laitue en quarts et séparer toutes les feuilles. Mélanger 1 litre d'eau à une cuillère à soupe de savon, puis bien remuer. Placez la laitue dans la solution et trempez la pendant trois à cinq minutes. Épongez soigneusement chaque côté de la salade ainsi que dans les crevasses, puis rincez.



## Mesclun

Ne peut être utilisé.



## Menthe | Fraîche

Si l'on a besoin de menthe pour faire du thé, seules les feuilles de menthe peuvent être cuites. L'essence des feuilles doit être versée dans un filtre, et l'on ne pourra consommer que cette essence (et non les feuilles).

OU

Mettre la menthe dans un tissu dont les fils sont très serrés, bien attacher ce tissu puis le placer dans l'eau chaude. Ensuite, jeter ce sac de menthe à la poubelle.



## Champignons de Paris

Doivent être bien rincés.



## Champignons Portobello

Ces champignons contiennent souvent des insectes dans l'éventail situé au-dessous de la partie supérieure. Il est recommandé d'enlever cette substance qui ressemble à un éventail, puis de rincer les champignons sous un jet puissant d'eau courante.



## Champignons en forme d'huitres

Ces champignons sont très infestés. Il convient donc de ne pas les consommer.



## Champignons shiitake

Les champignons shiitake contiennent souvent des insectes dans l'éventail situé au-dessous de la partie supérieure. Il est recommandé d'enlever cette substance qui ressemble à un éventail, puis de rincer les champignons sous un jet puissant d'eau courante.



## Oignons

Il faut peler, enlever la couche supérieure et bien laver l'oignon. Lorsque les oignons sont préparés pour la journée suivante, ajoutez une petite quantité de sel, d'huile, de sucre ou de vinaigre par-dessus.



## Origan

Ne doit pas être utilisé.



## Persil

Ne doit pas être utilisé. Si l'on souhaite ajouter un goût de persil, on mettra le persil dans un tissu dont les fils sont très serrés, on attachera bien ce tissu et on le mettra dans l'eau chaude. Ensuite, on jettera le sac de persil à la poubelle.



## Poivrons

On doit couper et ouvrir les poivrons rouges et verts. On les inspectera rapidement pour s'assurer qu'ils sont dépourvus d'insectes.



## Cornichons | À l'aneth

Les cornichons à l'aneth nécessitent une certification cachère fiable. Les cornichons à l'herbe d'aneth doivent être lavés avant d'être utilisés. Les cornichons à base de graines d'aneth peuvent être utilisés tels quels.



## Trévis

Doit être bien lavée des deux côtés, feuille par feuille, après quoi on pourra la consommer.



## Oignons verts

Seule la partie blanche est autorisée.



## Pois sucrés (snap peas)

Se sont récemment avérés être infestés et ne doivent pas être utilisés.



## Pois mange-tout

Se sont récemment avérés être infestés et ne doivent pas être utilisés.



## Épinards

Ne peuvent être utilisés.  
Les épinards surgelés avec certification cachère fiable peuvent être utilisés.



## Germe

Bien rincer avec de l'eau, puisqu'ils sont généralement propres.



## Feuilles de vigne

Doivent être mises dans une solution d'eau savonneuse, frottées avec une éponge des deux côtés, puis rincées.  
Les feuilles de vignes en conserve ne doivent pas être utilisées.

## Ananas

### PARTIES PROBLÉMATIQUES

Les ananas provenant de divers pays contiennent souvent des insectes. Les trois parties problématiques sont :



**1** La couronne de feuilles.



**2** L'extérieur de l'écorce.



**3** Les « yeux » de la chair (qui s'étendent de la peau au fruit lui-même).

### DIRECTIVES FACILES



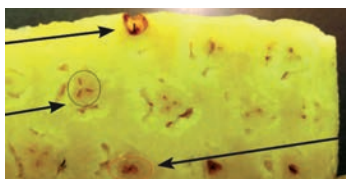
**Le fruit peut être consommé facilement en suivant les directives ci-dessous :**

1. Lors de l'épluchage, assurez-vous qu'il ne reste rien des « yeux » bruns (voir les photos ci-dessous). Les noyaux bruns et autres trous naturels de l'ananas ne sont pas préoccupants.
2. Rincez le fruit et la planche à découper avant de couper l'ananas épluché.
3. Les feuilles utilisées pour la décoration doivent être soigneusement brossées et rincées. (Seules les feuilles individuelles peuvent être utilisées pour la décoration.)
4. Les pelures d'ananas ne devraient en aucune manière être réutilisées.

### LES PARTIES SUIVANTES SONT À ENLEVER

L'œil entier

Les trois points bruns en dessous l'œil



Le bout de l'œil









# DISCOVER OUR KOSHER PRODUCTS DÉCOUVREZ NOS PRODUITS CACHÈRE

**SHOP ONLINE OR IN OUR RETAIL STORE!  
ACHETEZ-LES EN LIGNE OU DANS NOTRE MAGASIN !**

Scan to shop online now!  
Scannez pour magasiner en ligne maintenant !



bassenuts.ca  
4555 Autoroute Laval Ouest (440)  
f @bassenuts

{ WE GO NUTS FOR YOU • ON CRAQUE POUR VOUS }.

