



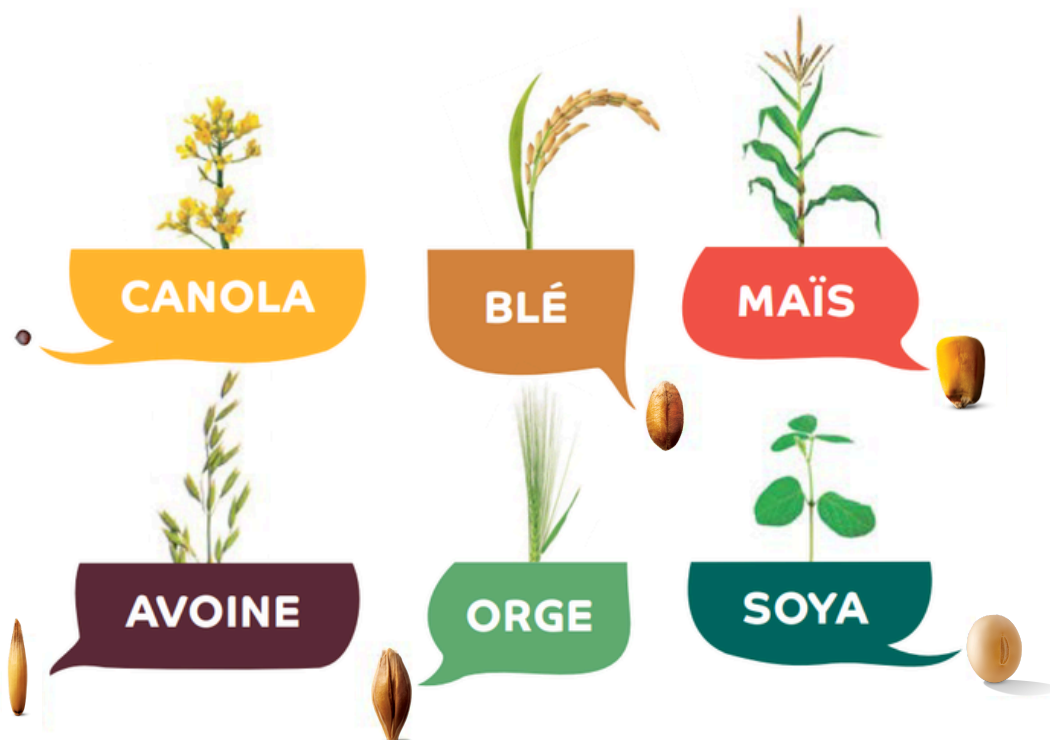
PRODUCTEURS DE
GRAINS
DU QUÉBEC

Ce document a été développé par les Producteurs de grains du Québec - 2026



On sème au Québec

Voici quelques grains que nous produisons au Québec

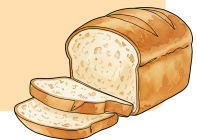


On sème au Québec

Différents grains sont cultivés au Québec... et on les transforme !



Aliments nutritifs et savoureux pour la consommation humaine.



Farines variées, idéales pour la boulangerie et la cuisine d'ici — blé, épeautre, seigle, sarrasin, maïs et avoine.

Huiles végétales pressées localement, dont celles de canola, tournesol, caméline, lin et chanvre.



Produits artisanaux et gourmands comme la bière et les spiritueux, ainsi que certains cosmétiques.



Moulée pour nourrir les animaux, comme les porcs, les vaches et les poules.

Certains grains comme le maïs ou le canola peuvent être transformés en carburant, appelé biocarburant ou biodiesel.



Qu'est-ce qu'on cultive au Canada ?

TOP 3

Superficies
ensemencées par
province

- 1. Canola
- 2. Blé
- 3. Avoine

- 1. Blé
- 2. Canola
- 3. Orge

- 1. Blé
- 2. Canola
- 3. Lentilles

- 1. Blé
- 2. Canola
- 3. Soya

- 1. Soya
- 2. Maïs
- 3. Blé

- 1. Soya
- 2. Maïs
- 3. Blé

Mais-grain

2 948 392 tonnes produites au Québec en 2025

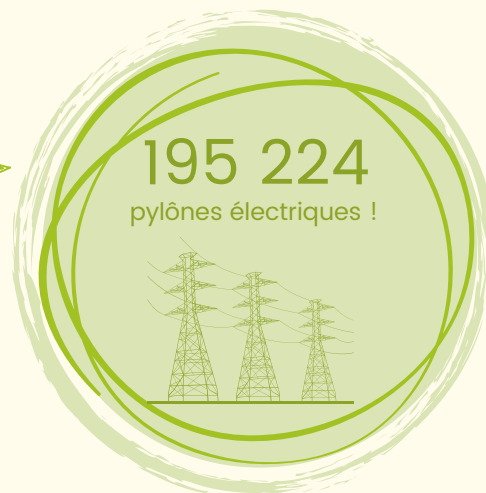
Le poids équivalent de



Soya

1 171 346 tonnes produites au Québec en 2025

Le poids équivalent de



Blé

301 838 tonnes produites au Québec en 2025

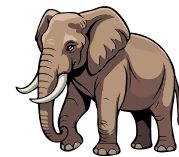
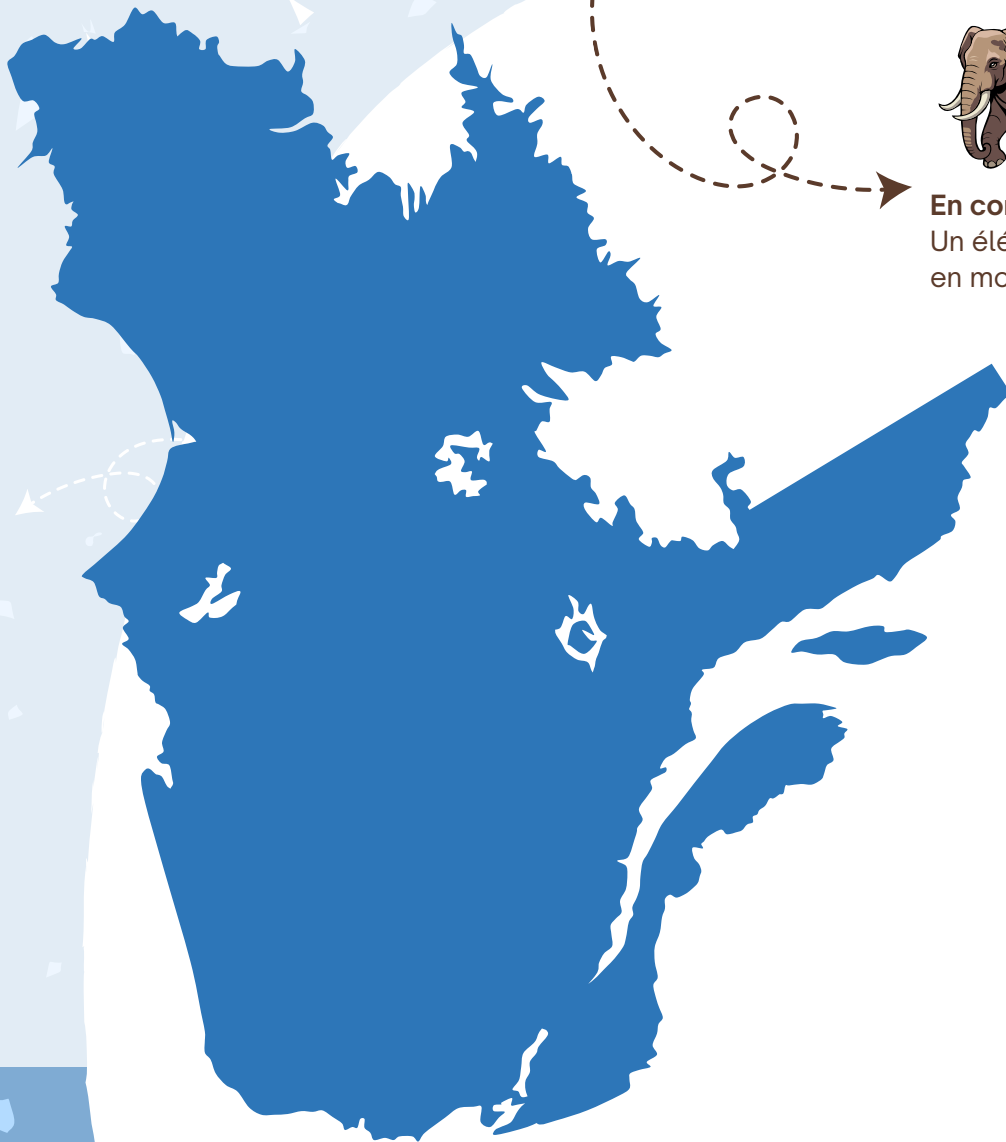
Le poids équivalent de



Au Québec

En 2025, les productrices et producteurs de grains ont produit près de

5 MILLIONS DE TONNES de grains.



En comparaison :
Un éléphant adulte pèse en moyenne 5 tonnes.

Maïs-grain

36 %

des superficies
ensemencées en
grains au Québec
sont en maïs.

On s'éclate !

Bienfaits du maïs

1

Sans gluten :

Parfait pour les gens qui souffrent d'intolérance au gluten.

2

Riche en antioxydants :

Aide à prévenir certains cancers et à se défendre contre les radicaux libres.



3

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que ?

Le maïs fait partie des graminées : sa tige est longue et robuste; ses feuilles, larges et entourées de poils raides. Ses fruits (les grains) poussent le long d'un épi. Durs et luisants, ils peuvent prendre différentes couleurs : jaune, blanc, pourpre, etc.

Attention de ne pas confondre cette céréale avec le maïs sucré, que l'on déguste notamment lors des épluchettes de blé d'Inde.

SEMIS : Mai

RÉCOLTE : Novembre

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Maïs-grain

On s'éclate au !

Au Québec

- La majorité du maïs sera utilisée pour faire de la moulée pour les animaux et pour la production d'éthanol. Une petite quantité sera utilisée pour faire de l'ensilage qui servira lui aussi à nourrir le bétail.
- De très faibles superficies de maïs-grain pour consommation humaine sont cultivées au Québec (maïs à éclater, farine de maïs et semoule de maïs).



Nos 5 principales régions productrices

1. Montérégie
2. Centre-du-Québec
3. Chaudière-Appalaches
4. Capitale Nationale et Mauricie
5. Montréal, Laval et Lanaudière



Du maïs à l'éthanol !

- La première usine d'éthanol au Québec a été construite en 2007 à Varennes.
- Un hectare de maïs-grain destiné à produire de l'éthanol donne environ 3 600 litres de ce biocarburant.



Soya

45 %

des superficies
ensemencées du
Québec sont
consacrées au soya.

Une grande star dans nos champs !

Bienfaits du soya

1

Bon pour les os :

Le calcium et son cousin le phosphore sont le squelette de notre ossature et de notre dentition.



2

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

3

Riche en fibres et en protéines :

Les grains entiers rassasient et aident à maintenir la santé.



Saviez-vous que ?

Légumineuse provenant originairement de l'Asie, le soya est l'une des cultures végétales les plus répandues dans le monde !

Sa plante est entièrement recouverte de minuscules poils. Ses gousses, qui sont aussi velues, renferment chacune de deux à quatre graines.

Le soya québécois est reconnu pour sa qualité. La fève avec un taux de protéines plus élevé est très prisée par le Japon pour la consommation humaine. Le soya avec un taux de protéines plus bas est quant à lui très apprécié par les tritrateurs pour l'extraction d'huile. Le résidu de cette extraction, qu'on appelle le tourteau, est un ingrédient clé pour la fabrication de la moulée qui nourrit les porcs et la volaille.

SEMIS : Mai

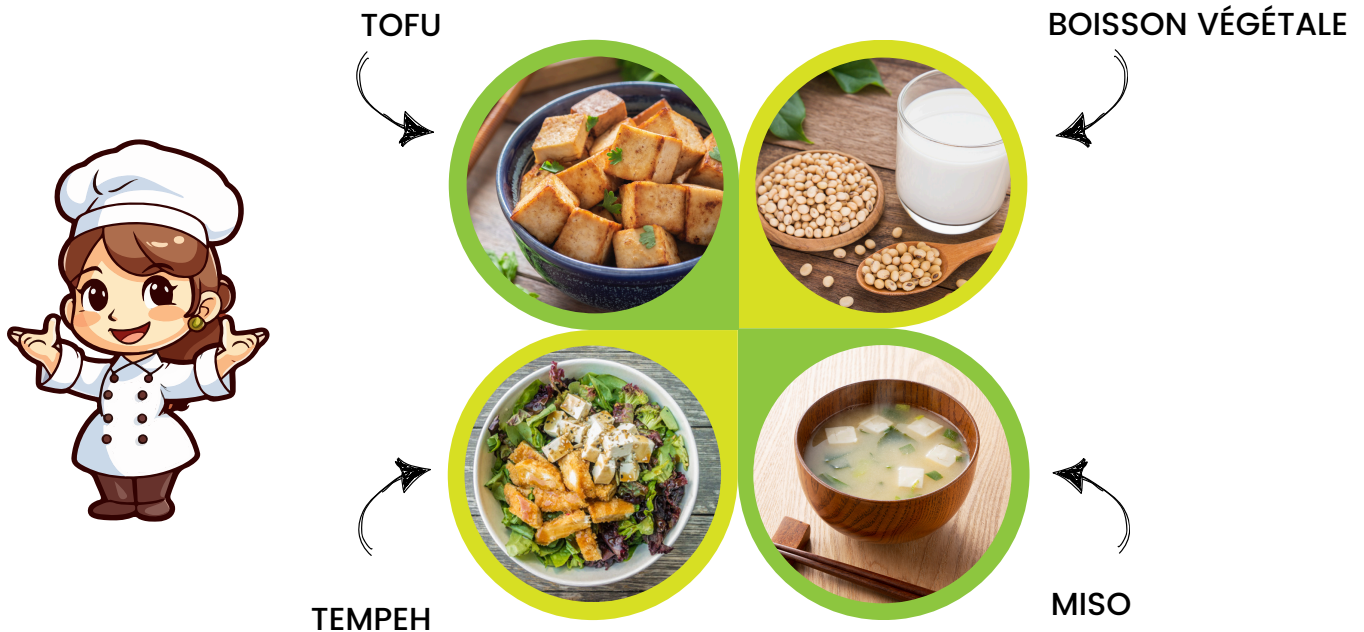
RÉCOLTE : Septembre-octobre

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Soya

Comment cuisiner le soya ?



Nos 5 principales régions productrices d'oléagineux

1. Montérégie
2. Chaudière-Appalaches
3. Montréal, Laval et Lanaudière
4. Capitale Nationale et Mauricie
5. Centre-du-Québec

TEMPEH : Contrairement au tofu, qui est de la protéine de soya coagulée, le tempeh est fabriqué à partir de graines de soya entières, trempées et décortiquées, qui sont mises à fermenter. Cela donne un produit avec des qualités nutritionnelles et texturales différentes.

MISO : Le miso est une pâte fermentée, dont la texture ressemble à celle du beurre de cacahuète. Constitué de plusieurs ingrédients (graines de soya, sel, riz ou orge), il est obtenu grâce à un procédé complexe de plusieurs phases de fermentation. Il est apprécié pour son goût unique et salé, et pour sa saveur umami emblématique de la cuisine japonaise. Il est souvent utilisé comme aromate dans les soupes, les sauces, etc.

Blé

Près de **40 millions**

de tonnes de blé sont produites annuellement au Canada.

Populaire et polyvalent !

Bienfaits du blé

1

Riche en phosphore :
Un minéral crucial pour la santé des os et des dents.

2

Riche en fibres et en protéines :
Les grains entiers rassasient et aident à maintenir la santé.



3

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que ?

Le blé est l'une des trois céréales les plus récoltées sur la planète. Les premières cultures sont même apparues plusieurs millénaires avant Jésus-Christ.

Mais saviez-vous qu'il existe deux types de blé au Québec ? Il y a le blé d'automne et le blé de printemps. Les deux se destinent à l'alimentation humaine ou à l'alimentation des animaux.

SEMIS :

- Avril-mai (blé de printemps)
- Septembre (blé d'automne)

RÉCOLTE :

- Août (blé de printemps)
- Juillet (blé d'automne)

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Blé

Certaines utilisations du blé au Québec



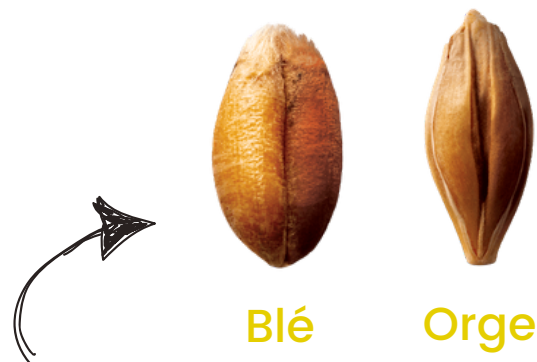
Pain



Biscuit



Gâteau



Quelle est la différence entre le blé et l'orge ?

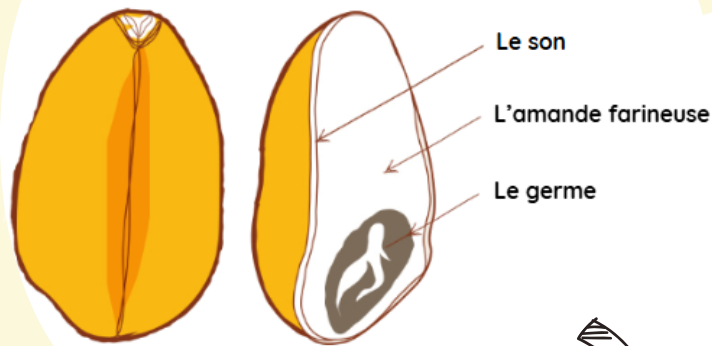
Ces deux céréales se ressemblent beaucoup, à la différence près que l'orge possède des grains plus allongés avec une barbe beaucoup plus grande que le blé (non visible sur le grain récolté). De plus, le grain de l'orge est entouré d'une cuticule.

Blé



Les 3 parties du grain de blé

Grain de blé



Le son

C'est l'enveloppe externe du grain qui contient le plus de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux.

Le germe

Il se trouve aussi du côté extérieur et est surtout riche en bonnes graisses, minéraux et vitamines.

L'amande farineuse

Partie intérieure du grain qui se compose principalement de protéines, comme le gluten. C'est la partie qui nous apporte la majorité de l'énergie du grain.



Farine complète et farine blanche

La farine complète est à base du grain complet.

La farine blanche est à base de l'amande farineuse.

Le son et le germe ont été retirés pour faire une farine blanche.

Avoine

18 %

des superficies
ensemencées au
Québec le sont de
petites céréales (blé,
orge et avoine).

Une richesse ancestrale

Bienfaits de l'avoine

1

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent
le risque de maladies
cardiovasculaires.



2

Bon pour les intestins :
Les fibres solubles ont un
effet calmant sur le tube
digestif.

3

Riche en fibres et en protéines :
Les grains entiers rassasient et
aident à maintenir la santé.



Saviez-vous que ?

Introduite en Amérique du Nord au 17^e siècle, l'avoine a longtemps été servie aux animaux d'élevage avant de gagner le cœur de l'homme.

Cette plante riche en fibres solubles et en protéines est reconnue pour procurer rapidement un effet de satiété et régulariser le transit intestinal. Dans de nombreuses familles québécoises, elle demeure la grande star du déjeuner. Qui n'aime pas manger un bon gruau ou un savoureux musli ?

Il y a aussi la boisson d'avoine, qui est très populaire dans les pays scandinaves, notamment comme substitut au lait de vache.

SEMIS : Mai

RÉCOLTE : Août

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.

Avoine



On se fait une beauté !

L'avoine est très utilisée en cosmétique pour soulager les problèmes de peau :

- la peau sèche/déshydratée/enflammée
- l'eczéma

L'avoine est très riche en antioxydants, aide à la cicatrisation, à assouplir la peau et à retrouver un éclat du teint.



SUPERFICIES ENSEMENCÉES
52 500 hectares (en 2025)

TONNES PRODUITES
123 936 tonnes (en 2025)



- Cette céréale, qui ne contient pas de gluten, a été introduite au Canada par les colons européens.
- Son système racinaire est relativement puissant, pouvant se développer sur plus de 1,5 m.



Avoine

Comment on fabrique les flocons ?

Voici les étapes de transformation d'un grain d'avoine à un flocon d'avoine :

- 1- Les grains sont nettoyés et on retire leur écaille.
- 2- Les grains sont ensuite chauffés à la vapeur.
- 3- Ils passent entre 2 gros rouleaux qui permettent d'aplatir les grains alors qu'ils sont encore humides et chauds.
- 4- Les grains aplatis sont séchés uniformément et refroidis.
- 5- Les flocons sont nettoyés de nouveau pour enlever les résidus.

Grains d'avoine



Flocons d'avoine



Biscuits



Gruau



Canola

43 %

C'est la concentration d'huile dans un grain mature de canola.

Du canola au Québec, ça existe !

Bienfaits du canola

1

Source de gras monoinsaturés :
Alias les bons gras, associés à la diminution de l'hypertension.

2

Source de vitamine B :
Un carburant de choix pour la production d'énergie.

3

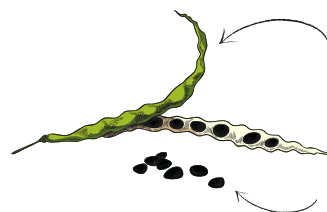
Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.



Saviez-vous que ?

Le canola est cultivé au pays principalement pour en faire une huile alimentaire au goût plutôt neutre.

La plante, qui peut atteindre six pieds de hauteur, produit des fleurs d'un jaune brillant. Lors de la floraison, les champs sont tout simplement magnifiques !



Silique :
L'enveloppe qui contient les graines de canola

Graines :
Entre 15 à 35 graines par silique

SEMIS : Mai
RÉCOLTE : Août

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Canola



Faits intéressants

- Le nom de cet oléagineux est une contraction de CANADA et de OLA, qui signifie huile faible en gras.
- Au Québec, la production de canola a débuté à la fin des années 1980 dans la région du Saguenay—Lac-St-Jean.
- Le canola est une plante annuelle qui appartient au genre Brassica, la famille botanique qui inclut le brocoli et les choux.
- On retrouve de 60 à 100 siliques par plante, suivant le type de canola et les conditions de culture.



SUPERFICIES ENSEMENCÉES

8 900 hectares (en 2025)

TONNES PRODUITES

19 211 tonnes (en 2025)

La production québécoise est concentrée dans ces régions :

- Saguenay—Lac-Saint-Jean
- Bas-Saint-Laurent
- Chaudière-Appalaches
- Abitibi-Témiscamingue



Les plants de canola
et de caméline se
ressemblent
beaucoup !



Lequel de ces deux plants est du canola ?

Un indice : Ses fleurs sont d'un jaune très brillant
et poussent en petits groupes serrés au bout de la tige.

Lin

41 %

C'est la quantité d'huile que contient une seule graine de lin.

Le lin du Québec : bien fait !

Bienfaits du lin

1

Riche en oméga-3 :
Ça tombe bien : notre corps n'en produit pas, alors il faut en consommer.



2

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

3

Bon pour les intestins :
Les fibres solubles ont un effet calmant sur le tube digestif.



Saviez-vous que ?

- Le lin est une plante herbacée annuelle, largement cultivée pour ses fibres textiles et ses graines oléagineuses.
- La floraison est atteinte en 100 à 120 jours après le semis.
- Issues d'une délicate et jolie fleur bleue, les graines de lin sont utilisées dans l'alimentation humaine et animale pour leurs propriétés nutritionnelles, notamment pour leur teneur élevée en oméga-3.
- Plus de 450 000 tonnes de lin ont été produites en 2025 au Canada.
- Le Canada représente le plus grand producteur de lin oléagineux (huile).
- Au Québec, la ferme Tournevent et Les Belles récoltes de Charlevoix offrent du lin québécois.

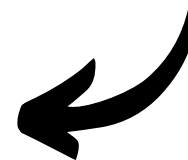
SEMIS : Avril

RÉCOLTE : Septembre

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.

Lin

Utilisations du lin



Chaque fleur donne un fruit : une capsule à cinq loges contenant chacune deux petites graines lisses, plates et légères. On peut extraire de ces dernières une huile ou les utiliser pour agrémenter nos recettes ! Les fibres du plant sont quant à elles utilisées pour la fabrication de textile.



Orge

53 %

des terres cultivées en orge au Canada sont en Alberta.

À la découverte de l'orge !

Bienfaits de l'orge

1

Riche en phosphore :
Un minéral crucial pour la santé des os et des dents.



2

Bon pour les intestins :
Les fibres solubles ont un effet calmant sur le tube digestif.

3

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.



Saviez-vous que ?



Faisant partie de la famille des graminées, à l'instar du blé, l'orge se cultive partout sur la planète depuis des millénaires.

Cette céréale a, d'ailleurs, conquis l'industrie de la bière, en entrant dans la fabrication du malt. L'orge possède un épi robuste, qui pousse en touffes. Ses feuilles sont peu nombreuses et ses fruits, vêtus d'une glume (enveloppe).



SEMIS : Mai
RÉCOLTE : Août

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Orge



Orge mondé et orge perlé

- L'orge mondé est débarrassé de son enveloppe par abrasion. Il est plus riche en fibres et minéraux, mais il est aussi plus long à cuire.
- L'orge perlé a été retiré de son enveloppe et a été poli comme une « perle ». Ce processus de polissage donne aux grains une texture lisse et perlée, d'où le nom, mais leur ôte aussi une partie de leurs nutriments essentiels.



ASTUCE !



Pour baisser l'index glycémique de vos gâteaux, utilisez de la farine d'orge à parts égales avec de la farine de blé.

- Marie-Laure André, diététicienne



Caméline

31 %

C'est le taux d'oméga-3 que contient l'huile de caméline.

Une petite nouvelle !

Bienfaits de la caméline

1

Riche en fer :

Le fer joue un rôle central dans le transport de l'oxygène.

2

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.



3

Riche en oméga-3 :

Ça tombe bien : notre corps n'en produit pas, alors il faut en consommer.



Saviez-vous que ?

La caméline est une plante oléagineuse, dont la tige produit de mignonnes fleurs jaunes, mais aussi de minuscules graines. Ces dernières sont utilisées, en alimentation, pour confectionner une huile riche en oméga-3, un gras essentiel au bon fonctionnement du cœur et du cerveau. Le goût de l'huile de caméline est unique et subtil. Il rappelle à la fois le sésame et les noisettes et comporte une petite touche herbacée des plus agréables.

La caméline nécessite peu de fertilisants, peu d'eau, tout en améliorant le stockage du carbone dans le sol.

SEMIS : Avril-Mai

RÉCOLTE : Août

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Sarrasin

29 %

de la production
canadienne de
sarrasin provient du
Québec.

Le plaisir croît avec l'usage

Bienfaits du sarrasin

1

Bon pour les intestins :
Les fibres solubles ont un
effet calmant sur le tube
digestif.



2

Sans gluten :
Parfait pour les gens qui
souffrent d'intolérance au
gluten.

3

Riche en protéines végétales :
Ce qui contribue à la réparation
des tissus de l'organisme.

Saviez-vous que ?

Surnommé le « blé noir », le sarrasin gagne en popularité auprès des Québécois. Il représente une excellente source de vitamines et de minéraux, dont le cuivre et le manganèse. Mais ce n'est pas tout ! Il contient aussi des fibres et – oui, oui ! – des protéines, ce qui plaira certainement aux végétariens et aux végétaliens d'ici !



SEMIS :

Avril-mai

RÉCOLTE :

Août-septembre

SUPERFICIES ENSEMENCÉES

2 700 hectares (en 2025)

TONNES PRODUITES

2 503 tonnes (en 2025)

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Seigle

8 %

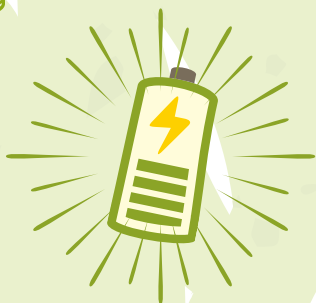
de la production
canadienne de seigle
provient du Québec.

À ajouter à son assiette !

Bienfaits du seigle

1

Source de vitamine B :
Un carburant de choix pour
la production d'énergie.



2

Riche en fibres et en protéines :
Les grains entiers rassasient et
aident à maintenir la santé.

3

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque
de maladies cardiovasculaires.

SUPERFICIES ENSEMENCÉES

30 200 hectares (en 2025)

TONNES PRODUITES

57 721 tonnes (en 2025)

Grains de seigle



Flocons de seigle



Farine de seigle



SEMIS :

Mai (seigle de printemps)
Septembre (seigle d'automne)

RÉCOLTE :

Août (seigle de printemps)
Juillet (seigle d'hiver)

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées
et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.

Chanvre

30 %

d'acides gras sont
contenus dans une
seule graine de
chanvre !

Les foodies l'adorent

Bienfaits du chanvre

1

Riche en oméga-3 :
Ça tombe bien : notre corps
n'en produit pas, alors il faut
en consommer.



2

Riche en fer :
Le fer joue un rôle central dans
le transport de l'oxygène.

3

Bon pour le cœur :
Les grains entiers diminuent le risque
de maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que ?



- Le chanvre est un végétal polyvalent. Par exemple, la fibre de la plante est suffisamment robuste pour créer du textile et d'autres matériaux de construction. Le grain peut quant à lui être utilisé dans la composition de nombreux aliments : pains, nouilles, huiles...
- Au Québec, 2 200 hectares de chanvre ont étéensemencés en 2022.

SEMIS : Mai
RÉCOLTE : Septembre



*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Haricots secs

Légumineuses d'amour !

80 %

de la production
canadienne de
légumineuses est
exportée.

Bienfaits des haricots secs

1

Riche en fibres et en protéines :

Les grains entiers rassasient et aident à maintenir la santé.

2

Faible en gras :

Ce qui aide au maintien d'un poids santé et à la prévention des problèmes cardiovasculaires.



3

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que ?

- Au Québec, nous cultivons principalement le haricot blanc, l'azuki, le haricot rouge, le haricot noir et le cranberry.
- Consommées partout sur la planète, ces légumineuses adorées constituent d'excellentes sources de protéines végétales et de fibres alimentaires.
- Au Québec, 2 100 hectares d'haricots secs ont été ensemencés en 2025, pour 4 660 tonnes produites.

SEMIS : Mai-juin
RÉCOLTE : Octobre



- Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.

Épeautre

10 %

de fibres sont contenus
dans l'épeautre.

Une céréale à (re)découvrir

Bienfaits de l'épeautre

1

Bon pour les intestins :

Les fibres solubles ont un effet calmant sur le tube digestif.



2

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de maladies cardiovasculaires.

3

Riche en phosphore :

Un minéral crucial pour la santé des os et des dents.



Saviez-vous que ?

Longtemps oublié, l'épeautre gagne en popularité. Il faut dire que le « blé des Gaulois » possède un goût de noisette absolument divin ! Cette plante robuste résiste bien au froid et aux maladies. Elle pousse dans tous les types de sols, et s'avère peu exigeante en éléments fertilisants. Son grain est recouvert d'une enveloppe protectrice très adhérente. Un décortiquage s'avère donc essentiel !



À SAVOIR

Il faut faire tremper les grains avant la cuisson pour les ramollir un peu.

SEMIS :

Mai (épeautre de printemps)

Septembre-octobre (épeautre d'hiver)

RÉCOLTE :

Août (épeautre de printemps)

Juillet (épeautre d'hiver)

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.



Tournesol

40 %

représente la teneur
en huile des graines
de tournesol.

Une mine d'antioxydants

Bienfaits du tournesol

1

Source de vitamine E :

Un nutriment qui alimente
directement le système
immunitaire.



2

Source de gras monoinsaturés :

Alias les bons gras, associés à la
diminution de l'hypertension.

3

Bon pour le cœur :

Les grains entiers diminuent le risque de
maladies cardiovasculaires.



Saviez-vous que ?

Le tournesol est une immense plante oléagineuse; il peut mesurer, à maturité, jusqu'à 4 mètres de hauteur !

Au Québec comme ailleurs, le tournesol est cultivé pour ses graines riches en huile.

Le tournesol est riche en acides gras, en vitamines E et B, en manganèse, en cuivre et en phosphore.



SEMIS : Mai

RÉCOLTE : Octobre

*Ces dates peuvent varier selon les régions, les variétés semées et la saison. Elles correspondent aux dates les plus courantes.





PRODUCTEURS DE
GRAINS
DU QUÉBEC

Ce document a été développé par les
Producteurs de grains du Québec - 2026