

LA COURGE

Saviez-vous que?

Les courges sont consommées depuis plus de 10 000 ans! Elles étaient alors principalement cultivées pour leurs graines.

On se servait du reste comme récipient pour la cuisine ou pour faire des instruments de musique.

5 suggestions d'utilisation

- Rôtie au four et servie comme accompagnement au repas!
- En **potage**, mélangez la courge avec d'autres légumes qui commencent à ramollir.
- En casserole, dans un **plat mijoté** de viande.
- Utilisez la purée de courge dans des **biscuits** ou des **muffins**.
- ... et bien sûr, en **tarte**!

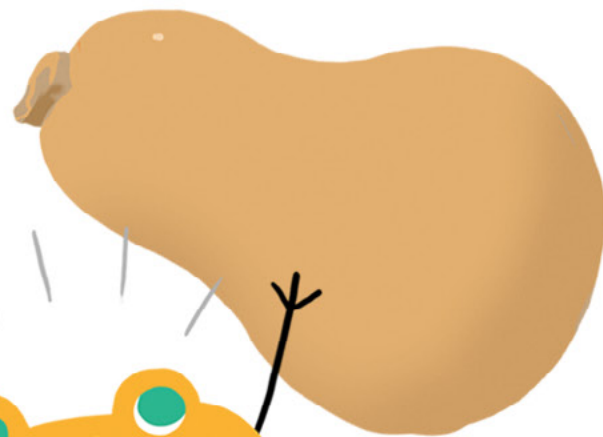


Pourquoi on l'aime?

Elle n'est pas chère, pousse localement et se conserve **très longtemps**. De plus, sa chair, d'une belle couleur orangée, renferme plein de vitamines et minéraux.

Le truc anti-gaspillage

Pas question de jeter la citrouille qui décorait si fièrement le porche de la maison le soir de l'Halloween! Cuite et réduite en purée, elle sera délicieuse en **muffin** ou en **potage**.



Comment la choisir?

On choisit une courge **lourde et ferme** qui a toujours sa tige. Les courges fendues ou avec des taches brunâtres sont à éviter.

Bon à savoir!

Les petites courges décoratives de deux couleurs, bien que très jolies pour décorer la maison, ne sont pas comestibles.

Optez plutôt pour les mini-citrouilles qui pourront aussi être dégustées!

Comment la conserver?

Entière avec sa tige, la courge peut se conserver **plusieurs mois** dans un endroit frais. Sinon, on la coupe et la chair crue ou cuite peut se conserver jusqu'à **1 an** au congélateur.