

LA COURGE

Saviez-vous que?

Les courges sont consommées depuis plus de 10 000 ans! Elles étaient alors principalement cultivées pour leurs graines et on se servait du reste comme d'un 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, mélangée avec d'autres légumes qui commencent à ramollir
- En casserole, dans un plat mijoté de viande
- Utiliser la purée de courge dans des biscuits ou des muffins
- Et bien sûr, en tarte!

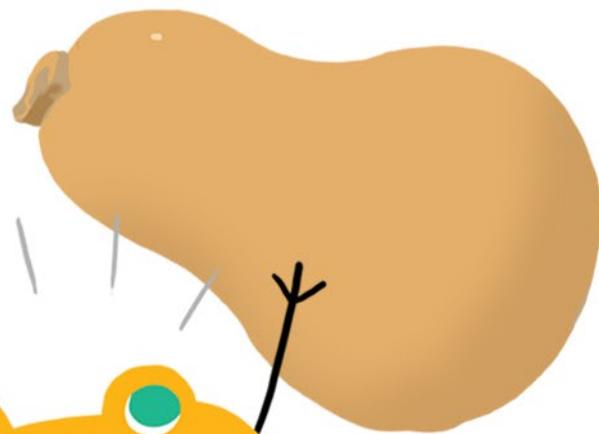


Pourquoi on l'aime ?

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 l'entrée 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**.

Opter 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.

Cet outil est développé dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES



Québec
ENFORME



Fondation OLO
des bébés en santé

Tous droits réservés – fondationolo.ca