



Les courges, des légumes à découvrir!



Les feuilles commencent à changer de couleur, l'air devient plus frais. Eh oui, l'automne est à nos

portes et avec lui, l'arrivé dans les étalages des marchés des légumes d'automne. Au Québec, nous avons un climat propice pour ces légumes tout aussi nutritifs que délicieux!

Une variété de légumes souvent moins connus ou moins utilisés, les courges, font leur apparition l'automne. Cuisinez-vous les courges? Riches en plusieurs vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres, les courges sont de magnifiques légumes à découvrir.

Voici donc un survol pour vous les faire découvrir et pour peut-être, vous donner le goût de les cuisiner!

Il existe deux catégories de courges, celles d'été et celles d'hiver.

COURGES D'HIVER

Courge Butternut (courge musquée), courge spaghetti, courge poivrée, citrouille, courge Buttercup

Comment les choisir

La peau des courges d'hiver doit être terne et elles doivent être lourdes pour leur volume ce qui diminue les chances qu'elles soient déshydratées, donc moins savoureuses.

Comment les cuisiner

Ces courges sont bonnes pour concocter des potages, soupes et elles se marient bien avec des ragoûts. On peut également les utiliser pour des desserts tels que tartes, biscuits et gâteaux. Pour les préparer, il faut bien laver la peau de la courge et enlever les graines et pépins à l'intérieur avant la cuisson.

La courge spaghetti

Lorsqu'on la cuit, sa chair se défait en filaments comme des spaghettis, d'où lui vient son nom. Cuite, elle peut remplacer des pâtes et se mélange bien avec toutes sortes de sauces. La courge spaghetti crue et râpée peut également faire d'excellentes salades fraîches.

La citrouille

Très connue au Québec, la citrouille peut être cuisinée en desserts, confitures, tartes et muffins. Elle peut aussi être utilisée pour faire des potages.

Cuisson

Les courges d'hiver peuvent être cuites au four à 180°C (350 °F), non pelées, épépinées et coupées en deux avec un peu d'huile dans la cavité. Elles conservent ainsi toute leur valeur nutritive. On peut aussi couper la courge en morceaux, enlever la pelure et la faire cuire à la vapeur ou dans un bouillon pour en faire un potage.

La chair de la plupart des courges d'hiver est peu goûteuse et doit donc être bien assaisonnée pour en faire ressortir toutes les saveurs.

COURGES D'ÉTÉ

- Pattypan (pâtisson vert), sunburst (pâtisson jaune), courgette ou zucchini

Comment les choisir

Elles doivent avoir la pelure brillante ce qui signifie qu'elles sont mûres à point.

Comment les cuisiner

Les courges d'été peuvent être consommées crues ou cuites, en salades ou apprêtées en muffins, gâteaux, en trempette, farcies, en quiche ou en ratatouille. Vous avez l'embaras du choix! La saveur particulière de ces courges peut être rehaussée avec diverses fines herbes

comme l'aneth et la menthe. L'ail, le gingembre, la muscade, le basilic et le clou de girofle sont d'autres arômes qui se marient bien avec les courges d'été.

Cuisson

On peut les faire gratiner, braiser ou frire dans un peu d'huile. On peut également les faire griller avec de l'huile d'olive et des fines herbes dans une poêle ou sur le barbecue. Par contre, attention de ne pas trop les cuire, car elles deviendront molles et peu appétissantes.

Valeur nutritive

Les courges sont d'excellents légumes riches en fibres, en vitamine A, en vitamines du groupe B, en vitamine C, vitamine K, magnésium, phosphore et potassium. Une réelle source de nutriments!

Vous avez le goût de cuisiner les courges? Vous retrouverez sur mon site internet deux délicieuses recettes. Une de gâteau renversé canneberges et citrouille ainsi qu'une recette de courgettes farcies aux pignons et champignons.

Bon appétit! ●



MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



Alexandra Leduc
Nutritionniste-diététiste

ecrire@alexandraleduc.com | 418.478.1636 | alexandraleduc.com