

## ☺ UTILISATION

Elle est rarement utilisée comme simple légume. On la retrouve dans les potages, les ragoûts et en purée dans les desserts (tartes, gâteaux, muffins ou biscuits).

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Les graines de citrouille séchées sont nourrissantes, énergétiques et plus appréciées que celles des autres courges. Elles font de très bonnes collations nutritives.

☀ La cuisson de la citrouille peut se faire soit à l'eau bouillante salée (très peu), soit à la vapeur ou au four.

☀ Trop souvent achetée uniquement pour servir de décoration pour la fête de l'Halloween, la citrouille peut être utilisée pour remplacer ou être ajoutée à d'autres aliments comme les patates douces ou les pommes de terre en purée.



*Laissez aller votre imagination!*

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998  
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003  
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LA CITROUILLE

La citrouille fait partie de la famille des courges d'hiver dont elle est la plus connue. De couleur orange, elle se distingue par sa chair un peu plus épaisse et sa saveur un peu plus prononcée que celle des autres courges d'hiver.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

C'est une excellente source de potassium et de vitamine A. Elle contient aussi de la vitamine C. Ses graines sont riches en protéines.

### ☺ PRÉPARATION

Laver la citrouille, la couper en deux et en retirer les graines et les filaments à la cuillère. Couper les moitiés de citrouille en quartiers, puis enlever l'écorce de la chair avec un couteau.

### ☺ CONSERVATION

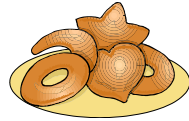
Au réfrigérateur, crue en quartiers, elle se conserve 1 ou 2 jours, enveloppée dans une pellicule de plastique. Cuite, elle se conserve une semaine.

Au congélateur, cuite et réduite en purée, elle se conserve 1 an.

# Recettes

## BISCUITS À LA CITROUILLE (60 portions)

- ½ tasse (125 ml) de margarine non hydrogénée
- 1 ¼ de tasse (310 ml) de cassonade
- 2 œufs
- 2 tasses (500 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de citrouille cuite en purée (ou en conserve)
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 pincée de gingembre, de muscade et de cannelle
- Raisins secs et noix hachés au goût



- ❶ Préchauffer le four à 350° F.
- ❷ Dans un bol, défaire le beurre en crème et battre les œufs un à un avec la cassonade. Ajouter la purée de citrouille et bien mélanger.
- ❸ Dans un grand bol, tamiser \* la farine, la poudre à pâte, le sel et les épices. Ajouter les raisins et les noix. Incorporer aux ingrédients secs.
- ❹ À l'aide d'une cuillère, déposer le mélange en boules sur une plaque légèrement huilée et cuire au four de 10 à 12 minutes .

\* Tamiser : mélanger ensemble les ingrédients secs dans une passoire ou un tamis.

## GRAINES DE CITROUILLE RÔTIES

- ¼ de tasse (60 ml) de sauce soya
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- ½ c. à thé (2 ml) de sel d'ail ou de poudre d'ail



- ❶ Préchauffer le four à 350° F.
- ❷ Bien nettoyer les graines et les laisser sécher.
- ❸ Mélanger la sauce soya, l'eau et le sel d'ail. Passer les graines dans le mélange, bien les enrober et les étendre en une seule couche sur une tôle à biscuits.
- ❹ Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rôties.
- ❺ Avant de ranger dans un contenant hermétique (bien fermé), s'assurer que les graines soient refroidies et bien séchées, sinon elles moisiront.



*Bon appétit !*

## COMMENT CUIRE ET CONGELER LA CITROUILLE

- ❶ Préchauffer le four à 350° F. Laver et couper la citrouille en quatre. Enlever les graines et les filaments à l'intérieur mais ne pas jeter les graines. Mettre les quartiers de citrouille dans un plat à cuire peu profond dans ½ pouce d'eau chaude. Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que sa chair soit tendre.
- ❷ Détacher la chair de l'écorce et la réduire en purée avec un mélangeur ou en la passant au tamis. Laisser refroidir en brassant de temps en temps. Disposer dans des contenants à congélation, en laissant sur le dessus ½ pouce d'espace libre. Bien fermer et mettre au congélateur. Congeler en portions est bien pratique lorsqu'on les utilise dans des recettes.