Mange tes légumes

SPÉCIALE HALLOWEEN

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

#5

Les Courges

Infos & recettes

@me.healthy.tendency

Les courges

LA CARTE D'IDENTITÉ

SAISON

- Les emblèmes de l'automne/hiver : courge, citrouille, potiron...
- Principaux mois de consommation : octobre à janvier

BIENFAITS

- Riche en eau (+/- 90%), en vitamine A et potassium
- Faible valeur énergétique

EN CUISINE

- Leur douce saveur passe partout avec grand nombre d'aliments
- Ils se cuisinent facilement aussi bien en plat qu'en dessert !

LE PETIT +

- Les graines des courges ne sont pas à mettre à la poubelle : il suffit de les faire bouillir 5min, de les sécher puis de les griller à la poêle ou au four. A déguster à l'apéro ou dans une salade composée !

LE SAVIEZ-VOUS ?

COURGE, CITROUILLE, POTIRON...

Dans le langage courant, les courges englobent les différentes variétés : citrouille, potiron, potimarron...Tous proviennent de la famille des Curcubitacées comme les courgettes, les melons, les concombres...

LÉGUMES OU...FRUITS?

D'un point de vue botanique, ce sont des fruits.
Au quotidien, ils sont davantage cuisinés comme des légumes donc considérés comme tels. Ils se cuisinent tout aussi bien en salé qu'en sucré.

POURQUOI UNE CITROUILLE CREUSÉE POUR HALLOWEEN?

La citrouille creusée provient de la légende de Jack O'Lantern, un vieux comte Irlandais.

D'après la légende, Jack O'Lantern fut condamné à errer dans les ténèbres pendant l'éternité après avoir fait un pacte avec le diable. Il errait, depuis sa mort un 31 octobre, munit d'une braise protégée par une lanterne faite d'un navet creusé.

Les Irlandais célébraient sa mémoire tous les 31 octobre. Les Irlandais immigrés en Amérique ont importé la légende et ont opté pour la citrouille à la place du navet car plus facile à creuser et plus grande !

3 IDÉES RECETTES À BASE DE COURGE DONT 1 SPÉCIALE HALLOWEEN

Risotto petit épeautre courge

Tarte salée à la courge

Tourte d'Halloween

RISOTTO COURGE & PETIT ÉPEAUTRE

@ma_healthy_tendency

Ingrédients (pour 4) :

- 700g de courge environ
- 240g de petit épeautre
- 40g de parmesan rapé + 40g d'emmental râpé
- 500mL d'eau bouillante
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1cas d'huile d'olive
- 4 oeufs frais
- poivre et sel, noix décortiquées

Instructions :

- Commencer par retirer la peau de la courge puis la découper en petits dés. Faire chauffer une sauteuse ou une grande poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Verser les dés de courge, recouvrir d'un couvercle et faire revenir 10 min à feu moyen en mélangeant souvent.
- Pendant ce temps, faire bouillir l'eau dans une bouilloire ou une casserole. Verser l'eau dans un récipient, ajouter le cube bouillon, bien mélanger pour le dissoudre.
- Ajouter le petit épeautre, mélanger. Verser une première louche de bouillon. Déposer le couvercle et baisser sur feu doux. Laisser l'eau s'évaporer puis rajouter une louche. Réitérer l'opération jusqu'à épuisement du bouillon.
- Verser le parmesan et le gruyère, poivrer, bien mélanger. Laisser revenir 5 min à feu doux en mélangeant.
- Cuire les oeufs pendant 5min à partir de l'ébullition.
- Dresser les assiettes et déposer quelques éclats de noix sur le dessus ainsi que l'oeuf coulant. Déguster bien chaud !

TARTE COURGE, CHÈVRE & NOIX

@ma_healthy_tendency

Ingrédients (Pour 4) :

- 1 pâte brisée (pour la recette de la pâte, RDV sur mon site Mahealthytendency.com)
- 800g de courge sans la peau
- 1 crottin de chèvre
- 2 poignées de noix décortiquées
- poivre 5 baies, ail en poudre et sel

Instructions :

- Découper des morceaux de courge en retirant la peau. Les faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante +/- 15min, tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Dans un saladier : Ecraser la courge au presse-purée jusqu'à obtenir une purée lisse (ou passer au robot). Assaisonner : poivre, sel et ail en poudre. Mélanger.
- Découper le crottin de chèvre en morceaux. Concasser les noix décortiquées en les passant au robot (juste un tour) ou avec un couteau.
- Déposer la pâte dans un moule à tarte sur du papier sulfurisé ou directement sur la grille du four sur un papier sulfurisé. Former les rebords : soit vous faites des rebords hauts soit vous pouvez replier les bords de la pâte vers l'intérieur pour faire une tarte rustique. Piquer la pâte avec une fourchette.
- Enfourner pendant 5min à 180°C pour que la pâte pré-cuise.
- Sortir la pâte du four.
- Recouvrir le fond de tarte avec la purée de courge. Ajouter les morceaux de chèvre et les brisures de noix. Bien étaler sur toute la surface de la pâte.
- Enfourner pendant 25-30min à 180°C. Déguster !

TOURTE D'HALLOWEEN À LA COURGE

@ma_healthy_tendency

Pour la recette, RDV sur mon site Mahealthytendency.com

Happy Halloween !

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

LIKE

COMMENTE

ENREGISTRE POUR PLUS TARD

PARTAGE

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage