



# Citrouille locale

Disponibilité:  
septembre à novembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce que la citrouille est plus qu'une décoration !

Son écorce épaisse est propice aux sculptures les plus monstrueuses pour Halloween, mais elle a également la particularité de très bien se conserver, jusqu'à 6 mois dans un endroit frais et sec.

→ Parce que tout est bon dans la citrouille !

Après avoir cuisiné une tarte épicée, une soupe veloutée ou une confiture, n'oubliez pas de récupérer les graines de votre citrouille. Nettoyez-les et essorez-les soigneusement, puis grillez-les au four à 190 °C (375 °F) pendant quelques minutes. Salées et/ou épicées, ces graines seront parfaites en grignotines ou pour agrémenter vos salades.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Lait frappé à la citrouille



PORTIONS : 4

5 MIN

### Ingrédients

- 1,25 L (1 ¼ tasse) de purée de citrouille (maison ou en conserve)
- 500 ml (2 tasses) de lait ou de lait d'amande sans sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 ½ banane
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue

### Préparation

Passer le tout au mélangeur.

Source : Kristina Parsons, Nutritionniste

### Astuce !

- Sa peau épaisse permet de faire de magnifiques récipients pour vos soupes. Il vous suffit de creuser la citrouille sans abîmer la peau.



## Biscuits à la citrouille et aux épices



PORTIONS : 12 À 16

15 MIN 40 MIN

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille non salées, hachées (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de beurre ramolli
- 250 ml (1 tasse) de cassonade tassée
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille (maison ou en conserve)
- 160 ml (2/3 tasse) de yogourt nature
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de lait

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les huit premiers ingrédients.
- 3 Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et les œufs, jusqu'à consistance homogène; incorporer la purée de citrouille, le yogourt et l'extrait de vanille.
- 4 Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait, à raison de trois ajouts d'ingrédients secs pour deux ajouts de lait, juste assez pour humecter.
- 5 Sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier parchemin, déposer le mélange à l'aide d'une cuillère.
- 6 Cuire au four de 35 à 40 min.

Source : [plaisirlaitiers.ca/recettes](http://plaisirlaitiers.ca/recettes)