



Courge locale

Disponibilité:
août à février

Pourquoi l'adopter ?

→ **Le carrosse de Cendrillon n'est pas un mythe !**

Une variété de potiron appelé «Atlantic Giant» produit les fruits les plus massifs du monde. Certains font plus d'un mètre de diamètre et pèsent jusqu'à 800 kg.

→ **Pour sa longévité!**

Les citrouilles et certaines courges d'hiver se gardent plusieurs mois, voire tout l'hiver. Réservez-leur un endroit aéré, tempéré, à l'abri de l'humidité et de la lumière pour les apprêter à l'année.



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.

Salade automnale à la courge, aux canneberges et aux noix



PORTIONS : 4

15 MIN

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de courge poivrée râpée
- 500 ml (2 tasses) de chou kale haché
- 2 oignons verts, hachés finement
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées hachées
- 125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble hachées (facultatif)
- 60 ml (¼ de tasse) de jus de citron frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel au goût

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger la courge, le chou, Préparation les oignons verts, les canneberges et les noix.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, le sirop d'érable et l'huile d'olive. Incorporer au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Inspirée de mangersantebio.org

Muffins courge et pommes



PORTIONS : 12 GROS MUFFINS 15 MIN 15 À 20 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 180 ml (¾ tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 2 oeufs battus
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile
- 180 ml (¾ tasse) de courge (butterkin ou butternut) râpée finement
- 60 ml (¼ tasse) de pomme râpée

Préparation

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farine, sucre, poudre à pâte, sel et épices).
- 3 Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait et l'huile. Ajouter la courge et la pomme râpées.
- 4 Incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit tout juste homogène.
- 5 Remplir des moules à muffins aux deux tiers.
- 6 Cuire au four de 15 à 20 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Variante

On peut remplacer la courge et la pomme par les combinaisons suivantes :

- Muffins aux légumes : Ajouter 250 ml (1 tasse) de carottes ou de zuchinis râpés finement.
- Muffins surprises de petits fruits : Ajouter 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron. Déposer la moitié de la pâte dans les moules, répartir des fruits (bleuets, framboises) et recouvrir avec le reste de la pâte.

Source : Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Astuce!

- Pour permettre aux enfants d'éplucher la courge de façon sécuritaire, couper celle-ci en quelques gros morceaux et utiliser un économètre.



Bonus - graines de courge grillées!

- Graines de courge grillées : Ne jetez pas les graines de courges! Une fois lavées et séchées, vous pouvez les saler, rajouter des épices et les rôtir au four à 190 °C (375 °F). Ces graines seront parfaites en grignotines ou pour agrémenter vos salades.