



<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: La citrouille



La citrouille est originaire d'Amérique. Les courges, dont les citrouilles, faisaient partie de l'alimentation de base des Amérindiens lors de l'arrivée des premiers colons Français, qui les exportèrent vers l'Europe. Pourtant, aujourd'hui, la citrouille est peu connue et peu cuisinée au Québec. En Autriche, l'huile de citrouille est une institution nationale. Elle est cinq fois plus présente sur les terres que les vignobles. La citrouille peut être cuisinée de mille façons. Puisque son goût est amer lorsque crue, il existe plusieurs manières de l'apprêter, comme dessert ou comme repas principal.

Trucs et conseils

Elle est délicieuse en potage, en purée, en jus et même grillée sur le BBQ. En dessert, on la retrouve en tarte, en biscuit, en crème glacée, en flan, en gâteau salé, etc.. Faites quelques recherches sur internet ou dans des livres de cuisine et vous y retrouverez un grand nombre de recettes. Même ses graines sont délectables et se mangent grillées au four. Bref, elle se savoure de multiples façons.

Conservation: Garder dans un endroit frais et sec, il se conservera quelques semaines. Éviter le réfrigérateur. Au caveau, il se conservera quelques semaines ou quelques mois, selon les variétés. Déshydrateur : la chair se sèche bien. Vider le fruit et le peler, le couper en fines tranches et mettre ces dernières au déshydrateur ou au four réglé à basse température.

LA RECETTE FACILE

Ingrédients (4 à 6 portions)

- ◆ 1 citrouille
- ◆ 3 pommes de terre, en morceaux
- ◆ 2 carottes, en cubes
- ◆ 1 oignon, haché grossièrement
- ◆ 12 tasses (3 L) bouillon de poulet
- ◆ 1 tasse de crème ou lait
- ◆ Sel, poivre et curry au goût

Crème de citrouille au curry

Préparation

1. Couper la citrouille en deux et enlever les graines et les filaments à l'intérieur de la citrouille. Mettre un fond d'eau dans un plat allant au four et placer la citrouille face ouverte vers le bas. Cuire à 350°F pendant une heure. Une fois fait, retirer la chair de la citrouille.
2. Verser le bouillon dans une casserole et ajouter la chair de citrouille, les pommes de terre, les carottes et l'oignon. Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 30 minutes.
3. Passer la soupe au mélangeur ou au robot culinaire. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Servir aussitôt.

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.

Pour information: (450) 681-6164, bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

François St-Amant, coordonnateur

Date limite pour commander : mercredi 30 octobre 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 6 novembre 2013





<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

RECETTE DE LA SEMAINE

Tarte magique à la citrouille

Ingrédients (pour 2 portions)

- 1 croûte de tarte de 9 pouces (22 cm), non cuite
- 1 2/3 tasse citrouille en purée
- 1 boîte de conserve (385 ml) de lait évaporé
- 1 œuf
- 1/2 c. à thé sel
- 1/2 c. à thé muscade
- 1/2 c. à thé gingembre
- 3/4 c. à thé cannelle
- 1/4 tasse eau

- Faire chauffer le four à 375 F.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Verser le mélange dans la croûte à tarte et cuire au four durant 50 à 55 minutes, ou jusqu'à ce que le lame d'un couteau ne pénètre et ressorte propre.
- Laisser refroidir au moins une heure au réfrigérateur.

Bon appétit!

Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 22 octobre 2013

Contenu & Provenance

Fruit & Légumes	Provenance	Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
Fruit				
Avocat	Mexique	3	2	1
Banane	Costa Rica	6	4	2
Kiwi	Chili	10	4	3
Mangue	Brésil	2	2	1
Pomme Gala	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	10	6	4
Légume				
Carotte	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	12	5	4
Citrouille	André Lemire, OKA, Québec	1	1	1
Courgette verte	Mexique	3	1	1
Laitue frisée verte	Guinois et Frères, St-Isidore, Québec	2	1	1
Oignon jaune	Les Fermes Lefort Inc. St-Rémi, Québec	4	3	1
Pomme de terre rouge	Guérin et Frères, St-Michel, Québec	12	5	3
Tomate flat	Leamington, Ontario	4	3	2

**Le contenu peut varier légèrement selon la disponibilité des produits.
Cette liste est fournie à titre indicatif seulement.**

