



<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: La courge poivrée



La courge poivrée ou courgeron est une courge d'hiver. C'est un type de courge avec une peau généralement vert foncé (il existe des variétés à peau orange ou blanche), elle est sphérique et sillonnée de profondes nervures. Elle a un goût de noisette et de poivre.

Choisissez des courges qui semblent lourdes pour leur taille, et dont la surface extérieure est sèche et ne présente pas de parties molles ou de meurtrissures. Même si leur coquille est assez rigide, les courges peuvent se meurtrir facilement.

Trucs et conseils

Conservez les courges dans un endroit frais et sec. Dans ces conditions, on peut conserver des courges de 2 à 4 mois. Une fois coupée, on doit les emballer d'une pellicule de plastique et les conserver au réfrigérateur.

La courge poivrée a un extérieur rigide et dense, elle est donc particulièrement difficile à éplucher. Il est préférable de la faire cuire avec la peau et retirez avec une cuillère la chair jaune orangée. La courge poivrée peut être dégustée cuite au four, au micro onde, grillée, farcie de légumes, dans les soupes, les tartes, les ragouts. Elle est une excellente source de vitamines A et contient des antioxydants qui réduisent le risque de développer certaines maladies.

La recette facile

Ingrédients (4 portions)

- 1 courge poivrée
- 2 tasses de pommes pelées en cubes
- 1 oignon haché
- 1-2 gousses d'ail haché
- 4-5 tasses (1-1,25 L) de bouillon de poulet
- 1-2 c. à soupe (15-30 ml) de beurre
- Sel et poivre
- Un peu d'huile d'olive

Potage de courge poivrée et pomme

1. Couper en deux la courge et retirer les graines. Déposer sur une plaque légèrement huilée. Mettre au four à 350°F pour environ 1 heure. Cette opération a pour but de ramollir la courge et de faciliter la coupe. Laisser refroidir. Retirer la peau et couper en morceaux grossiers la chair de la courge.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon, les cubes de courge et de pommes pendant quelques minutes. Ajouter l'ail haché et continuer la cuisson pendant une autre minute.
3. Ajouter le bouillon de poulet, saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit bien tendre.
4. Passer au robot culinaire. Remettre dans la casserole, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir.

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 11 décembre 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 18 décembre 2013





<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

Idées recettes

Ingrédients (4 portions)

- 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale
- 2 t (500 ml) de courge coupée en cubes
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 tasse de chou chinois coupé en petits morceaux
- 6 oeufs
- 1 c. à tab (15 ml) d'eau
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 1 t (250 ml) de fromage Monterey Jack râpé

Fritata de courge et chou chinois

1. Dans un poêlon de 10 po (25 cm) de diamètre allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la courge, l'oignon et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre mais encore croquante. Ajouter le chou chinois et mélanger.

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger les oeufs, l'eau, le sel et le poivre. Verser la préparation d'oeufs sur les légumes et mélanger. Parsemer du fromage. Cuire à feu moyen-doux pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et les bords de la frittata aient pris, mais que le dessus soit encore légèrement liquide. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit dorée et que le dessus ait pris.

Variante

Frittata à la courge, au chou chinois et à la viande
Ajouter 1 t (250 ml) de saucisses fumées, de dindon fumé ou de poulet fumé coupés en cubes en même temps que les épinards.

Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 03 décembre 2013

Contenu & Provenance

| Fruit & Légumes | Provenance | Quantité / Boîte | | |
|---------------------------|---------------------------------------------|------------------|---------|--------|
| | | Grande | Moyenne | Petite |
| Fruit | | | | |
| Banane | Costa Rica | 10 | 6 | 3 |
| Melon miel | USA | 1 | 1 | 1 |
| Pamplemousse | USA | 3 | 2 | 1 |
| Pomme Gala | Ferme Les Petits Cailloux, Québec | 10 | 5 | 3 |
| Légume | | | | |
| Carotte | Les Fermes OCM, Québec | 14 | 8 | 5 |
| Courgette (Squash pepper) | Les Fermes Michel Riendeau, St-Rémi, Québec | 2 | 1 | 1 |
| Laitue romaine | USA | 2 | 1 | 1 |
| Oignon jaune | Les Fermes OCM, Québec | 5 | 3 | 2 |
| Pomme de terre rouge | Ferme Fernand, St-Rémi, Québec | 14 | 8 | 5 |
| Poivron doux vert | USA | 4 | 3 | 1 |
| Tomate de serre | Mexique | 5 | 3 | 2 |

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

