

COURGES ET CITROUILLES

Octobre 2022 - Défi Zéro Gaspi



LES CITROUILLES EN MODE ZÉRO GASPI

Ce mois-ci, on vous lance un beau défi : sauver vos citrouilles d'Halloween du triste sort de la poubelle ! En 2022, on mange nos citrouilles après l'Halloween! Embarquez-vous avec nous ?

Depuis quelques années, nous avons pris l'habitude de consommer 99% de nos citrouilles... ne laissant que le pédoncule pour le bac brun ! Tout est utilisé ! Pour ce qui est des graines, on adore les cuisiner et les manger un peu dans tout, de toutes sortes de façons, que ce soit dans une salade, des granolas, ou seules en collation. On vous a préparé quelques beaux canevas de recettes à cet effet.

Saviez-vous que la pelure est également comestible? Il suffit de bien la nettoyer et la frotter avec de l'eau courante pendant quelques secondes, comme on le ferait avec la pelure d'une carotte ou d'un poivron. Génial, non ?





CHAI LATTE À LA COURGE

Rendement : variable

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : aucun

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 1 part de thé chai infusé
- 1 part de lait
- 1 part de purée de citrouille (recette page suivante)
- Sucrant au goût (ex: sirop d'érable, cassonade, miel, etc.)

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Servir chaud ou froid, à votre convenance. La bonne nouvelle c'est que les deux sont tous aussi bons l'un que l'autre!



PURÉE DE COURGE OU DE CITROUILLE

Rendement: variable selon la grosseur de la courge ou la citrouille

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Congélation : déconseillée



Ingrédients

- 1 courge ou 1 citrouille
- Corps gras au goût (ex: beurre, margarine, huile de coco, etc)
- Épices de tarte à la citrouille
- Racine de gingembre, fraîchement râpée
- Sucrant (facultatif, ex: sirop d'érable, miel, cassonade)

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Nettoyer la courge ou la citrouille et le gingembre en les frottant sous un filet d'eau courante pendant quelques secondes.
3. Tailler la courge ou la citrouille en deux, puis retirer les graines (on vous réserve une belle recette plus loin, bien important de les conserver).
4. À l'aide d'un couteau d'office, tailler quelques incisions dans la chair, en forme de quadrillage.
5. Étendre le corps gras, les épices, le gingembre et le sucrant sur la chair.
6. Cuire au four 40 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.
7. Verser la chair dans un mélangeur et réduire en purée.
8. Conserver les surplus dans des moules à muffins et congeler pour obtenir des rondelles de purée prêtes à décongeler toute l'année!



MUFFINS D'AUTOMNE

Rendement : variable

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

Pour le mélange :

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 15 ml (1 c. soupe) d'épices d'automne au choix (cannelle, gingembre, clou de girofle, muscade, cardamome)
- 180 ml (¾ tasse) de purée de courge ou citrouille (voir recette précédente)
- 125 ml (½ tasse) de sucrant (ex: sucre, cassonade)
- 60 ml (¼ tasse) de gras (beurre, margarine ou huile de coco)

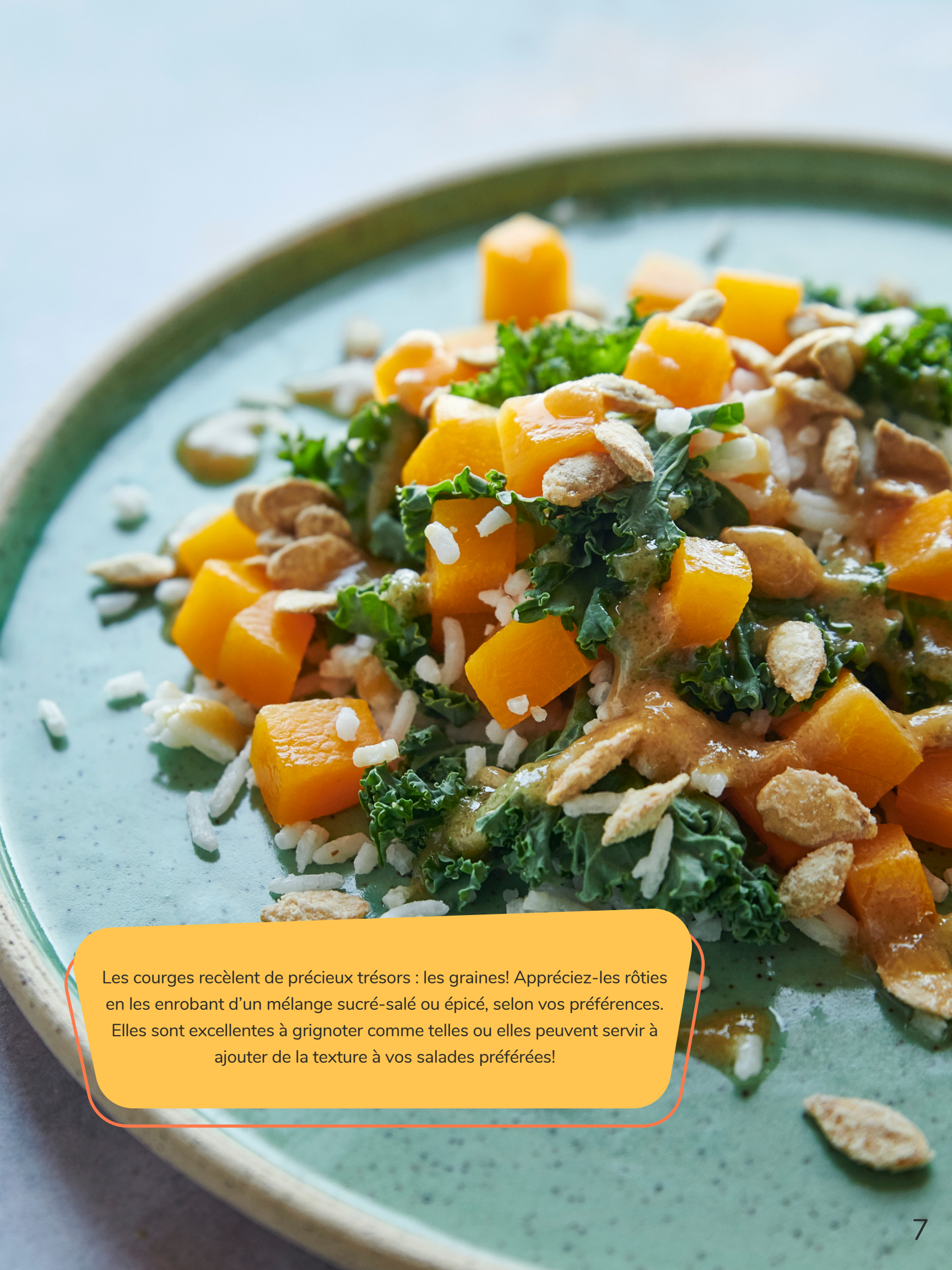
Garnitures:

- Noix, fruits séchés, morceaux de pâte d'amande, morceaux de chocolat

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et graisser un moule à 6 muffins.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.
3. Dans un second grand bol, mélanger le gras, le sucrant et la purée.
4. Ajouter le mélange sec au mélange humide et remuer jusqu'à ce que le tout soit homogène.
5. Répartir le mélange dans les moules et garnir avec ce que vous avez sous la main dans votre garde-manger.
6. Cuire au four 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.





Les courges recèlent de précieux trésors : les graines! Appréciez-les rôties en les enrobant d'un mélange sucré-salé ou épicé, selon vos préférences. Elles sont excellentes à grignoter comme telles ou elles peuvent servir à ajouter de la texture à vos salades préférées!

GRAINES DE COURGE À L'ÉRABLE ET AUX ÉPICES

Par La Transformerie

Rendement : 125 ml (½ tasse)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de graines de courge
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile tournesol du Québec ou d'autre huile végétale
- Sel, au goût
- Épices, au goût (voir astuces pour des exemples)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffer un four à 180 °C (350 °F)
2. Rincer les graines à l'eau froide pour enlever les filaments de courge à la surface et bien les assécher avec un linge propre. (voir astuce ci-bas)
3. Verser l'huile sur les graines et bien mélanger. Ajouter le sel et les épices choisies au goût.
4. Déposer sur une plaque avec un tapis silicone ou un papier de cuisson et cuire au four 10 minutes.
5. Sortir du four et remuer les graines à l'aide d'une spatule. Cuire 5 à 10 minutes de plus, jusqu'à ce que les graines soient bien dorées.
6. Dans une petite casserole antiadhésive, verser le sirop d'érable et ajouter les graines. Bien mélanger.
7. Cuire à feu moyen en brassant fréquemment jusqu'à la formation de filaments de sucre. Continuer de cuire et de brasser rapidement ; le sirop se transformera en sucre d'érable sur la surface des graines. Retirer du feu dès la formation du sucre. Laisser tempérer sur une plaque.
8. Réserver au sec dans un contenant hermétique à température ambiante.

Astuces

- Plusieurs mélanges d'épices produisent des résultats aussi variés que succulents: ras el hanout, BBQ, cari, chai masala sont toutes des possibilités excellentes pour cette recette.
- La meilleure façon de retirer les graines des courges est tout simplement d'utiliser vos doigts.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière
Daphné Caron

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond



Le projet a été rendu possible
grâce au soutien du Mouvement
J'aime les fruits et légumes
soutenu financièrement par le
gouvernement du Québec

Québec 

