

Courge musquée



Choisir

La courge musquée est un type de potiron que l'on reconnaît à sa forme intéressante : elle a une base large et arrondie, ainsi qu'un cou épais. Sa peau est de couleur brun clair tandis que sa pulpe intérieure est charnue et orange. Elle peut faire entre 1 et 2 kg (2 et 4 lb).

Pour choisir une bonne courge musquée, prenez-en une rigide; évitez celles qui ont des points mous. Sa peau devrait être mate, lisse, sèche et intacte.

Conserver

Conservez la courge dans un endroit frais, sec et bien aéré, elle pourra alors durer 2 ou 3 mois. Une fois que vous avez coupé la courge, enveloppez-la dans de la pellicule de plastique et mettez-la au frigo. Consommez-la rapidement pour qu'elle ne se gâte pas.

Préparer

La courge musquée n'est pas facile à couper ni à peler quand elle est crue, il est donc recommandé de la passer d'abord au micro-ondes. Commencez par en percer la peau à divers endroits pour laisser sortir la vapeur. Mettez-la ensuite pendant de 2 à 5 minutes au micro-ondes, selon sa taille. Pelez-la ou coupez-la

en deux, puis retirez-en les graines et les filaments.

Si vous êtes pressé ou si vous n'avez pas envie de suivre ces étapes, bien des supermarchés vendent de la courge en cubes sans peau.

La courge peut être rôtie, cuite au four ou cuite au micro-ondes. Elle cuit beaucoup plus vite si elle a été coupée en deux.

Manger

La courge musquée a une texture très crémeuse une fois cuite et elle est délicieuse en soupe. Elle peut aussi être utilisée dans des accompagnements : moitiés de courge farcies de riz, farce au pain, etc.

Saison

La saison de la courge va d'août à mars, mais la période exacte varie d'une partie à l'autre du pays.

Valeur nutritive

Il y a 43 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de courge musquée. La courge musquée est une excellente source de vitamine A ainsi qu'une source de fibres, de vitamine C et d'acide folique.



Voici une super recette de soupe aux champignons et à la courge rôtie.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/soupe-aux-champignons-et-la-courge-rotie/

