

Citrouille



Choisir

La citrouille fait partie de la famille des courges d'hiver. Elle a habituellement une peau orange ou jaune, bien que certaines variétés soient plus pâles ou plus foncées, ou encore d'un ton vert pâle, blanc, brun, rouge ou gris. La chair va du jaune doré à l'orangé.

Les citrouilles à tarte sont les meilleures pour la cuisson. Choisissez-en une qui est petite, mais lourde pour sa taille, et dont la tige est solide. Il est préférable d'opter pour une citrouille dont la peau est lisse, sans coupures ou traces de choc.

Les citrouilles de l'Halloween sont normalement plus grosses, mais pas trop lourdes. Celles dont la peau est moins épaisse sont plus faciles à sculpter.

On peut également se procurer de la citrouille en boîte. Il s'agit de citrouille pure, ou d'un mélange pour tarte à la citrouille contenant du sucre et des sirops.

Conserver

Les citrouilles entières peuvent être conservées pendant plusieurs mois dans un endroit frais. Une fois qu'elles sont coupées, on les conserve au réfrigérateur pour les utiliser en moins de cinq jours.

Et lorsqu'elles sont cuites, on peut les congeler pendant un maximum de deux mois.

Préparer

Lavez la citrouille. Coupez la tige, puis tranchez la citrouille en deux. Évidez-la en retirant les graines et la chair.

Pour la cuisson, placez les moitiés, le côté concave en dessous, sur une plaque de cuisson. Faites cuire à 350°F pendant une heure, jusqu'à ce que vous puissiez la piquer facilement avec une fourchette. Pour réduire en purée une citrouille cuite, retirez la peau externe et placez les morceaux dans un robot culinaire. La purée sera utilisée dans des tartes, des crêpes, des muffins et des poudings, comme farce à ravioli et dans des soupes.

Consommer

Si vous n'avez pas d'épices à tarte à la citrouille sous la main, vous pouvez facilement réaliser la vôtre.

Pour une (1) cuiller à table d'épices à tarte à la citrouille, mélangez

ensemble 1 1/2 cuiller à thé de cannelle, 1/2 cuiller à thé de muscade moulue, 1/4 cuiller à thé de clou de girofle et 1/2 cuiller à thé de gingembre moulu.

Saison

La saison des citrouilles s'étend entre septembre et octobre, juste à temps pour l'Action de grâces et l'Halloween.

Valeur nutritive

Une tasse de citrouille cuite contient 49 calories et a une teneur très élevée en vitamine A (170 %); c'est également une bonne source de vitamine C et de fibres.



Cette recette de citrouille farcie à la compote de pommes par le chef Michael Smith est parfaite comme plat d'accompagnement ou comme délicieux dessert!

www.halfyourplate.ca/fr/citrouille-farcie-a-la-compote-de-pommes

