HALLOWEEN EST PASSÉE? CUISINEZ VOTRE CITROUILLE!

Une fois la fête d'Halloween passée, il est temps de cuisiner la citrouille!
Diane Sonier, notre diététiste–nutritionniste préférée, a survolé le Web pour vous proposer des idées simples et délicieuses mettant en vedette la citrouille. Cliquez sur les images pour les découvrir!

Source : radio–canada.ca/mordu

PURÉE !

Si vous avez des surplus de chair de citrouille, profitez–en pour en faire de la purée! À noter que la purée de citrouille peut être utilisée dans différentes recettes, comme celles de biscuits ou de pain à la citrouille.

Recette de purée de citrouille

1. Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
2. Coupez la citrouille en 2. À l'aide d'une cuillère, videz l'intérieur de la citrouille. Nettoyez les graines et conservez–les pour les cuisiner.
3. Déposez la citrouille sur la plaque de cuisson, face coupée vers le bas.
4. Faites cuire la citrouille au four de 1 heure à 1 heure 30 minutes, selon sa grosseur, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair.
5. Laissez tiédir de 15 à 20 minutes.
6. À l'aide d'une cuillère, grattez la chair et déposez–la dans le récipient du robot culinaire. Réduisez en purée lisse. Au besoin, procédez en plusieurs étapes pour éviter de surcharger l'appareil.

CONSERVATION : Se conserve une semaine au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

Diane Sonier, Dt.P.
Diététiste–Nutritionniste en santé publique
Direction de santé publique | CISSS Côte–Nord