



## Courge Crown

La courge Crown fait partie de la famille des citrouilles, par contre elle est plus sucrée que les citrouilles conventionnelles. Elle a une chair de couleur orange et a un léger goût de noisette. Elle peut être utilisée pour les tartes, gâteaux, pains, soupes et autres.

### Valeurs nutritives

Comme toutes courges, la courge Crown est riche en vitamines et contient une bonne quantité de bêta-carotène qui pourrait améliorer des fonctions du système immunitaire. Elle contient aussi une bonne quantité de lutéine et de zéaxanthine, des composés qui croit-on sont capables de protéger l'oeil contre la cataracte et la dégénérescence maculaire. Plus longtemps le fruit est conservé dans une cave sèche, plus ses teneurs en vitamines et en sucre augmentent.

### Conservation

La courge Crown se conserve longtemps dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Il ne faut pas la mettre au réfrigérateur. Les fruits meurtris ne se conservent pas.

### Consommation

On peut faire cuire la courge Crown entière, au four, mais il faut la percer à quelques endroits pour éviter qu'elle éclate à la cuisson. Elle sera cuite quand on sent sous le doigt que son écorce a ramolli (environ 1h30). On détache la chair de l'écorce et on la sert en purée, assaisonnée d'ail, de gingembre ou de muscade, et d'un filet d'huile. La courge se consomme aussi en potage, dans des ragoûts ou des currys.

### Recette

#### **Potage à la courge, carottes et gingembre**

##### **Ingrédients**

2 c. à soupe (30 ml) de **beurre**

4 carottes, coupées en dés

2 gousses d'ail, hachées

1 oignon, haché

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre, haché

4 tasses (1 l) de courge pelée et coupée en dés

5 tasses (1.25 l) de bouillon de légumes ou bouillon de poulet

1 1/2 tasse (375 ml) de **crème 35 %**

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron fraîchement pressé

Sel et poivre, au goût

2 c. à thé (10 ml) de gingembre confit, haché

##### **Préparation**

Dans une grande casserole, faire chauffer le **beurre** à feu moyen. Ajouter les carottes, l'ail, l'oignon et le gingembre. Cuire environ 10 minutes, en remuant, ou jusqu'à tendreté. Ajouter le bouillon et la courge, puis amener à mijoter. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.

À l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, ou à l'aide d'un mélangeur à main, réduire le potage en purée. (Le mélange peut être refroidi, recouvert et réfrigéré jusqu'à deux jours, ou congelé jusqu'à trois mois.

Décongeler si nécessaire.)

Verser le potage dans la casserole et réchauffer à feu moyen doux, si nécessaire. Incorporer 1 1/4 (310 ml) de **crème** et le jus de citron. Assaisonner au goût avec sel et poivre. Chauffer, en remuant, juste assez pour faire frémir.

Fouetter légèrement le reste de la **crème** jusqu'à consistance épaisse, mais sans formation de pics luisants. Incorporer le gingembre confit. Verser le potage à l'aide d'une louche dans des bols réchauffés. Napper un peu de **crème fouettée** sur chaque bol.

##### **Références**

<http://www.courgescie.com/fr/nos-produits/nos-courges-dhiver-et-citrouilles/blue-doll/>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu_sommaire)

<http://www.lesfoodies.com/lolottesam/recette/gratin-courge-pate-curry-rouge>

<http://www.highmowingseeds.com/organic-non-gmo-seeds-Crown-Pumpkin.html>

# Crown Pumpkin

The crown pumpkin is part of the pumpkin family, however, it is sweeter than the conventional pumpkin. The flesh is orange and has a light nutty flavor. It can be used for pies, cakes, breads, soups and much more.

## Nutrition facts

Like all pumpkin, the Crown pumpkin squash is rich in vitamins and contains a good amount of beta-carotene that might enhance the immune system functions. It also contains a good amount of lutein and zeaxanthin, compounds that are believed to be capable of protecting eyes against cataracts and macular degeneration. The longer the fruit is kept in a dry cellar, the more levels of vitamins and sugar increase.

## Preservation

The Crown Pumpkin can be preserved for a long time in a cool, dry, well ventilated area. Do not refrigerate. Bruised fruits cannot be preserved.

## Consumption

Crown pumpkin can be cooked whole in the oven, but it must be punctured to avoid it from blowing while cooking. It is ready when you feel that the bark has softened (about 1:30). After the flesh is separated from the bark, it can be served mashed, seasoned with garlic, ginger or nutmeg, and a little oil. It can also be eaten in soups, in stews or curries.

## Recipe

### **Gingered Carrot & Squash Soup**

#### **Ingredients**

2 tbsp (30 mL) <b>butter</b>	5 cups (1.25 L) vegetable stock or chicken broth
4 carrots, diced	1 1/2 cups (375 mL) <b>35 % cream</b>
2 garlic cloves	2 tbsp (30 mL) freshly squeezed lemon juice
1 onion, chopped	Salt and pepper, to taste
1 tbsp (15 mL) minced fresh gingerroot	2 tsp (10 mL) finely chopped crystallized ginger
4 cups (1 L) cubed peeled butternut squash	

#### **Preparation**

In large pot, melt **butter** over medium heat. Add carrots, garlic, onion and gingerroot; cook, stirring, for about 10 min or until soft. Add stock and squash; bring to simmer. Simmer until vegetables are soft, about 15 min.

In blender or food processor, in batches, or with immersion blender, purée until smooth. (Can be cooled, covered and refrigerated for up to 2 days or frozen for 3 months. Thaw if necessary). Return to pot and reheat over medium-low heat, if necessary. Stir in 1-1/4 cups (310 mL) of **cream** and lemon juice; season to taste with salt and pepper. Heat, stirring, until steaming.

Lightly whip remaining **cream** until thick but does not form peaks. Whisk in crystallized ginger. Ladle soup into warmed bowls; drizzle whipped **cream** on top of each serving.

## **References**

<http://www.courgescie.com/fr/nos-produits/nos-courges-dhiver-et-citrouilles/blue-doll/>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu_sommaire)

<http://www.lesfoodies.com/lolottesam/recette/gratin-courge-pate-curry-rouge>

<http://www.highmowingseeds.com/organic-non-gmo-seeds-Crown-Pumpkin.html>