

# Courge Butternut Autumn Frost



Magnifique courge, ronde et trapue, profondément côtelée, de type butternut. À maturité, Autumn Frost présente une écorce beige foncé recouverte d'un blanc givré. Cette courge à la délicieuse saveur de noisette et à l'attrait décoratif. Son apparence unique abrite une chair délicieuse qui est sucrée, terreuse et qui rappelle votre courge butternut préférée. Parfaite pour les rôtis, les tartes et les pains.

## Valeurs nutritives

La courge Autumn frost, tel que la Butternut est riche en vitamine A, contribuant à la santé des os, des dents et de la peau, tout en jouant un rôle antioxydant. Elle contient aussi une bonne quantité de bêta-carotène qui pourrait améliorer des fonctions du système immunitaire.

Les bienfaits de la courge :

- Riche en antioxydants
- La courge contient une grande quantité de bêta-carotène.
- Source d'oligo-éléments
- La courge d'hiver est une source de fer.
- La courge d'hiver est une source de manganèse.
- La courge d'hiver est une source de cuivre.
- Excellente source de vitamine A
- Source de vitamine K
- De la vitamine C contre les agressions virales
- Source de vitamines du groupe B (B2, B5, B6, B9)

De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges. Son point fort : elle regorge de bêta-carotène, au grand pouvoir antioxydant, lutteur contre les radicaux libres, limitant ainsi le vieillissement prématuré de la peau.

## Conservation

Robuste, la courge Autumn Frost se conserve tout au long de l'hiver dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Très résistante à la moisissure. Cette courge attrayante a une riche saveur de noisette et se conserve bien jusqu'à 4 mois.

## Consommation

La courge Autumn Frost se consomme crue ou cuite, et peut s'apprêter de nombreuses façons. Elle offre une chair orangée, fine, beurrée et très sucrée. Excellente en purée, potage, grillée et autres recettes.

**Références :**

<https://whperron.com/?product=courge-autumn-frost-f1>

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

## Recette

### Cari végétarien à la courge

#### **Ingrédients :**

- Gousses d'ail-2
- Gingembre frais-15 ml (1 c. à soupe)
- Oignon-1
- Tofu extra ferme-1 bloc de 350 à 450 g
- Lentilles rouges sèches-250 ml (1 tasse)
- Eau-500 ml (2 tasses)
- Lait de coco léger-1 boîte de 400 ml
- Pâte de cari indienne douce-45 ml (3 c. à soupe)
- Beurre d'amande naturel-30 ml (2 c. à soupe)
- Pâte de tomates-30 ml (2 c. à soupe)
- Poivre-Au goût
- Sel-5 ml (1 c. à thé)
- Courge Butternut ou Autumn Frost (Butternut) surgelée (voir NOTES) -1 L (4 tasses)
- Coriandre fraîche-Au goût

#### **Préparation :**

1. Directement dans le récipient de la mijoteuse, à l'aide d'une râpe fine, râpez l'ail et le gingembre, sans le peler. Hachez l'oignon et coupez le tofu en dés. Déposez-les dans la mijoteuse.
2. Rincez et égouttez les lentilles. Ajoutez-les dans la mijoteuse.
3. Incorporez le reste des ingrédients, sauf la courge et la coriandre.
4. Couvrez et faites cuire 8 heures à faible intensité.
5. Incorporez la courge surgelée. Poursuivez la cuisson 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et le cari bien chaud.
6. Garnissez de coriandre et servez avec des pains naans, si désiré.

Notes : En saison, vous pouvez remplacer la courge surgelée par une courge fraîche. Vous n'avez qu'à la couper en cubes et à l'ajouter dès l'étape 3.

Si vous n'avez pas de mijoteuse, vous pouvez préparer cette recette sur la cuisinière. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon, l'ail et le tofu 5 minutes dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale à feu moyen-vif. Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf la courge et la coriandre. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux en remuant à quelques reprises. Incorporez la courge surgelée et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Il ne vous restera plus qu'à garnir de coriandre et à servir!

#### **Références :**

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/5646/cari-vegetarien-courge-tofu>

# Butternut squash

Magnificent butternut-type squash, round and stocky, deeply ribbed. When ripe, Autumn Frost has a dark beige rind covered with a frosty white. A squash with a delicious nutty flavour and decorative appeal. Its unique appearance houses a delicious flesh that is sweet, earthy, and reminiscent of your favorite butternut squash. Perfect for roasts, pies, and breads.

## Nutrition facts

Autumn frost squash, like Butternut, is rich in vitamin A, contributing to healthy bones, teeth, and skin, while also playing an antioxidant role. It also contains a good quantity of beta-carotene, which may improve immune system functions.

The benefits of squash:

- Rich in antioxidants
- Squash contains high levels of beta-carotene.
- Source of trace elements
- Winter squash is a source of iron.
- Winter squash is a source of manganese.
- Winter squash is a source of copper.
- Excellent source of vitamin A
- Source of vitamin K
- Vitamin C against viral aggression
- Source of B vitamins (B2, B5, B6, B9)

It also contributes to tissue growth and repair, hormone production and red blood cell formation. Its strong point: it's packed with beta-carotene, a powerful antioxidant that fights free radicals, thus limiting premature skin aging.

## Storage

Autumn Frost squash can be stored all winter long in a cool, dry, well-ventilated place. Highly resistant to mildew. This attractive squash has a rich, nutty flavor and keeps well for up to 4 months.

## Consumption

Autumn Frost squash can be eaten raw or cooked and can be prepared in many ways. The flesh is orange, fine, buttery and very sweet. Excellent in purées, soups, roasts, and other recipes.

## **References :**

<https://whperron.com/?product=courge-autumn-frost-f1>

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

## Recipe

### Vegetarian squash curry

#### **Ingredients:**

- Garlic cloves-2
- Fresh ginger-15 ml (1 tbsp.)
- Onion-1
- Extra-firm tofu-1 block, 350 to 450 g
- Dried red lentils-250 ml (1 cup)
- Water-500 ml (2 cups)
- Light coconut milk-1 400 ml can
- Mild Indian curry paste-45 ml (3 tbsp.)
- Natural almond butter-30 ml (2 tbsp.)
- Tomato paste-30 ml (2 tbsp.)
- Pepper-To taste
- Salt-5 ml (1 tsp.)
- Butternut squash or Autumn Frost (Butternut), frozen (see NOTES) -1 L (4 cups)
- Fresh coriander-To taste

#### **Preparation:**

1. Using a fine grater, grate the garlic and ginger directly into the slow cooker container, without peeling. Chop the onion and dice the tofu. Place in slow cooker.
2. Rinse and drain the lentils. Add them to the slow cooker.
3. Add the rest of the ingredients, except the squash and coriander.
4. Cover and cook on low for 8 hours.
5. Add the frozen squash. Continue cooking for 30 minutes, or until the squash is tender and the curry hot.
6. Garnish with cilantro and serve with naan bread, if desired.

Notes: In season, you can replace frozen squash with fresh squash. Simply cut it into cubes and add it in step 3.

If you don't have a slow cooker, you can prepare this recipe on the stovetop. In a large saucepan, sauté the onion, garlic, and tofu for 5 minutes in 15 ml (1 tbsp.) vegetable oil over medium-high heat. Add all other ingredients except squash and coriander. Bring to the boil, cover, and simmer for 15 minutes over low heat, stirring occasionally. Stir in the frozen squash and cook for a further 10 minutes, or until tender. Garnish with cilantro and serve!

#### **References**

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/5646/cari-vegetarien-courge-tofu>