

# Citrouille à tarte



Plusieurs variétés de citrouille existent, dont la citrouille à tarte, à graines, d'Halloween, etc.. La citrouille appartient à la famille des *Cucurbitaceae*.

## Valeurs nutritives

La citrouille est une excellente source de : vitamine A, vitamine B2, vitamine B5, vitamine C, vitamine E, phosphore, magnésium, potassium, fer, zinc, manganèse, antioxydants.

## Conservation

Les citrouilles entières peuvent se conserver plusieurs mois dans un local bien aéré, lorsque la température est comprise entre 10 et 20° C. Une fois ouverte, la citrouille peut se conserver environ une semaine dans le réfrigérateur. Il est aussi possible de cuire la chair de citrouille, puis de la congeler ou la mettre en conserve.

## Consommation

La citrouille est parfois difficile à couper, étant donné l'épaisseur de son écorce. Il faut utiliser un bon couteau et faire attention aux doigts! Une fois coupée, on débarrasse la citrouille des filaments et des graines (que l'on ne jette pas, car elles sont délicieuses!). Pour déguster les graines, on les met à tremper dans de l'eau pendant environ une heure pour ramollir les fibres auxquelles elles sont attachées. Puis, on les rince et on les étale sur une grande plaque et on les fait griller 45 minutes à 300 ° C, sans oublier de remuer la plaque à quelques reprises pendant la cuisson. Ensuite, on saupoudre de sel (et d'épices si désiré) et on fait refroidir avant de déguster... sans les écales!

La chair tendre de la citrouille peut être utilisée de multiples façons, dont voici quelques exemples :

En potage : cuite dans un peu de bouillon avec un oignon, du céleri et des épices au choix (gingembre, poivre, etc.), puis passée au mélangeur et additionnée d'un peu de lait ou de crème jusqu'à consistance désirée. Dans les ragoûts, bouillis et autre plats réconfortants. En purée, seule ou additionnée d'autres légumes (carottes, pommes de terre, chou-fleur). Badigeonnée d'huile et d'épices, puis cuite au barbecue. En légumes d'accompagnement du couscous. Etc.

## Recette

### Tarte à la citrouille

#### Croûte:

6 c. à soupe Beurre ou margarine, coupé en petits morceaux  
1 1/2 tasses Farine  
Environ 4 c. à thé Eau froide, lait ou babeurre

#### Garniture:

3 tasses Purée de citrouille ou de courge cuite  
3 c. à soupe Sucre blanc  
3 c. à soupe Cassonade  
2 c. à soupe Mélasse  
1/2 c. à thé Clous de girofle ou tout-épices

1 1/2 à 2 c. à thé Cannelle  
1 1/2 à 2 c. à thé Gingembre en poudre  
1/2 c. à thé Sel  
2 Oeufs battus  
1 1/2 tasses Lait évaporé

#### Garniture facultative:

Crème fouettée additionnée d'un peu de sucre et de rhum  
Crème fouettée additionnée d'un peu de sucre et d'essence de vanille  
Crème glacée à la vanille

#### Préparation:

- Mélanger le beurre et la farine en utilisant un coupe-pâte deux fourchettes ou un robot culinaire, jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
- Ajouter juste assez de liquide pour faire tenir la pâte.
- Rouler la pâte et faire une croûte dans une assiette à tarte de 9 ou 10 pouces.
- Préchauffer le four à 375°F.
- Mettre la purée de citrouille ou de courge dans un bol moyen, ajouter tous les autres ingrédients.
- Battre jusqu'à ce que ce soit lisse.
- Étendre sur la croûte à tarte et cuire environ 10 minutes. Baisser la température du four à 350°F, et cuire encore 40 minutes, ou jusqu'à ce que la tarte demeure ferme au milieu lorsque vous la secouez légèrement. Laisser refroidir au moins à la température de la pièce avant de servir.
- Cette tarte goûte très bonne si elle est refroidie et servie avec de la crème fouettée rehaussée d'essence de vanille ou de rhum, ou avec de la crème glacée à la vanille.

Donne environ 6 à 8 portions

Katzen, Mollie. *Moosewood Cookbook*, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.156 et 203.

<http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments/citrouille>

## Pie Pumpkin

A **pumpkin** is round, with smooth, slightly ribbed skin, and deep yellow to orange coloration. The thick shell contains the seeds and pulp. Pumpkins, like other squash, are native to North America and used both in food and recreation.

### **Nutritional Value**

The pumpkin contains only 25 calories per 100g serving. It is an excellent source of: vitamin A, vitamin B2, vitamin B5, vitamin C, vitamin E, phosphorus, magnesium, potassium iron, zinc, manganese, antioxidants

### **Preservation**

Whole pumpkins can be stored for several months in a well ventilated area where the temperature is between 10 and 20° C. Once open, the pumpkin can be stored for about a week in the refrigerator. It is also possible to cook pumpkin flesh, then freeze.

### **Consumption**

Pumpkin is sometimes difficult to cut, given the thickness of its bark. You must use a good knife and pay attention to your fingers! When cut, is freed from the filaments and pumpkin seeds (which does not shed, because they are delicious!). To taste the seeds we put them to soak in water for about an hour to soften the fibers to which they are attached. The tender flesh of the pumpkin can be used in many ways, including the following examples: In soup: cooked in a little broth with onion, celery and spices of choice (ginger, pepper, etc.) and then passed to the mixer and mixed with milk or cream to desired consistency. In stews, boiled and other comfort food. Mashed, single or with other vegetables (carrots, potatoes, cauliflower).

Brushed with oil and spices and cooked on the barbecue. Etc.

### **Recipe**

#### **Pumpkin Pie**

##### **Crust:**

6 Tbs.	Butter or margarine, cut into small pieces
1 1/2 cups	Flour
About 4 Tbs.	Cold water, milk or buttermilk

##### **Filling:**

3 cups	Cooked, puréed pumpkin or squash
3 Tbs.	White sugar
3 Tbs.	Brown sugar
2 Tbs.	Molasses
1/2 tsp.	Cloves or allspice
1 1/2 to 2 tsp.	Cinnamon
1 1/2 to 2 tsp.	Powered ginger
1/2 tsp.	Salt
2	Beaten eggs
1 1/2 cups	Evaporated milk

##### **Optional toppings:**

Whipped cream with a little sugar and rum  
Whipped cream with a little sugar and vanilla extract  
Vanilla ice cream

##### **Instructions :**

- Use a pastry cutter, two forks or a food processor to cut together the butter and flour until the mixture is uniformly blended.
- Add just enough liquid to hold the dough together.
- Roll out the dough and form a crust in a 9 or 10-inch pie pan.
- Preheat oven to 375°F.
- Place pumpkin or squash purée in a medium-sized bowl, and add all other filling ingredients.
- Beat until smooth.
- Spread into the pie crust and bake at 350°F for 10 minutes.
- Turn the oven down to 350°F, and bake another 40 minutes, or until the pie is firm in the center when shaken lightly.
- Cool at least to room temperature before serving.
- This pie tastes very good chilled, with rum or vanilla-spiked whipped cream, or with vanilla ice cream.

Yield: about 6 to 8 servings

Katzen, Mollie. **Moosewood Cookbook**, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.156 and 203.