

Courge Sweet Dumpling



On reconnaît la courge sweet dumpling à son renforcement du côté de la tige et elle atteint le bon degré de mûrissement et son plein potentiel de saveur lorsque sa peau ivoire est picotée de taches de roussure.

Valeurs nutritives

Comme toutes les courges, la courge sweet dumpling 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.

Conservation

La courge sweet dumpling se conserve tout au long de l'hiver dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Il ne faut pas la mettre au réfrigérateur. Les fruits meurtris ne se conservent pas.

Consommation

La courge sweet dumpling est la courge de prédilection pour les desserts, bien que ce ne soit pas son unique vocation. Elle s'apprête de nombreuses façons : sucrée, salée, en sauté de légumes, en tempura, en croustilles, farcie, dans les pains ou les gâteaux... il y en a pour tous les goûts! Les graines se consomment rôties au four.

Recette Frites de courge Sweet Dumpling au curry et au miel (4 portions)

Ingrédients :

500 ml (2 tasses) de courges sweet dumpling coupées en juliennes de 1cm de large (coupe patate grec)
1 filet d'huile d'olive
5 ml (1c. à thé) de curry (ajuster au goût)
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
30 ml (2 c. à soupe) de miel
5 ml (1c. à thé) de sel d'oignon
Poivre

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C);
2. Coupez la courge sweet dumpling en quartier pour la peler avant de faire des juliennes;
3. Bien mélanger les juliennes avec les ingrédients dans un bol;
4. Mettre les juliennes au four pendant 25 à 30 minutes sur un papier parchemin;
5. Vérifier régulièrement après 20 minutes afin de sortir les courges encore un peu croustillantes

Références

http://en.wikipedia.org/wiki/Acorn_squash

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu

Sweet Dumpling squash

We recognize sweet dumpling squash at its recess in the side of the stem and reaches the right degree of ripening and full flavor potential when his ivory skin is speckled with freckles.

Nutrition facts

Like all squash, acorn 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.

Preservation

Sweet dumpling squash is good and hardy to save throughout the winter in a cool, dry, well ventilated place. Do not refrigerate. Bruised fruits cannot be preserved.

Consumption

Sweet dumpling squash is the preferred squash for dessert, although this is not his only vocation. It can be prepared in many ways: sweet, salty, with sautéed vegetables, tempura, as chips, stuffed, in breads or cakes ... there's something for everyone! The seeds are eaten roasted in the oven.

Recipe Fried curry and honey sweet dumpling squash (4 servings)

Ingredients :

500 ml (2 cups) sweet dumpling squash cut into 1 cm wide julienned (greek potato cut)
1 little bit of olive oil
5 ml (1 teaspoon) of curry (adjust to taste)
2,5 ml (1/2 teaspoon) of ground ginger
30 ml (2 tablespoons) of honey
5 ml (1 teaspoon) of onion salt
Pepper

Preheat oven at 350°F (180°C);
Cut the sweet dumpling squash into quarters for peeling before doing julienne;
Mix the juliennes in a bowl with all the ingredients;
Put the julienne in the oven for 25 to 30 minutes on a parchment paper;
Verify regularly after 20 minutes; the squash still need to be crispy

References

http://en.wikipedia.org/wiki/Acorn_squash

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu