



Courge poivrée

Ornée de profondes nervures, la courge poivrée a une peau lisse, dure, d'un vert assez foncé, teintée d'orangé si cueillie à maturité. Sa chair jaune orangé, fine et peu fibreuse, goûte la noisette poivrée. Il existe également de nouvelles variétés de couleur jaune, blanche et même multicolore!

Valeurs nutritives

Comme toutes les courges, la courge poivrée 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

Robuste, la courge poivrée 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 poivrée 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 Soupe sucrée à la courge et aux champignons (4 à 5 portions)

Ingrédients:	1/2 c. à thé coriandre
2 courges (poivrées ou butternut) moyennes	1/2 c. à thé cannelle
2 1/2 tasses eau	1 c. à thé gingembre
1 tasse jus d'orange	1/2 c. à thé moutarde sèche
1 c. à soupe beurre ou huile	1/2 lb. champignons tranchés
1 tasse oignons hachés	Quelques pincées de poivre de cayenne (au goût)
2 gousses d'ail moyennes émincées	Jus de citron frais (facultatif)
1 1/4 c. à thé sel	Yogourt pour garnir (facultatif)
1/2 c. à thé cumin moulu	

1) Préchauffer le four à 375°F. Couper les courges sur le sens de la longueur, enlever les pépins et les placer face vers le bas sur une plaque légèrement enduite d'huile. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 30 à 40 minutes). Laisser refroidir, puis retirer l'intérieur; en mesurer 3 tasses, puis les mettre en purée dans un robot culinaire ou un mélangeur (il est possible que vous ne puissiez pas tout broyer en une seule fois). Transférer dans un chaudron, y ajouter le jus d'orange et mélanger.

2) Chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon, l'ail, le sel et les épices. Faire revenir à intensité moyenne jusqu'à ce que les oignons soient très tendres, environ 8 minutes (il est possible que vous deviez ajouter un peu d'eau afin d'empêcher les légumes de coller). Ajouter les champignons, couvrir et cuire environ 10 minutes à intensité moyenne, en brassant de temps en temps.

3) Ajouter les légumes aux courges en prenant bien de bien gratter la poêle pour tout récupérer tous les bons ingrédients qui s'y trouvent. Ajouter le poivre de cayenne et chauffer légèrement. Une fois chaud, y goûter et rectifier l'assaisonnement. Cette soupe est assez sucrée; il se peut que vous décidiez d'ajuster le goût en y ajoutant du jus de citron ou en garnissant chaque bol d'une cuillerée de yogourt.

Katzen, Mollie. *Moosewood Cookbook*, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.15.

Références

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

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

Acorn squash

Recognized to its longitudinal ridges, acorn squash (also called pepper squash) has a smooth, hard skin of a dark green color which can be orange tinged if harvested at maturity. Its flesh, yellow-orange, fine and little fibrous, has a taste of peppered hazelnut. There are also newer varieties which can be yellow, white, and even multi-colored!

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

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

Consumption

Acorn squash 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 Curried Squash and Mushroom Soup (4 to 5 servings)

Ingredients :

2 medium acorn or butternut squash	1/2 tsp. cinnamon
2 1/2 cups water	1 tsp. ginger
1 cup orange juice	1/4 tsp. dry mustard
1 Tbs. butter or oil	1/2 lb. mushrooms, slices
1 cup chopped onion	A few dashes cayenne (to taste)
2 medium cloves garlic, crushed	Fresh lemon juice (optional)
1 1/4 tsp. salt 1/2 tsp. ground cumin	Yogurt, for the top (optional)
1/2 tsp. coriander	

- 1) Preheat the oven to 375⁰F. Split the squash lengthwise, remove the seeds, and place face-down on a lightly oiled tray. Bake until soft (about 30 to 40 minutes). Cool, then scoop out the insides. Measure out 3 cups'-worth, place this in a food processor or blender with the water, and purée until smooth (you may need to do this in batches). Transfer to a kettle, and stir in the orange juice.
- 2) Heat the butter or oil in a skillet, and add onion, garlic, salt, and spices. Sauté over medium heat until the onion is very soft, about 8 minutes (you may need to add a small amount of water to prevent sticking). Add mushrooms, cover, and cook about 10 minutes over medium heat, stirring occasionally.
- 3) Add the sauté to the squash, scaping the skillet well to salvage all the good stuff. Add cayenne and heat gently. Once it is hot, taste it to correct the seasonings. This is fairly sweet soup; you may choose to balance this by adding fresh lemon juice to taste and/or topping each bowlful with a small spoonful of yogurt.

*Katzen, Mollie. **Moosewood Cookbook**, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.15.*

References

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

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