

Les courges



Les courges se réfèrent à un certain nombre d'espèces de Cucurbitacées de toutes les formes et couleurs.

Elles poussent principalement en hiver et on les consomme pour leur chair, leurs graines ou encore pour leurs fleurs.

Préparation :

Couper la courge en deux, retirer les pépins qui pourront être sauvegardés et séchés pour être dégustés en apéritif. Un conseil, vous pouvez laver les pépins avec de l'eau salée, cela les rendra plus intéressants lors de la dégustation. Selon les courges on conservera la peau qui est pleine de saveur !

- **Au four** : la cuisson permet la concentration des saveurs !
Sous formes de frites, en tartes et autres gratins ! Découper la en morceaux avant de l'enfourner à 180°C. On conseille de piquer les morceaux à l'aide d'une fourchette pour laisser la vapeur s'échapper. Lorsque la courge est cuite hachez-la et faites en ce que bon vous semble !
- **A la casserole** : à l'eau ou à la vapeur c'est l'idéal pour préparer vos soupes hivernales. Certaines courges ont plus de saveurs que d'autres alors n'hésitez pas à les consommer pure ou en ajoutant d'autres légumes : oignons, pommes de terre, carottes, poireaux ; mais aussi des épices : ail, muscade, cumin...