

Novembre



Autres légumes de saison : blette, céleri, fenouil, mâche, panais, rutabaga, salsifis, topinambour.



Autres fruits : châtaigne, coing, litchi, mandarine, pomélo.



Notre diet' vous conseille

Bienfaits

- ✓ Riche en bêta-carotène (vitamine A) → bonne pour la vision et la peau.
- ✓ Source de vitamines B, fibres, eau et potassium.
- ✓ Aide le transit intestinal
- ✓ Favorise l'hydratation



Variétés principales

- Citrouille : utilisée pour la déco, chair moins savoureuse.
- Potiron : chair tendre et savoureuse, couleurs variées
- Potimarron : petit, goût sucré rappelant le marron.
- Butternut : en forme de poire, chair douce idéale pour soupes, gratins, desserts.
- Courge spaghetti : chair filandreuse qui forme des « spaghettis » après cuisson, goût léger de noisette.

A vous de jouer !



Recette salée

Salade de potiron spaghetti



Recette sucrée

Gâteau au potiron,
noix de coco et orange

→ Demandez la fiche recette



Les courges

Choix et conservation

- Choisir une courge avec pédoncule, ferme et sans zone molle.
- Chair : lisse et colorée uniformément.
- Conservation :
 - Entière : jusqu'à 3 mois dans un lieu frais et sec
 - Découpée : quelques jours au réfrigérateur
 - Congelée : jusqu'à 1 an après cuisson

Consommation

- Modes de cuisson : à la poêle, au four, en soupe, en purée ou gratin.
- La peau est comestible après cuisson.
- Ne pas jeter les graines : on peut les griller pour l'apéritif ou en garniture.



Retrouvez des conseils en alimentation
sur notre site web : www.centresantemiroir.be
Ou prenez rendez-vous avec notre diététicienne