



COURGE

De la courge spaghetti à la citrouille, ce légume de la famille des cucurbitacées, tout comme les melons et les concombres, fait partie de nos repas de début d'automne, ceux qui nous réchauffent le cœur.

Conservez-la dès l'achat!

- Crue, au sec et à l'abri de la lumière si possible au frais (10/15 °C) pour 6 mois et plus.
- Cuite, au frigo, pour 2 à 3 jours.



Faites des réserves!

De mi-août à fin décembre

DÉGUSTEZ-LA TOUTE L'ANNÉE!



En la congelant!

Enlevez la peau, coupez en cubes et faites blanchir 2 minutes. Se conserve 1 an.

Idées recettes : potage, purée, pâtisserie



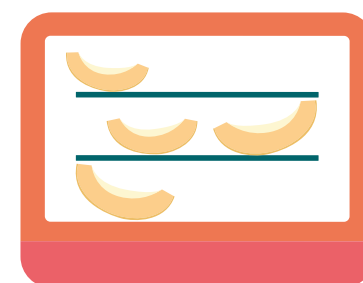
N'oubliez pas de plonger vos légumes dans l'eau glacée après les avoir blanchis pour stopper la cuisson!



En la déshydratant!

Enlevez la peau, coupez en tranches de 5 mm ou moins et étalez bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 4 à 6 heures. Au déshydrateur, réglez à 125 °F entre 7 et 11 heures.

Idées recettes : soupe, cari, chips



En la mettant en conserve!

Enlevez la peau, coupez et faites blanchir 2 minutes. Mettez en pot jusqu'à 2,5 cm du rebord des pots. Traitement à l'autoclave nécessaire, référez-vous à une recette certifiée.

Idées recettes : sauce à la courge, lasagne, hummus



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!