Citrouilles

Réchauffez vos automnes avec des plats réconfortants pour petits et grands !

ENSEMBLE on fait avancer le Québec

Québec

Pouding à la citrouille et à la vanille

8 portions • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 40 minutes

Citrouille

- 750 ml (3 tasses) de cubes de citrouille

Pâte

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 125 ml (½ tasse) de sucre blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 pincée de sel
- 1 œuf battu
- 30 ml (2 c. à table) de beurre fondu
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille

Sauce

- 180 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille
- 1 pincée de cannelle moulue

Citrouille Déposer les cubes dans un plat graissé de 20 cm par 20 cm (8 po par 8 po). **Pâte** Dans un bol, mélanger les ingrédients secs et faire un puits au centre. Ajouter l'œuf battu, le beurre fondu, le lait et la vanille et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois pour obtenir une pâte lisse. Verser la pâte sur les cubes de citrouille et bien l'étendre. **Sauce** Bien mélanger les ingrédients de la sauce. Verser la sauce sur la pâte. **Cuisson** Préchauffer le four à 160 °C (350 °F) et cuire pendant 40 à 50 minutes. Laisser tiédir.

Au plan nutritif

• La chair de la citrouille constitue une excellente source de vitamine A.

Multiples utilisations

• En potage, en utilisant simplement la chair de la citrouille, un oignon et du bouillon de poulet ou de légumes.
• En cubes, dans un bouilli de boeuf ou dans une soupe chaude.
• Dans les muffins, gâteaux et biscuits.

Truc culinaire

• Pour préparer facilement des cubes de citrouille, couper la citrouille en deux et l'évider. Cuire les moitiés de citrouille au four à micro-ondes pendant 5 minutes, à intensité élevée. Laisser reposer pendant 5 minutes. Peler les moitiés de citrouille et couper la chair en macédoine (cubes d'environ 1 cm).

Valeur nutritive

par 180 ml (¾ tasse) de citrouille en cubes (85 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 20	
Lipides 0,1 g	1 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 1 mg	1 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 6 g	2 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	60 %
Vitamine C	15 %
Calcium	2 %
Fer	4 %
Magnésium	4 %

Saviez-vous que…

• Les graines de la citrouille décortiquées sont d'excellentes sources de magnésium et de zinc?

Donnez-leur du piquant à l'occasion de l'Halloween ! Enrobez-les d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez-les d'assaisonnements . Étalez les graines sur une plaque à cuisson et faites cuire au four à 230 °C (450 °F) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec Montérégie-Est
DURA-CLUB
Centre de formation professionnelle Jacques-Rousseau
cdbme Conseil de développement du bioalimentaire de la Montérégie Est
Cintech AGROALIMENTAIRE

Parce qu'ils regorgent de saveurs, les aliments d'ici font notre fierté. Demandez-les, choisissez-les et faites-vous plaisir au quotidien !

Visionnez aussi les recettes aux saveurs de la Montérégie au www.mapaq.gouv.qc.ca/monteregie.

Pouding à la citrouille et à la vanille