



LA

COURGE

SAVIEZ-VOUS QUE...

La consommation de courges et de citrouilles ne cesse d'augmenter à l'échelle canadienne. Depuis 2008, elle a connu une croissance annuelle moyenne de plus de 4 % pour atteindre 3,61 kg par personne en 2014.

Ce sont les Amérindiens, qui cultivaient la courge depuis plus de 8 000 ans, qui ont fait connaître ce légume aux premiers arrivants.

Les courges d'hiver sont parmi les rares légumes qui ne perdent pas leur valeur nutritive après leur récolte. En fait, la teneur en vitamine A augmente pendant l'entreposage. Le corps transforme le bêta-carotène en vitamine A, c'est pourquoi on nomme aussi ce pigment provitamine A.

Crème de courge au bacon et à la cardamome

GARNITURE

100 ml de crème 15 %

2 tranches de bacon coupées
en petits dés

30 ml (2 c. à soupe)
de courge du Québec
en petits dés

4 ou 5 grains de cardamome

Persil

INGRÉDIENTS

2 litres (8 tasses) de bouillon
de poulet

1 ½ litre (6 tasses)
de courge Hubbard
(ou autre) du Québec en dés

3 pommes de terre
moyennes en dés

500 ml (2 tasses) de carottes
en cubes

150 ml d'oignon haché

105 ml de poireau émincé

60 ml (4 c. à soupe)
de beurre fondu

Sel et poivre

Garniture

- 1 Dorer le bacon avec les courges en dés. Réserver.
- 2 Chauffer les grains de cardamome écrasés dans la crème environ 5 minutes.

Recette

- 3 Faire suer l'oignon et le poireau dans le beurre. Ajouter la courge et la carotte. Cuire 5 minutes sans colorer.
- 4 Mouiller avec le bouillon. Amener à ébullition. Faire mijoter 15 minutes.
- 5 Assaisonner. Ajouter la pomme de terre. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6 Réduire en purée lisse. Ajouter à la toute fin la crème chauffée.
- 7 Décorer avec le bacon, la courge et le persil.

Source pour ce document : Fierbourg, centre de formation professionnelle