

# La citrouille plus qu'une décoration !

*La citrouille, ce n'est pas juste un élément de décoration pour l'Halloween, ça se mange, aussi ! En plus, c'est savoureux et hyper nutritif.*

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, Dt.P. DIÉTÉTISTE,  
CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

## QUI DIT COULEUR, DIT ANTIOXYDANTS !

La citrouille est une excellente source de vitamine A, une substance polyvalente qui joue plusieurs rôles importants au maintien d'une bonne santé. D'abord, elle contribue au développement normal des os et des dents, facilite la vue dans l'obscurité, en plus de favoriser le maintien de la peau en bon état. La vitamine A se trouve principalement sous forme de bêta-carotène dans la citrouille. Le bêta-carotène est le principal pigment responsable de la belle couleur orangée de la citrouille. Et qui dit couleur au royaume des fruits et légumes, dit également antioxydants ! Voilà pourquoi la citrouille mérite une plus belle finalité que sur le bord du chemin...

## CUISINER LA CITROUILLE

La première étape de préparation consiste à vider, avec les mains ou une cuillère, l'intérieur de la citrouille. Une fois nettoyée, il est essentiel de se munir d'un bon couteau puisque la pelure de la citrouille est très épaisse et parfois difficile à couper. Un autre truc consiste à diviser la courge en 6, voire en 8 sections, que vous pelez ensuite individuellement.

La chair de la citrouille est relativement douce et gagne à être bien assaisonnée. La cannelle et la muscade se marient parfaitement à cette courge. Vous pouvez la cuisiner en muffins, biscuits, gâteaux, tartes et potages. Cuite et réduite en purée, elle est excellente pour accompagner la viande et la volaille. Pour des idées recettes, naviguez sur internet. ◦



Pas de gaspillage ! Des graines de citrouille grillées pour une collation nutritive.

Croustillantes, les graines de citrouille cuites au four se mangent entières et sont parfaites pour combler les fringales... surtout celles en fin de journée, devant vos émissions préférées ! Pour prolonger la durée de conservation, placez-les dans un contenant hermétique au frigo.

**Étape 1 :** Laver et sécher les graines de citrouille avec un linge propre.

**Étape 2 :** Dans un bol, mélanger les graines avec un peu d'huile et du sel. Au goût, donner du punch avec un assaisonnement (ex. : cannelle, poudre d'ail, assaisonnement BBQ, paprika, sauce Worcestershire). Étendre sur une plaque à biscuits.

**Étape 3 :** Cuire 30 minutes au four à 300°F (150°C) ou jusqu'à ce que les graines soient bien dorées.



Source

Julie DesGroseilliers,  
[www.saveursnutrition.com](http://www.saveursnutrition.com)



© PHOTO : MARIE-CLAUDE HAMEL

*Le saviez-vous ?*

*Une fois cuits, certains aliments contiennent des antioxydants qui s'assimilent plus facilement par le corps. C'est le cas de la tomate et des légumes orangés. Ainsi, n'hésitez pas à concocter de savoureux muffins et potages à la citrouille.*

