



POURQUOI L'ADOPTER?

Parce que la citrouille est plus qu'une décoration!

Son écorce épaisse est propice aux sculptures les plus monstrueuses pour Halloween, mais elle a également la particularité de très bien se conserver, jusqu'à 6 mois dans un endroit frais et sec.

Parce que tout est bon dans la citrouille!

Après avoir cuisiné une tarte épicée, une soupe veloutée ou une confiture, n'oubliez pas de récupérer les graines de votre citrouille. Nettoyez-les et essorez-les soigneusement, puis grillez-les au four à 190 °C (375 °F) pendant quelques minutes. Salées et/ou épicées, ces graines seront parfaites en grignotines ou pour agrémenter vos salades.



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



LAIT FRAPPÉ À LA CITROUILLE

Portions : 4  5 min

Ingrédients

- 1,25 L (1 1/4 tasse) de purée de citrouille (maison ou en conserve)
- 500 ml (2 tasses) de lait ou de lait d'amande sans sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 1/2 banane
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue

Préparation

Passer le tout au mélangeur.

Source : Kristina Parsons, Nutritionniste



ASTUCE!

Sa peau épaisse permet de faire de magnifiques récipients pour vos soupes. Il vous suffit de creuser la citrouille sans abîmer la peau.



BISCUITS À LA CITROUILLE ET AUX ÉPICES

Portions : 12 à 16  15 min  40 min

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille non salées, hachées (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre moulu
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 250 ml (1 tasse) de cassonade tassée
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille (maison ou en conserve)
- 160 ml (2/3 tasse) de yogourt nature
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger les huit premiers ingrédients.
3. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et les œufs, jusqu'à consistance homogène; incorporer la purée de citrouille, le yogourt et l'extrait de vanille.
4. Incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait, à raison de trois ajouts d'ingrédients secs pour deux ajouts de lait, juste assez pour humecter.
5. Sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier parchemin, déposer le mélange à l'aide d'une cuillère.
6. Cuire au four de 35 à 40 min.

Source : plaisirlaitiers.ca/recettes