



# Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME  
MIEUX-ÊTRE

chroniques sur la  
saine alimentation

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Octobre 2019- numéro 08

## Octobre, un bon moment pour cuisiner!

Si vous êtes de ceux qui ont passé un beau moment en nature à cueillir courges et pommes, la chronique d'octobre est pour vous! Ces deux produits bien de chez nous y sont à l'honneur.

**Les courges** possèdent une chair bien dense, avec des couleurs de jaune à orangé, à la saveur douce et dont les arômes rappellent la noisette, le marron, et parfois, avec une touche poivrée. D'autres présentent des notes épicées ou encore sucrées et fruitées.

**Les variétés:** Parmi les plus populaires, on retrouve l'incontournable courge musquée ( surtout appelé la butternut), la poivrée, la delicata (de petite à moyenne, de forme allongée à la peau très fine et comestible), la spaghetti (qui se défait en filament rappelant les pâtes) et certainement l'incontournable citrouille d'octobre! Dans les moins connues, la *sweet dumpling* (de grosseur moyenne et parfaite pour être farcie), la *pink banana* (en forme de grosse banane) et la giraumon turban (sa forme originale rappelle celle d'un turban).

**Les caractéristiques:** Mettre les courges au menu constitue un choix durable puisque nos champs regorgent en automne de ces magnifiques cucurbitacées aux couleurs et aux formes des plus extravagantes. Ce sont aussi des choix nutritifs avec leur teneur en vitamines A, C, et en acide folique, en potassium, en antioxydants et en fibres alimentaires. Elles sont aussi polyvalentes en cuisine. Bref, toutes les raisons sont bonnes pour faire des réserves puisqu'en plus, elles se conservent plusieurs semaines, voire des mois!

**Leur utilisation:** Elles peuvent être cuisinées en potage, en mijoté, réduites en purée pour bonifier une purée de pommes de terre ou encore pour préparer un pain, des muffins, un gâteau ou encore des biscuits. À savoir: la delicata et la sweet dumpling sont délicieuses farcies! Préparer une farce selon vos goûts; viande hachée, chair de saucisses, tofu ou lentilles. Trancher les courges en 2, évider et farcir l'intérieur. Cuire au four puis déguster! C'est aussi beau que bon!



### Connaissez vous le chou romanesco?

Un magnifique chou-fleur originaire de l'Italie mais qui pousse très bien par ici! Sa saveur ressemble beaucoup à notre commun chou-fleur. Il se prépare comme ce dernier. Simplement, le défaire en petits fleurons et cuire selon vos goûts; à la vapeur, bouilli ou sauté. Il s'ajoute dans les soupes, dans les sautés, se déguste en salade ou encore en légumes d'accompagnement.

Comment passer à côté des pommes lorsque l'on parle de nos produits d'automne chouchous au Québec?

Une multitude de nouvelles variétés ont vu le jour dans les dernières années, au grand plaisir de nos papilles, alors que les variétés classiques sont toujours aussi présentes pour égayer nos menus d'automne.

La pomme est polyvalente en cuisine et certaines recettes sont incontournables. Voici quelques trucs pour les apprêter de la meilleure manière selon leurs caractéristiques:

- ◆ **Les reines du four:** la Lobo, la Gala et la Cortland sont parfaites pour les tartes, les croustades et les pommes farcies puisqu'elles conserveront leur forme durant la cuisson.
- ◆ **La parfaite en compote:** la McIntosh avec sa chair qui se défait à la cuisson, offre une compote des plus lisse.
- ◆ **Les résistantes:** leur chair ne brunit pas à l'air, donc on les utilise en salades ou sur des plateaux de fromages comme la Cortland et la Honeycrisp avec sa douce saveur de miel.
- ◆ **Les croquables:** leurs chairs fermes et juteuses nous donnent une envie folle de les croquer à pleines dents: la Gala, la Spartan, l'Empire et la Passionata, une nouvelle variété au goût très parfumé et hors du commun qui rappelle le raisin muscat et le fruit de la passion.



**Petit truc nutritif;** lorsque vous préparez votre compote de pommes, conservez la pelure lors de la cuisson. Vous bénéficierez de toute la valeur nutritive de la pomme et apporterez une belle couleur rosée! Aromatisez à votre goût: cannelle, muscade, anis étoilé, cardamome... Puis, en fin de préparation, passez le tout au robot culinaire pour une texture parfaitement lisse.

#### **La pomme version salée:**

- ◆ Un grilled cheese avec de fines tranches de pommes.
- ◆ Des muffins aux pommes et au cheddar.
- ◆ Une entrée de fromage bleu, pommes et noix.
- ◆ Un brie fondant avec une garniture de pommes, pacanes et sirop d'érable.
- ◆ Un onctueux potage à la courge et aux pommes.

Maintenant, tous à nos casseroles pour cuisiner les saveurs de l'automne avec des produits bien de chez nous! Bon appétit!

Références:

- ◆ <http://www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/courge-dhiver>
- ◆ <https://www.extenso.org/article/les-bienfaits-des-courges/>
- ◆ <https://lapommequebec.ca/varietes/>