

La citrouille

À part la décoration pour la fête de l'Halloween, la **Citrouille** offre beaucoup d'opportunité dans l'art culinaire.

Un fait plus que surprenant : saviez-vous que la **Citrouille** est le principal ingrédient de la sauce aux prunes?

Les graines de la **Citrouille** sont comestibles. Voici comment les préparer :

- les enlevées incluant les filaments qui l'enrobent.
- généreusement les lavées.
- sécher sommairement ces graines dans un linge à vaisselle.
- mélanger ces graines avec un peu d'huile d'olive et saler au goût.
- les faire griller au four à 350 °F sur une plaque à biscuits jusqu'à ce qu'elles soient dorées et rôties (environ 10 à 15 minutes) en les remuant de temps en temps.
- refroidir et grignoter...tout simplement succulent!

Pour la chair de la **Citrouille**, vous trouverez facilement sur internet de nombreuses recettes pour faire des tartes, des biscuits et, surtout, des potages.

Un potage à la **Citrouille** surprend par son goût et sa texture. À essayer absolument.

Donnons donc une deuxième vie à ce légume oublié.

Une référence est proposée :

Samson, Anne. 2008. "Cuisiner ces légumes oubliés". Éd. Modus Vivendi, Montréal, 160 pages.