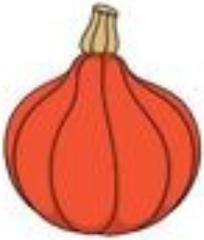


# LES COURGES



## POTIMARRON

*Doux et légèrement sucré, au léger goût de châtaigne.*



## POTIRON

*Chair douce et subtile au goût fin et sucré, parfait pour les soupes.*



## CITROUILLE

*Chair filandreuse au goût légèrement sucré.*



## STRIPETTI

*Chair fibreuse mais tendre à la saveur sucrée et fruitée.*



## BUTTERNUT

*Goût très fin. Texture entre le potiron et la pomme de terre.*



## PATIDOU

*Texture très ferme et légèrement granuleuse avec des saveurs de châtaigne et de noisette.*



## PÂTISSON

*Texture fondante, proche de la courgette à la saveur neutre. A cuisiner plutôt en sauce.*



## GIRAUMON

*Chair sèche, épaisse mais douce, très sucrée avec une légère saveur de noisettes.*



## KABOCHA

*Saveur douce et crémeuse. Légèrement sucrée, au goût de châtaigne et de marron.*



## SUCRINE DU BERRY

*Chair tendre, sucrée et très parfumée.*



## JACK BE LITTLE

*Texture très dense, nettement sucrée à la saveur fine de châtaigne, beurre et caramel.*



## BLEU DE HONGRIE

*Chair dense et compacte, très fine, au goût doux et sucré, qu'on peut manger crue.*

# ON CUISINE LES COURGES!

## Les courges d'été



### La courgette

- Gratins
- Farcies
- En spirales
- En rubans
- Potages
- Pains

Se conserve de 4 à 5 jours dans le tiroir du réfrigérateur

### Le pâtisson

- Cuits à la vapeur
- Cuits sur la plaque
- Farcis

Se conserve de 4 à 5 jours dans le tiroir du réfrigérateur



## Les courges d'hiver



### La courge musquée (butternut)

- Potages
- Purées
- Sauces
- Risottos
- Mijotés
- Smoothies
- Muffins

Se conserve pendant six mois



### La courge Hubbard

- Frites maison
- Mijotés
- Potages
- Purées
- Sauces
- Pains

Se conserve pendant six mois



### La citrouille

- Potages
- Purées
- Mijotés
- Pains
- Muffins
- Tartes
- Grignotines (graines)

Se conserve bien au congélateur, une fois cuite



### La courge Buttercup

- Gratins
- Potages
- Purées
- Mijotés

À consommer dans les deux mois suivant la récolte



### La courge spaghetti et la stripetti

- Remplacement des pâtes
- Accompagnement
- Salades
- Sautés
- Frittatas

Se conserve pendant 3 mois



### La courge poivrée

- Potages
- Mijotés
- Compotes
- Rôtie
- Farcie

Se conserve pendant 3 mois

### Le turban d'Aladin

- Remplacement des pâtes
- Accompagnement
- Salades
- Sautés
- Frittatas

Se conserve pendant 3 mois



# *Courges et cucurbitacées*



*Courge Butternut*



*Citrouille*



*Potiron*



*Courge de Siam*



*Potimarron*



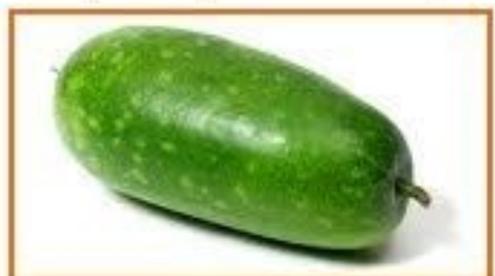
*Courge musquée de Provence*



*Potiron bleu de Hongrie*



*Chayote*



*Courge cireuse*



*Courgette ronde*

*Sucrife du Berry*

*Pomme d'or*

*Courge Patidou*

*Courge spaghetti*

*Patisson*