

# LES LÉGUMES CITROUILLE

La citrouille peut se déguster cuite, en tant que potage ou en tarte. Elle sert aussi beaucoup aux décorations pour Halloween.

## CHOISIR ET CONSERVER

### TROUVER LE BON PRODUIT

Préférez celles qui possèdent encore une partie de leur pédoncule. C'est le gage d'une bonne conservation car le pédoncule ralentit la déshydratation.

Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée et exempte de traces de coup. Les courges sont très fermes, voire dures comme du bois au toucher.

La chair (visible s'ils sont achetés en portion filmée ou à la coupe sur le marché) doit être d'une couleur uniforme (sans taches brunes). Trop avancée elle deviendra molle et visqueuse.



### ... ET BIEN LE CONSERVER

Les citrouilles peuvent se conserver entières plusieurs semaines, et jusqu'à trois mois après leur achat. Entières et non entamées, gardez-les dans un endroit frais et sec.

Si vous préférez le conditionnement en tranche, placez celle-ci au réfrigérateur dans un film alimentaire. Conservez-la au maximum trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## NUTRITION ET BIENFAITS

Peu caloriques, les courges sont en revanche concentrées en micronutriments et particulièrement en bêta-carotène. Grâce à leur très faible teneur en lipides, on peut les consommer régulièrement.

## COMMENT ÇA POUSSE ?

D'origine tropicale, les cucurbitacées ont besoin de chaleur pour sortir de terre. Elles apprécient particulièrement les sols riches et légers.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

## Saisons de production

