LES LÉGUMES

SQUASH

Sa chair fondante est savoureuse et gorgée de vitamines et de minéraux nécessaires à la santé de l'organisme. Tout comme ses graines, qui peuvent être également consommées.

CHOISIR ET CONSERVER

Find the right product

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.

… ET BIEN LE CONSERVER

Les squashs 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.

NUTRITION ET BIENFAITS

La squash est un vrai trésor sur le plan nutritionnel car elle est extrêmement riche en vitamines et minéraux, le tout pour une facture calorique des plus dérisoires. Bien sûr, tout dépend de la façon dont vous allez la cuisiner ! Mais dans tous les cas, la squash est riche en carotènes, essentiels pour une belle peau, et en vitamines A et C. Elle contient également des fibres, nécessaires à la santé intestinale, et du potassium si cher au bon fonctionnement neuro-musculaire. En outre, même si la squash a souvent un petit goût sucré, elle augmente peu la glycémie, ce qui est un bon point en plus pour la squash.

Saisons de production

Faible production — Production intermédiaire — Pleine production — Production locale peu significative