

# PETIT GUIDE DES COURGES



## AMBERCUP (POTIMARRON)

**Goût:** Doux et très sucré.

**Texture:** Peu fibreuse, dense et moelleuse.

**Utilisation:** Potage, purée, plat mijoté, pain, muffin, gâteau.

**Association:** Muscade, cari, gingembre, lait de coco.



## BUTTERCUP

**Goût:** Légèrement sucré avec un fin goût de marron.

**Texture:** Compacte, très tendre et non fibreuse.

**Utilisation:** gratin, potage, purée, pain, gâteau, muffin, farcie.

**Association:** Fromage à pâte dure, noix, bœuf, lentilles, épices.



## BUTTERNUT (MUSQUÉE)

**Goût:** Sucré, goût de noisette, parfumé.

**Texture:** Ferme mais tendre.

**Utilisation:** Salade, soupe, gratin, purée, soufflé, gâteau, dessert.

**Association:** Cannelle, noix de coco, lime, gingembre, persil.



## CARNIVAL

**Goût:** Doux, fin goût de noisette.

**Texture:** Épaisse, sèche.

**Utilisation:** Salade, au four, pour frire, mijoté, soupe.

**Association:** Cannelle, clou de girofle, herbes fraîches, beurre.



## CITROUILLE

**Goût:** Peu sucré, neutre.

**Texture:** Fibreuse, contient plus d'eau que la citrouille à tarte, peu de chaire.

**Utilisation:** Pour sculpter à l'Halloween, tarte, potage, gâteau.

**Association:** Mélange d'épices, feuille de laurier, ail, lait de coco.



## CITROUILLE À TARTE

**Goût:** Sucré et parfumé.

**Texture:** Chaire épaisse et peu fibreuse.

**Utilisation:** Tarte, potage, dessert, plat mijoté, purée.

**Association:** Mélange d'épices, feuille de laurier, ail, lait de coco.



## CŒUR D'OR (HEART OF GOLD)

**Goût:** Très sucré, noisette et châtaigne.

**Texture:** Ferme, sèche.

**Utilisation:** Cuisson au four, idéale pour les desserts.

**Association:** Érable, cardamome, miel, gingembre.



## DÉLICATA

**Goût:** Délicat, arôme de noix

**Texture:** Douce, fondante, peu épaisse.

**Utilisation:** Se consomme crue, la pelure est comestible, frites, sorbets.

**Association:** Chocolat, vanille, mélange d'épices.



## HUBBARD BLEUE

**Goût:** Peu sucré, léger goût de marron.

**Texture:** Ferme et farineuse.

**Utilisation:** Soupe, purée, tarte, gnocchis, risotto, gratin, frites.

**Association:** Fromage, ail, muscade, noix.



## POIVRÉE (ACORN)

**Goût:** Noisette, poivre, amande

**Texture:** Fibreuse, épaisse.

**Utilisation:** Grillée, farcie, soupe, tartes, ragoût.

**Association:** Érable, pomme, gingembre, cari.



## PUMP-KE-MON

**Goût:** Très sucré.

**Texture:** Légèrement fibreuse.

**Utilisation:** Farcie, dessert et confiture.

**Association:** Vanille, mélange d'épices, feta, herbes fraîches.



## SPAGHETTI

**Goût:** Neutre, peu sucré.

**Texture:** Fibreuse, donne des filaments après la cuisson.

**Utilisation:** Pour remplacer les pâtes alimentaires, gratins.

**Association:** Crème, sauce tomate, muscade, ail.



## STRIPETTI

**Goût:** Sucré et fruité.

**Texture:** Fibreuse, donne des filaments après la cuisson.

**Utilisation:** Pour remplacer les pâtes alimentaires, choucroute, rouleaux de printemps.

**Association:** Crème, sauce tomate, muscade, ail.



## TURBAN

**Goût:** Sucré.

**Texture:** Épaisse et farineuse.

**Utilisation:** Gratin, soupe, mijoté, gnocchis, confiture.

**Association:** Fromage fort, crème, ail, bacon.

JARDIN  
DU MONT