

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