



Recette : Purée de citrouille

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 1 citrouille

PRÉPARATION

1. Bien laver la citrouille puis la couper en 2 et retirer toutes les graines et filaments. (Conserver les graines pour la recette de graines de citrouille épicées à l'érable)
2. Déposer chaque moitié de la citrouille dans une rôtissoire, pelure vers le haut.
3. Couvrir le fond de la rôtissoire d'eau et mettre sur la grille centrale du four préchauffé à 180 °C (350 °F).
4. La citrouille sera prête lorsque la chair sera tendre (le temps de cuisson pourra varier selon la grosseur de la citrouille).
5. Retirer du four et déposer les moitiés de citrouille dans une plaque.
6. Retirer la chair à l'aide d'une cuiller et la mettre en purée au mélangeur, en ajoutant juste un peu d'eau, au besoin.
7. Congeler dans des contenants hermétiques. *



La purée de citrouille maison est beaucoup plus savoureuse et goûteuse que celle que l'on retrouve en épicerie. À l'automne, profitez de cette belle saison colorée pour vous en faire des réserves!

CONSEIL PRATIQUE

* Congeler la quantité requise pour les recettes désirées.

CAPSULE SANTÉ

On oublie souvent d'intégrer la citrouille à notre menu... on en fait toutefois de belles décorations d'Halloween! Sachez que la citrouille est très nutritive, riche en antioxydants, dont le bêta-carotène qui contribue à lui donner cette belle couleur orangée. Les graines de citrouille, quant à elles, sont source de fer, magnésium, cuivre et zinc. De plus, elles contiennent des phytostérols, reconnus pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire.