

LES BIENFAITS DES COURGES D'HIVER

Les cucurbitacées, plus communément appelées « courges », regroupent les courgettes, pâtissons, potimarrons et potirons... Alors que toutes les tailles, formes, goûts, textures sont permis, la composition nutritionnelle des courges est très proche. Leur grande richesse en eau en fait des légumes très peu caloriques (15 à 20 kcal/100 g). Ils apportent des fibres, des minéraux (potassium, magnésium), des oligoéléments (zinc, cuivre...) et de la provitamine A (Bétacarotène) pour les plus colorés.

LES DIFFERENTS TYPES DE COURGES D'HIVER

Citrouille, potimarron, potiron, courge butternut... Détaillons les variétés les plus connues.

BUTTERNUT(OU DOUBEURRE)

La courge butternut est longue avec une base plus ronde que le haut. Sa peau, comestible, est entre le vert clair et l'ocre. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher avant de la faire cuire. La chair de la Butternut est jaune orangée, très tendre, avec un goût de noisette. Elle se marie très bien avec le fromage, les châtaignes et l'orange.



LE PATISSON

Le pâtisson peut-être blanc, vert jaune, orangé, ou panaché de ces diverses couleurs. De forme aplatie avec une bosse au centre, comme une grosse raviole. Il renferme une chair blanche, peu sucrée et dont le goût se rapproche de l'artichaut. A déguster cru, cuit ou farci.



LE POTIMARRON

Il ressemble à une grosse figue orange. Sa peau est comestible, Il n'est donc pas nécessaire de l'éplucher avant de le faire cuire. Sa chair est jaune foncée et rappelle le goût de la châtaigne. Sucré ou salé, le potimarron se marie bien avec les épices type cannelle, gingembre et muscade.



LE POTIRON

Il en existe de nombreuses sortes... Sa couleur va du jaune à l'orange. Sa chair très appréciée, est épaisse, orange vif et très sucrée. Ses graines grillées à la poêle peuvent être également consommées. Il est délicieux rôti au four, en soupe, purée, tarte, flan sucré... Par contre, sa peau n'est pas comestible !



LA COURGE SPAGHETTI

La courge spaghetti est jaune et ovale. Sa chair est fade, mais originale puisqu'elle forme des spaghettis naturellement. Une fois cuite, coupez-la en deux, retirez les graines puis prélevez la chair filandreuse à la fourchette ou à la cuillère. Vous obtiendrez un « spaghetti végétal ».

On cuit la courge spaghetti toute entière soit au four à 190 °C (th 6/7) soit dans l'eau. Elle est cuite quand sa chair est devenue tendre !



LES BIENFAITS

Toutes les variétés de courge présentent les mêmes propriétés : hypotensives, diurétiques, laxatives, anti-prostatiques, anti-inflammatoires urinaires, aident à prévenir le cancer. La composition de sa pulpe fait de la courge un des aliments les plus recommandés pour favoriser la santé de nos artères car très pauvre en graisse et en sodium ! De plus, elle est riche en bétacarotène (ou provitamine A, vitamine intéressante pour la peau) et en minéraux essentiels comme le potassium et le calcium.

Aussi, malgré son faible apport calorique, la courge possède un effet rassasiant intéressant, dû à sa richesse en fibres solubles.

L'autre partie utilisée de la courge sont ses graines ! Elles contiennent jusqu'à 35 % d'acides gras (dont l'acide linoléique de la famille de Omega6), de la vitamine E (anti-oxydante), du zinc, du fer... mais aussi des protéines riches en acides aminés essentiels et **la cucurbitacine**, un principe actif qui offre, comme la pulpe de courge, de nombreuses propriétés sur l'organisme.

PREVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET PARTICULIEREMENT DE L'HYPERTENSION :

La courge contient peu de sodium (1 mg/100g) et beaucoup de potassium (340 mg/100 g, soit 1/3 des besoins moyens). Les aliments riches en sodium favorisent l'hypertension artérielle tandis qu'une alimentation abondante en potassium prévient l'hypertension. Les hypertendus peuvent donc manger de la courge tous les jours sous toutes ses formes, mais SANS y ajouter du sel !

D'une manière générale, les personnes souffrant d'une maladie cardio vasculaire devraient consommer de la courge au moins trois fois par semaine durant la saison d'hiver !

AFFECTIONS RENALES

La courge agit sur les reins comme un diurétique doux en accroissant la production d'urine et en favorisant l'élimination des liquides de l'organisme. Son utilisation est conseillée en cas d'affection inflammatoire du rein, d'œdème (rétention des liquides), de calculs rénaux et en général dès qu'il existe un certain degré d'insuffisance rénale (incapacité du rein à remplir de manière satisfaisante sa fonction productrice d'urine).

AFFECTIONS DE L'ESTOMAC

La pulpe de la courge peut neutraliser l'excès d'acidité dans l'estomac grâce à sa richesse en sels minéraux. Elle exerce une action adoucissante et protectrice sur la muqueuse de l'estomac. Sa consommation, notamment sous forme de purée de courge avec du lait ou du jus de soja est particulièrement indiquée en cas : de pyrosis (acidité de l'estomac), de dyspepsie (mauvaise digestion), de gastrite ou encore d'ulcère gastroduodéal. Très digestive, elle convient aux estomacs les plus délicats !

CONSTIPATION

Grâce à son action laxative douce, associée à un effet émollient (adouccissant) sur le tube digestif, la courge est conseillée en cas de constipation sans risque d'irritation des intestins (ses fibres étant douces !...).

LES GRAINES DE COURGES CONTRE L'HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE

Les graines ou les pépins de courges peuvent être consommés crus ou grillés (vendus en magasin bio principalement). Leur teneur en cucurbitacine est intéressante pour ses vertus sur la prostate. En effet, la cucurbitacine empêche l'hypertrophie (développement excessif) de la prostate et détend la vessie pour faciliter la miction. Les graines sont donc particulièrement indiquées en cas d'infection urinaire, incontinence urinaire, hernie...

Cependant, si les graines peuvent freiner le grossissement de la prostate, elles ne peuvent en aucun cas faire disparaître une hypertrophie déjà installée : l'action est essentiellement préventive !...



PREVENTION DU CANCER PAR LA COURGE

La courge contient trois des substances végétales reconnues pour leur action anti-cancérogène : le bêta-carotène, la vitamine E et les fibres végétales.

Ainsi, la famille des courges, avec celle des choux, constituent les aliments rassemblant le plus de propriétés anti-cancérogènes.

MENUS NOVEMBRE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade d'endives, pommes et noix Cuisse de poulet Coquillettes Faisselle nature sucrée	Filet de colin Choux de Bruxelles et Riz Yaourt Poire
Mardi	Salade de mâche Filet de canard Pommes de terre sautés Fromage blanc Orange	Salade verte et avocat Risotto au potiron Fromage Compote multi fruits
Mercredi	Carottes râpées Rôti de porc Petit pois Fromage Figues	Poireaux vinaigrette Tortilla aux oignons et pomme de terre Yaourt aux framboises (surgelées)
Jeudi	Steak de thon Quinoa et épinards Petits suisse Kaki	Poêlée de champignons au bacon Spaghettis Fromage blanc à la crème de châtaigne
Vendredi	Faux-filet Haricots verts Fromage/pain Banane	Velouté de courgettes Soufflé de potimarron ou potiron au parmesan Yaourt nature Kiwi
Samedi	Saumon grillé au citron Blé (type Ebly) et Julienne de légumes Faisselle au coulis de fruits rouges	Pizza maison Salade verte Salade de fruits frais
Dimanche	Betteraves rouges Boudin blanc au poulet Fromage/pain Gâteaux de potimarron à la cannelle	Potage de vermicelles Cabillaud en papillote et fondue de poireaux Fromage blanc Clémentines

SOUFFLE DE POTIMARRON OU POTIRON AU PARMESAN

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de potimarron (ou potiron)
- 3 œufs
- 20 g de Margarine (type St hubert) + 10 g
- 30 cl de lait ½ écrémé (ou lait de soja nature)
- 60 g de parmesan râpé
- 75 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre



Préparation

Pelez la courge, retirez les graines et coupez la chair en cubes. Faites-les cuire 20 min avec 10 g de beurre. Salez, poivrez. Passez au moulin à légume la courge.

Faire une béchamel allégée : Délayer la farine tamisée dans un peu de lait froid pour obtenir un mélange épais, faire tiédir le restant de lait. Quand le lait est tiède, l'ajouter au mélange farine - lait froid. Remettre à chauffer à feu doux en tournant sans arrêt pendant 10mn. Hors du feu ajouter la margarine cru, sel, poivre, muscade.

Faites fondre la margarine dans une petite casserole, ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait peu à peu en mélangeant sans cesse sur feu doux. Quand la sauce Béchamel nappe la cuillère et épaissit, retirez du feu. Ajoutez la noix de muscade, le parmesan, la purée de courge puis les jaunes d'œufs.

Préchauffez votre four à 220°C.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation précédente. Versez-la dans des ramequins beurrés. Enfournes 15 min à 20 minutes selon votre four et servez dès la sortie du four.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	250	15	15	22

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 produit laitier + 100g de féculents + 1 càc de matière grasse + 1 portion de légumes

GATEAU DE POTIMARRON A LA CANNELLE

Ingrédients pour 6 personnes

- 100 g de chair de potimarron cuite
- 4 œufs
- 40g d'huile d'olive douce
- 80g de sucre complet (type rapadura)
- 160g de farine de blé ou d'épeautre blanche
- 1 cuillère à soupe de poudre à lever
- 2 pincées de vanille en poudre, 1 cuillère à soupe de cannelle



Préparation

Préchauffez le four à thermostat à 160 °C.

Coupez le potimarron et mettez les morceaux dans un blender, ajoutez les oeufs, l'huile et mixez. Ajoutez le sucre, la cannelle et la vanille en poudre. Versez dans un saladier et incorporez la farine et la poudre à lever. Versez la pâte dans le moule à manquer graissé. Enfournez 30 mn environ.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	206	7	10	21

Equivalence => 1 part = 1 CàS de matières grasses + 100 g de féculents

BOUDIN BLANC AU POULET

Ingrédients pour 3 personnes

- 250 g de filet de poulet
- 100 g de morilles fraîches (ou surgelées)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 grosse cuillère à soupe de maïzena
- 1 blanc d'œuf
- 2 pommes, 1 poire
- 1 noix de beurre (10g)
- 2 étoiles de badiane,
- 3 cuillères à soupe de crème liquide



Préparation

Couper les filets de poulet en dés. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir l'oignon et le poulet sans trop de coloration. Ajouter le sel, le poivre et la crème épaisse et arrêter la cuisson lorsque la crème a bien fondu. Mixer l'ensemble avec les morilles lavées et égouttées.

Mettre dans un saladier, ajouter la maïzena, le blanc d'œuf et bien mélanger.

Mettre 3 cuillères à soupe de préparation sur un carré de papier film, refermer en formant des boudins bien filmés.

Mettre à cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égoutter et laisser refroidir.

Eplucher les poires et les pommes et les couper en lamelles épaisses. Faire chauffer le beurre dans une poêle et y mettre à revenir les fruits avec la badiane. Lorsqu'ils sont suffisamment fondus ajouter la crème liquide et le persil.

Faire revenir les boudins de poulet dans une poêle avec un peu de beurre. Servir avec les fruits.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	300	20	15	22

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1 CàS de matières grasses + 1 de portion de fruits