

Votre guide des

Citrouilles

Bonus : 5
recettes
à base de
citrouille

Vous n'êtes pas membre de Teladoc Health ? Teladoc Health offre un soutien pour le diabète, la tension artérielle, le poids, la santé comportementale et bien plus encore. Vérifiez si vous êtes éligible sur teladochealth.com/fr ouappelez le (800) 835-2362.

Née en Amérique centrale vers 7000 avant J.-C., la citrouille pousse sur 6 des 7 continents et peut peser jusqu'à 1700 livres ou plus. Grâce en partie à Halloween, où les citrouilles sont sculptées cérémonieusement en personnages macabres et hilarants. La modeste citrouille est également un superaliment avec une valeur nutritionnelle de A+.



En matière de nutrition, la citrouille a beaucoup d'atouts.

Les citrouilles sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Leur multitude de nutriments et d'antioxydants peut renforcer votre système immunitaire, réduire votre risque de certains cancers et favoriser la santé du cœur et de la peau. Elles contiennent également une teneur élevée en bêta-carotène, un caroténoïde que votre corps transforme en vitamine A. La vitamine A est utile pour protéger votre vision.

Une portion de citrouille contient juste une trace de graisse et 30 calories.

Un excellent complément aux plats sucrés ou salés

Ce fruit est très polyvalent et facile à ajouter aux plats sucrés et salés. Si vous optez pour un plat salé, vous pouvez décider de trancher une citrouille entière à la main. Gardez à l'esprit que cela peut être difficile, car les citrouilles sont dures à l'extérieur. Une fois coupée en deux, retirez les graines et les parties filandreuses, puis coupez la citrouille en quartiers. Une fois tranchée et coupée, la citrouille peut être facilement rôtie ou réduite en purée. Les graines doivent être conservées, car elles sont également comestibles. Avec un peu de sel, de poivre et d'huile d'olive, les graines peuvent facilement être cuites au four pour en faire une collation nutritive.



Astuce de pro pour la citrouille :

La citrouille est généralement vendue prédécoupée ou en conserve, ce qui vous permet de travailler moins les bras pendant la préparation. En particulier lorsque vous cuisinez avec de la purée de citrouille, l'achat de conserves est un excellent moyen d'ajouter de la citrouille à n'importe quelle création. Assurez-vous simplement de lire attentivement les étiquettes, car le produit doit être composé à 100 % de citrouille.

5 recettes saines et délicieuses à base de citrouille

*REMARQUE - toute purée de citrouille doit être composée à 100 % de citrouille en conserve ou fraîche



Muffins à la citrouille (ou pain !)

Savourez un muffin au déjeuner, au goûter ou comme délice après le souper.

Ingédients

1 tasse de purée de citrouille
1/4 tasse d'huile de canola
1/4 tasse de compote de pommes, non sucrée
2 œufs
1/3 tasse de sirop d'érable, sans sucre
1 cuillère à café de vanille
2 tasses de farine de blé entier
1 cuillère à café de levure chimique
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1/2 cuillère à café de sel
2 cuillères à café d'épices pour tarte à la citrouille
Spray de cuisson antiadhésif
Facultatif : 1/3 tasse de mini pépites de chocolat ou 1/3 tasse de noix coupées

Préparation

Donne : 12 portions

Temps de préparation : 8 minutes

Temps de cuisson : 22 minutes pour les muffins ; 50 minutes pour le pain.

Préchauffez le four à 350 °F. Tapissez le plateau à muffins de moules à muffins et vaporisez les moules avec un spray de cuisson antiadhésif. Dans un grand bol, fouettez ensemble la purée de citrouille, l'huile, la compote de pommes, les œufs, le sirop d'érable et la vanille. Dans un petit bol, fouettez ensemble la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et les épices pour tarte à la citrouille. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuez pour combiner. Si vous ajoutez des ingrédients facultatifs, mélangez également. Répartissez la pâte uniformément dans les moules à muffins préparés. Faites cuire au four pendant 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

**Vous préférez un pain à la citrouille ? Il suffit de chauffer le four à 325 °F. Vaporisez un moule à pain avec un spray de cuisson antiadhésif. Ajoutez la pâte et faites cuire environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.

Valeur nutritionnelle par portion (1 muffin ou tranche de pain)

Calories	Graisse	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
161	6 g	1 g	162 mg	27 mg	25 g	1 g	7 g	3 g	141 mg



Pancakes à la citrouille

Ceux-ci sont faciles à préparer pour un déjeuner rapide, à tout moment. Ajoutez un peu de yogourt nature sans matière grasse sur le dessus, ou une pincée de noix et de cannelle, pour quelques saveurs supplémentaires.

Ingédients

1 œuf
1/4 tasse de purée de citrouille
2 cuillères à soupe de farine de blé entier
1/4 cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille (à adapter à selon vos goûts)
Spray de cuisson antiadhésif

Préparation

Donne : 1 portion
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes

Fouettez l'œuf, puis ajoutez la farine, la citrouille et les épices pour tarte à la citrouille. Remuez bien jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Placez une petite poêle antiadhésive sur feu moyen. Vaporisez de spray à cuisson et ajoutez la pâte avec une tasse à mesurer de 1/4. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, en retournant lorsque les bulles commencent à éclater et que les bords sont légèrement dorés.

Valeur nutritionnelle par portion (2-3 crêpes)

Calories	Graisse	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
142	5 g	2 g	65 mg	164 mg	18 g	2 g	2 g	8 g	205 mg



Soupe à la citrouille

Cette soupe savoureuse est le parfait réchauffement hivernal : simple et réconfortante.

Ingédients

2 tasses de purée de citrouille
½ petit oignon, finement coupé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail émincées
4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
½ cuillère à soupe de poudre de curry (à adapter selon vos goûts)
1 boîte (13,5 oz) de lait de coco léger
Poivre fraîchement moulu au goût
Facultatif : graines de citrouille hachées.

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Faites revenir l'oignon dans l'huile dans une grande casserole à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré, environ 5 à 7 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire pendant 1 minute. Incorporez la purée de citrouille, le bouillon de légumes et la poudre de curry. Augmentez le feu et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes.

Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter doucement pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement.

Ajoutez le poivre selon votre goût.

Option : garnir de graines de citrouille hachées.

Valeur nutritionnelle par portion (1 tasse; sans compter les graines de citrouille facultatives)

Calories	Graisse	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
149	9 g	5 g	171 mg	0 mg	17 g	4 g	6 g	3 g	284 mg



Parfait au yogourt et à la citrouille

Cela pourrait être une collation savoureuse ou une friandise après le souper.

Ingrediénts

2 tasses de yogourt grec à la vanille sans gras

2 cuillères à soupe de purée de citrouille

$\frac{1}{4} + \frac{1}{4}$ cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille

3 feuilles de craquelins Graham, émiettées

Préparation

Donne: 2 portions

Temps de préparation: 6 minutes

Temps de cuisson: 0 minutes

Dans un petit bol, mélangez 1 tasse de yogourt avec la purée de citrouille et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille. Réservez deux cuillères à soupe à part. Dans un bol séparé, mélangez la tasse de yogourt restante avec le $\frac{1}{4}$ de cuillère à café restant d'épices pour tarte à la citrouille.

Dans deux petits verres ou coupes à parfait, déposez la moitié du yogourt à la vanille dans chacun, puis deux cuillères à soupe de miettes de craquelins Graham dans chacun, puis la moitié du yogourt à la citrouille dans chacun, puis deux autres cuillères à soupe de miettes de craquelins Graham. Garnissez les deux verres avec les cuillères à soupe de yogourt à la vanille réservées et les miettes de craquelins Graham restantes.

Valeur nutritionnelle par portion (1 tasse)

Calories	Graisse	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
194	3 g	1 g	186 mg	27 mg	26 g	1 g	13 g	17 g	65 mg



Chili à la dinde et à la citrouille

Une façon savoureuse de se réchauffer et de profiter des saveurs de saison.

Ingédients

1 lb de dinde hachée maigre
½ oignon moyen, coupé en petits morceaux
2 gousses d'ail écrasées
1 tasse de purée de citrouille
4 oz de sauce tomate, faible en sodium
1 cuillère à soupe de sucre brun léger
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
1 cuillère à café de poudre de chili
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de piment de cayenne
½ cuillère à café de sel casher
¼ cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille
Spray de cuisson antiadhésif

Préparation

Donne : 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 1 heure, 7 minutes.

Placez le four hollandais sur feu moyen-vif et vaporisez le fond d'un spray de cuisson antiadhésif. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés et faites revenir 6 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés.

Dans un autre bol de taille moyenne, mélangez la dinde hachée avec la poudre de chili, le cumin et le piment de cayenne. Versez le mélange dans le four hollandais et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, en remuant souvent. Incorporez la citrouille, la sauce tomate, le sucre brun, la moutarde, le sel et les épices pour tarte à la citrouille. Ajoutez 1 litre d'eau et laissez mijoter pendant environ 1 heure, en remuant toutes les 15 minutes.

Servez avec une cuillerée de yogourt grec allégé et une ou deux gouttes de sauce piquante.

Valeur nutritionnelle par portion (1 tasse; sans compter le yogourt grec)

Calories	Graisse	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
233	9 g	3 g	478 mg	81 mg	15 g	4 g	8 g	25 g	567 mg