



## VOTRE CITROUILLE A DEUX VIES !

Votre citrouille accomplira bientôt sa tâche principale : contribuer à votre décor d'Halloween et, si ça se trouve, elle fera même frissonner les plus petits avec ses dents acérées !

Une fois que la fête sera finie, donnez-lui une deuxième vie en la cuisinant. Transformée en purée, votre citrouille pourra être intégrée dans plusieurs recettes, comme les biscuits et les pains sucrés, ainsi que les smoothies et les potages. Le Web regorge d'idées de recettes à réaliser avec de la purée de citrouille.

### Purée de citrouille au four

1. D'abord, coupez votre citrouille en deux ou en plusieurs morceaux, dépendamment de sa grosseur. Retirez les graines et conservez-les pour les faire rôtir au four (encadré de droite).
2. Déposez les morceaux, la pelure vers le haut, sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Pas besoin d'ajouter d'huile. Faites cuire au centre d'un four préchauffé à 350 °F pendant 45 minutes à 1 heure, selon la grosseur des morceaux. La citrouille est cuite lorsque la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair, à plusieurs endroits.
3. Sortez la citrouille du four et laissez-la tiédir avant de retirer la pelure avec les doigts. Elle se détachera très facilement de la chair. Au besoin, utilisez un petit couteau pour détacher les morceaux rebelles.
4. Selon la taille de votre citrouille, vous obtiendrez plusieurs tasses de chair de citrouille nature. Congelez-la en portions de 250 ml (1 tasse) dans des contenants hermétiques. La chair de citrouille cuite se conserve 6 mois au congélateur.

Source : [www.genevieveogleman.com](http://www.genevieveogleman.com)

### GRAINES DE CITROUILLE RÔTIES AU FOUR

Rincez à grande eau les graines de citrouille dans une passoire. Il ne doit plus rester de filaments orange.

Épongez les graines dans un linge. Séchez le plus possible.

Disposez les graines de citrouille sur une plaque. Mettez environ 2 cuillères à table d'huile de canola. Ajoutez du sel, puis mélangez. Il ne doit pas y avoir trop d'huile.

Faites cuire au four à 375 °F. Retournez après 10 minutes environ. Les graines de citrouille sont prêtes lorsqu'elles sont dorées.

TRUC : ajoutez quelques assaisonnements avant la cuisson.

Source : [www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)

**N'OUBLIEZ PAS DE  
COMPOSTER VOS RESTES  
DE CITROUILLE**

Écocentre et Centre de valorisation des  
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre  
☎ 819 333-2807



**Des questions?**

Écrivez-nous :  
[bottinvert@mrcao.qc.ca](mailto:bottinvert@mrcao.qc.ca)

**MRC d'Abitibi-Ouest**

11, 5<sup>e</sup> Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ [mrcao@mrcao.qc.ca](mailto:mrcao@mrcao.qc.ca)