

Un livret fondamental pour préparer les courges tout en originalité

Abordables, savoureuses, elles sont saines et équilibrées... Ce n'est pas un scoop: quand le froid fait son entrée, on ne sait plus cuisiner. Mais cependant, elles existent bien: les courges!

Au four, au wok, en dessert, dans les tartes ou sous forme de frites, les recettes de courge foisonnent de couleurs et de vertus et ont la possibilité d'être associées à des mets. Cuites ou naturelles, les courges vous assurent des bénéfices différents et diversifiés.

Pourquoi se mettre aux courges?

Les ingrédients des légumes anciens, sont infinis. On les ramasse en automne et ils se gardent presque une année: plus de durée de conservation. Les courges merveilleuses. Leur grosseur vaut nettement le coût que l'on dépense: elles ont la possibilité de vous permettre au moins deux repas.

Ces légumes multicolores sont bénéfiques pour la santé: défendre notre corps. Riches en anti-oxydants et sans calories, ils aident à diminuer le risque de maladies, ils anticipent les maladies cardiaques et collaborent à diminuer le taux de cholestérol. Ils contiennent des micro nutriments et vitamines dont le corps a forcément besoin chaque jour.

Des courges aussi pour les bambins

Si les enfants reçoivent goût de courges, vous devez apprendre des astuces en vue qu'ils les adorent: frites de butternut, tarte facile contenant de la courge, une pizza originale à base de patisson, potiron, double beurre, butternut des spaghetti bolognaises avec la [courge spaghetti](#), des lasagnes à la citrouille, etc.

Nos ancêtres faisaient pousser et savouraient de la courge, mais avec la sélection des légumes, c'est un légume qui a été complètement abandonné. Parmi les milliers de familles qui existent, nous n'en apercevons que quelques unes dans les salons et supermarchés.

Pour éviter d'être bloqué en idées et faire plaisir à vos enfants, mettez-vous aux recettes de courge. Les singularités des [légumes anciens](#), spécialement la courge potimarron, vous aidera à apprécier un autre plaisir, que ce soit en plat.

About the Author

Jeanne Hachette

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)