

Courge Delicata



Le goût de la courge Delicata se révèle sucré, donc vous pourrez la combiner avec de nombreux produits afin d'en profiter encore plus. son nom vient de sa peau particulièrement délicate.

Valeurs nutritives

On ne peut que louer les bienfaits que fournit la courge Delicata ! Ce légume est réputé pour être riche en vitamine A, nommée également bêta-carotène. Notre corps bénéficie des multiples nutriments présents dans les courges

Delicata :

- les vitamines comme la vitamine A, qui a un effet positif sur la vue.
- les oligo-éléments comme le fer, qui a un effet positif sur le système immunitaire.
- les glucides comme les fibres, qui ont un effet positif sur la satiété.

Conservation

Le mieux pour conserver les courges Delicata est de les maintenir dans le bac à légumes. Plus la température est élevée, plus sa maturation est rapide. Votre courge Delicata est trop dure ? Pas de panique, placez-la dans une feuille de papier journal avec un quartier de pomme pour l'aider à mûrir.

Consommation

La courge Delicata est très bonne cuite, coupée et évidée. Toutefois, vous pouvez l'essayer en gratin, tarte ou potage. N'hésitez pas à servir ce légume en courge farcie ou bien en frites de courge ! Il vous permettra de savourer de très bons plats. Vous pouvez expérimenter plein de recettes qui se basent sur cet aliment, de la courge au quinoa et lardons en passant par le gratin. Mise en valeur avec le romarin, la courge Delicata procure des saveurs intéressantes mais qui demeurent classiques.

Recette

Frites de courge Delicata parfumées au romarin (4 portions)

Ingrédients :

- Environ 1 kg (2,2 lb) de courge délicata
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché finement
- Sel aux herbes

1. Laver la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Retirer toutes les graines et filaments puis couper la courge, sans la peler, en forme de frites.
3. Dans un grand bol, mélanger ensemble l'huile et le romarin. Ajouter les frites de courge et bien mélanger le tout.
4. Déposer les frites sur une plaque tapissée d'un papier parchemin et assaisonner, au goût, de sel aux herbes.
5. Cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les frites soient tendres.
6. Porter le four à *broil* et cuire sur la grille du haut quelques minutes, juste assez pour griller un peu plus les frites.
7. Servir et savourer!

Références

<https://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-frites-courge-delicata-sans-gluten.php>

Delicata squash

Delicata squash has a sweet taste, so you can combine it with many products to enjoy it even more. Its name comes from its particularly delicate skin.

Nutrition facts

We can't praise the benefits of Delicata squash enough! This vegetable is reputed to be rich in vitamin A, also known as beta-carotene. Our bodies benefit from the multiple nutrients present in Delicata squash:

- Vitamins such as vitamin A, which has a positive effect on eyesight.
- Trace elements such as iron, which has a positive effect on the immune system.
- Carbohydrates such as fiber, which have a positive effect on satiety.

Preservation

Delicata squash are best stored in the crisper. The higher the temperature, the faster it ripens. Is your Delicata squash too hard? Don't panic, place it in a sheet of newspaper with an apple wedge to help it ripen.

Consumption

Delicata squash is very good cooked, cut and cored. However, you can also try it as a gratin, pie or soup. Don't hesitate to serve this vegetable as stuffed squash or squash fries! It's a great way to enjoy delicious dishes. You can experiment with a whole host of recipes based on this food, from squash to quinoa and bacon to gratin. Enhanced with rosemary, Delicata squash delivers interesting yet classic flavors.

Recipe

Delicata squash fries with rosemary (4 servings)

Ingredients :

- About 1 kg (2.2 lbs) of delicata squash
 - 45 ml (3 tbsp) olive oil
 - 15 ml (1 tbsp) fresh rosemary, finely chopped
 - Salt with herbs
1. Wash the squash and cut it in half lengthwise.
 2. Remove all seeds and filaments and cut the squash, without peeling, into fries.
 3. In a large bowl, combine oil and rosemary. Add the squash fries and mix well.
 4. Place the fries on a baking sheet lined with parchment paper and season with herb salt to taste.
 5. Bake on the centre rack of the preheated oven at 350° F (180° C) for 20 to 30 minutes, until the fries are tender.
 6. Set the oven to broil and cook on the top rack for a few minutes, just enough to grill the fries a little more.
 7. Serve and savor!

References

<https://www.cuisinelangelique.com/recipes/recipe-delicata-squash-fries-gluten-free.php>