

AUTOMNE  
2018

# Livret Nutrition

## 1, 2, 3 Courges... Cuisinez !



Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REPOSES

Offert par

Votre Pharmacie

&

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques

*Ce livret est une base d'informations nutritionnelles validées par un comité médical ; pour les problématiques de santé particulières, demander conseil à votre médecin traitant ou spécialiste.*

---

## *Sommaire*

<b>Les courges</b> .....	5
Définition .....	5
Les familles de courges .....	6
Quelques chiffres .....	8
Les bienfaits pour la santé.....	9
<b>La place des fruits &amp; légumes dans l'alimentation</b> .....	12
<b>Quelques conseils pratiques</b> .....	13
Bien les choisir.....	13
Et bien les conserver ! .....	13
Comment les cuisine t-on ? .....	15
<b>Recettes</b> .....	19
<b>Questions-réponses</b> .....	21
<b>Les aliments de saison</b> .....	23
<b>Semaine de menus d'automne</b> .....	24
<b>1,2,3 Courges...Cuisinez ! : ATELIER CUISINE SANTÉ</b> .....	25
<b>Sources</b> .....	27



## *Les courges*

### Définition



Les courges, citrouilles et potirons sont des cucurbitacées.

Comme leur cousine la courgette, ils offrent une saveur douce et se prêtent à bien des alliances gourmandes.

Elles présentent de multiples apparences, avec différentes variétés, différentes tailles et formes.

On les retrouve sur les étals des marchés sur une longue période de septembre à mars, avec une pleine saison d'octobre à janvier.

Le gros avantage de ces « généreux légumes » est le prix au kilo, variant de 2 à 5€ le kilo, avec peu de déchet en général car même la peau se consomme pour certaines courges (courgette, potimarron, butternut). De plus, pour le prix d'une seule courge, vous gagnez la possibilité de réaliser 2 à 3 plats (1 potage + 1 tarte de courges + 1 purée) pour deux jours.

**En choisissant de s'approvisionner en légumes locaux, de saison, vous contribuez au maintien de la biodiversité agroalimentaire et préservez ainsi un grand choix de légumes sur nos étals de marché !**

## Les familles de courges

Les courges d'hiver regroupent les courges à chair plus dure. La plus connue est le potiron qui trône dans nos potagers et sur les marchés. Les courges d'hiver, récoltées à pleine maturité, ont une chair beaucoup plus sucrées que les courges d'été et deviennent moelleuses à la cuisson. La peau de la courge d'hiver est épaisse et non comestible, pour la plupart, difficile à percer et sert de protection efficace durant une plus longue période.



Ne pas confondre les courges et potirons avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif, plus filandreuse et bien moins sucrée que les autres variétés mais moins savoureuse. Cette courge d'hiver très populaire aux Etats-Unis se cuisine rarement (sauf **la Jack Be Little**, de petite taille, qui fait partie des rares exceptions). Son usage reste essentiellement décoratif, pour Halloween bien sûr, mais aussi pour servir de récipient pour des soupes ou des purées.

Les cucurbitacées sont regroupées en familles ou espèces, au sein desquelles plusieurs variétés coexistent. Ces familles sont au nombre de trois :

### ❖ *Cucurbita moschata* :



**La courge butternut.** Écorce beige, chair jaune orangé, la « noix de beurre » ou encore « courge musquée » prend la forme d'une poire.

**La courge de Nice** (ou courge longue de Nice) ressemble à la butternut, en plus allongée.



**La courge musquée de Provence.** Présente sur les marchés du Sud. Sa chair est plus brune que celle du rouge vif d'Étampes. Se conserve très bien tant qu'elle n'est pas coupée.

❖ **Cucurbita pepo** :



**La courge spaghetti**, ou spaghetti végétal, de forme ovale, est dotée d'une chair qui une fois cuite donne de longs filaments ressemblant comme deux gouttes d'eau aux célèbres pâtes italiennes. On peut d'ailleurs les savourer accommodés comme des spaghettis : à la bolognaise, aux coques, à la carbonara, etc.

**Le pâtisson**, de couleur blanche, verte ou orange, de forme aplatie et dentelée, on l'appelle aussi artichaut d'Espagne ou d'Israël, bonnet de prêtre ou encore bouton de culotte (ou mini-pâtisson). Le pâtisson est délicieux en purée, en gratin ou encore farci. Comme sa cousine la courgette, le pâtisson est une courge d'été. On le trouve sur les étals et dans les jardins de juillet à septembre.



**La courgette**, sa peau brillante, d'un vert plus ou moins soutenu, parfois jaune doré, recèle une chair tendre, blanche à jaune pâle. La courgette varie en longueur et en rondeur selon les variétés. La culture de la courgette en France est récente. Originaires du Mexique, elle ne pousse sous nos latitudes que depuis le XIX<sup>e</sup> siècle. Légume d'été par excellence, la courgette est présente sur les étals de mai à septembre.

❖ **Cucurbita maxima** : représentée par les potirons (dont il existe au moins sept variétés et les giraumons).



**Le potimarron**. Ce potiron de 1 à 5 kg présente une écorce soit d'un beau rouge brique, soit rose ou bien encore orangé. D'autres variétés ont la peau verte. Plus petit que le potiron, le potimarron doit son nom à la saveur douce, sucrée et quasi crémeuse de sa chair, qui rappelle la châtaigne. On l'a d'ailleurs longtemps appelé courge-châtaigne. Se conservant très bien, c'est le potiron idéal pour les soupes et les gratins.





**Le rouge vif d'Étampes.** C'est la variété la plus présente en France. Ce potiron très volumineux, aplati et côtelé, est doté d'une écorce mince et brillante. Sa chair est épaisse.

**Le buttercup.** De forme arrondie, vert foncé à bandes gris-vert, le buttercup donne une chair très dense et plutôt sèche. Lui aussi possède un goût de châtaigne.



Les giraumons :



**Le turban ou bonnet de Turc.** Souvent tricolore (blanc, vert, rouge), il est surmonté d'une calotte à trois bosses. Sa chair est ferme et sucrée.

**Le turban du Natal.** De taille modeste, son écorce est gris argenté. Sa chair est épaisse.

D'autres cucurbitacées existent dans ces trois familles, n'hésitez pas à les découvrir sur les étals de marché et en ligne sur le site de nos amis suisses :

[https://www.1001courges.ch/varietes\\_description.htm](https://www.1001courges.ch/varietes_description.htm)



## Quelques chiffres

- En France, la production annuelle de potirons, courges, citrouilles et giraumons à destination du frais s'élève à 95 000 tonnes<sup>(1)</sup> en moyenne.
- La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est la première productrice (43 %), suivi des régions Rhône-Alpes (16 %) et Languedoc-Roussillon (9 %).
- L'Europe produit chaque année 1,6 millions de tonnes <sup>(2)</sup> (frais et transformé). La France est 3<sup>e</sup> ex æquo avec l'Allemagne, après l'Italie et l'Espagne <sup>(2)</sup>.
- La production mondiale est de 24,6 millions de tonnes par an <sup>(3)</sup>.
- La consommation annuelle par ménage de courges et de potirons est estimée à 900 g<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup> Agreste, moyenne 2012 -2014

<sup>(2)</sup> FAO Stat 2012

<sup>(3)</sup> Kantar Worldpanel -2012-2014<sup>1</sup>



## Les bienfaits pour la santé

Les cucurbitacées sont des aliments de bonne composition nutritionnelle à faible teneur calorique (Le potiron apporte en moyenne 25,90 kcal pour 100 g).



- Les courges d'hiver sont une excellente source de **Provitamine A** (bêta-carotène). Plus la chair est orangée, plus la courge contient de la provitamine A, qui aide au mécanisme de vision nocturne ainsi qu'au maintien de la santé de la peau et des tissus. La provitamine A joue aussi un rôle dans le renforcement des défenses immunitaires.

Le saviez-vous ?  
Pour avoir une belle peau, consommez des courges d'hiver !  
En effet, la vitamine A, améliore la régulation du taux de kératine dans la couche superficielle de la peau, et lui évite d'être sèche et rugueuse.

Le potiron est **riche en pro vitamine A**, 100g de potiron cuit apporte 6mg de bêta-carotène, précurseur de vitamine A. La vitamine A ou rétinol, d'origine animale est directement sous forme de rétinol. Mais elle peut aussi être ingérée sous forme de caroténoïdes : le **bêta-carotène** ou **provitamine A**.

*Une étude a mis en évidence la présence plus importante de **caroténoïdes** dans la peau que dans la chair des fruits appartenant à la famille des Cucurbitacées, dont la courgette, ce qui correspond à une couleur plus soutenue de la peau et beaucoup plus claire de la chair (Obrero, 2013).*

*Les caroténoïdes majoritairement présents dans les cucurbitacées sont la violaxanthine et la lutéine, qui produisent la couleur jaune orangée.*

- ✦ Les courges d'hiver sont aussi une excellente source de **vitamine C**. Elle intervient dans de grandes fonctions de l'organisme, telles que la défense contre certaines infections, ou l'assimilation du fer.
  
- ✦ Les courges sont une source de **fibres**, qui favorisent la digestibilité et le transit intestinal. Elles ont une action stimulante et laxative due à la présence de mannitol ; la consommation régulière de courges aide à résoudre les problèmes de constipation.
  
- ✦ Elles possèdent une grande richesse en minéraux : **potassium, phosphore, sélénium, calcium et magnésium**.
  - **Le potassium** est un minéral qui agit en étroite collaboration avec le sodium pour maintenir l'équilibre acido-basique du corps (PH). Il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses. Il est essentiel à la contraction musculaire, y compris celle du muscle cardiaque. Il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales. Enfin, Il contribue à de nombreuses réactions enzymatiques, à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides, entre autres.
  
  - **Le phosphore** est le deuxième minéral le plus abondant dans le corps humain. 85% du phosphore présent dans le corps humain se retrouve dans les os et les dents ; Il en assure leur solidité et constitue les membranes des cellules. Dans l'organisme, on le retrouve sous forme de phosphates.



*Les graines de courges sont riches en phosphore.*

Le potiron cuit est riche en sélénium car 100 g apportent 36,36% des VNR en sélénium soit 0,020 mg pour 100 g). Propriété anti-oxydante.

- **Le Sélénium** est un petit minéral dit oligo-élément qui entre dans la structure de plusieurs enzymes anti-oxydantes, contribuant à neutraliser l'excédent de radicaux libres présents dans l'organisme. Le sélénium est un modulateur des réponses immunitaires (notamment antivirales) et anti-inflammatoires. Il participe à la détoxification de certains composés toxiques, métaux lourds et xénobiotiques (molécules étrangères). Il intervient dans le métabolisme thyroïdien.
  - **Le calcium** est le sel minéral le plus abondant dans l'organisme : le corps d'un adulte en contient au moins un kilo. 99 % du calcium est localisé dans l'os, assurant la solidité du squelette et la dureté des dents. Chez les enfants et les adolescents, il favorise la croissance osseuse ; chez les jeunes adultes, il participe à l'entretien du capital osseux ; chez les seniors, il contribue à la prévention de l'ostéoporose. Le calcium extra-osseux a de multiples fonctions : il contribue à la contraction musculaire, à la conduction nerveuse, à la coagulation sanguine, à l'activation de certaines enzymes.
  - **Le magnésium** participe à plus de 300 réactions enzymatiques. 60 % est stocké dans les os, dont il aide à maintenir la structure. Un quart est utilisé par les muscles, où il contribue à la décontraction musculaire. Le reste se répartit à la fois dans le cerveau et dans des organes-clés comme le cœur, le foie ou les reins : le magnésium sert à la transmission de l'influx nerveux, à la fabrication de protéines et à la régulation du rythme cardiaque. il a un effet régulateur sur le transit intestinal.
- ✶ Enfin composés de plus de **92 % d'eau**, elles sont peu caloriques et très nourrissantes. Les courges sont des aliments de choix pour garder la ligne et aider à la perte de poids.

## La place des fruits & légumes dans l'alimentation



Mangez-vous au moins 5 fruits et légumes par jour ?

Notre expérience nous montre que notre alimentation quotidienne est parfois très déséquilibrée, pensez à faire une place aux légumes frais ou surgelés dans vos assiettes.

Il est important de rappeler qu'une portion est représentée **par 80g à 100g de fruits et/ou de légumes**, soit la taille d'un poing. Exemple : 1 pomme, une coupelle de salade de fruits frais, un ramequin de compote, 5 à 6 tomates cerises, 1 bol de soupe, une part de salade verte, 2 cuillères à soupes d'épinards cuits...

Le rapport d'une consultation d'experts OMS/FAO publié récemment sur l'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies chroniques, fixe les objectifs en matière de nutriments pour la population et recommande une consommation **d'un minimum de 400 g de fruits et légumes par jour** pour la prévention des maladies chroniques telles que les cardiopathies, le cancer, le diabète et l'obésité.

Vérification, votre plateau devrait ressembler à...



D'après M. Desmurget « L'antréisme - maigrir pour de bon »

## Quelques conseils pratiques

Bien les choisir...



✦ Le pédoncule (la tige) : pour les courges et potirons commercialisés entiers, choisir ceux qui possèdent encore une partie de leur pédoncule. C'est le gage d'une bonne conservation car le pédoncule ralentit la déshydratation.

✦ L'écorce doit être dure, ne pas être fissurée et exempte de traces de coup. Pour vérifier, l'ongle ne doit pas y laisser de traces.

✦ La chair (visible s'ils sont achetés en portion filmée ou à la coupe sur le marché) doit être d'une couleur uniforme (sans taches brunes). Trop avancée elle deviendra molle et visqueuse.

✦ Ferme au toucher : potirons et potimarrons sont très fermes, voire durs comme du bois au toucher. Une zone molle sera le signe d'un début de pourrissement.

- ❖ Sur le marché, les courges et potirons sont vendus entiers ou à la coupe
- ❖ Dans les supermarchés, vous les trouverez également entiers mais aussi (pour les variétés du type Rouge vif d'Etampes ou la courge musquée aux amples mensurations) en tranches sous film plastique (tranches d'environ 800 g).

Et bien les conserver !



✦ Les courges et potirons peuvent se conserver entiers plusieurs semaines, et jusqu'à douze mois après leur achat. Entiers et non entamés, **les garder dans un endroit sec (pas au réfrigérateur) et à l'abri de la lumière.**

✦ Pour le conditionnement en tranche, les placer au réfrigérateur dans un film alimentaire. Elles se conserveront au maximum trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.







## Comment les cuisine-t-on ?

*En règle général, éviter de trop cuire les légumes et préférer les cuissons douces (vapeur) ou rapide (wok). Dans la mesure du possible les consommer crus comme la courge patidou, le potimarron et la courgette pour garantir un apport de fibres journalier suffisant.*

*Les courges peuvent être cuites avec l'écorce, au four, à la vapeur, à l'autocuiseur ou dans l'eau bouillante. Ce dernier mode de cuisson en atténué cependant la saveur et risque de diminuer le contenu en vitamines ! La peau des courges telles que les courgettes, le potimarron, la butternut peut être consommée, une fois lavée et de préférence si les courges sont issues de l'agriculture biologique.*

### ❖ La cuisson vapeur

Privilégier la cuisson vapeur pour préserver un apport suffisant de minéraux, vitamines et fibres.

Couper la courge en tranche ou en morceaux, les saler, les déposer dans une marguerite et les faire cuire de 15 à 40 mn, selon la grosseur des morceaux.



### ❖ La cuisson au four

Choisir la cuisson au four pour une saveur plus fondante.

Couper la courge en deux sur la longueur. Retirer les graines et les matières fibreuses. Déposer le côté coupé au-dessus, dans un récipient contenant un peu d'eau et couvrir de papier aluminium (sans que le papier ne touche l'aliment). Enfourner à 180°C pendant 30min à 1 h selon la grosseur de la courge.

Pour plus de gourmandise, opter pour une courge farcie :

- Butternut farcie au chèvre (6 pers : 1.5kg butternut, 14 gousse d'ail, 20g pain, 400g chèvre, romarin, 6cl de vin blanc, huile d'olive, sel, poivre)
- Patidou farcie au porc (chair à saucisse)

### ❖ La cuisson à l'eau

L'eau de cuisson des légumes contient une bonne partie de leurs vitamines, la conserver pour l'utiliser pour les bouillons, les soupes, la cuisson d'autres légumes, les sauces, les purées...



### La courge spaghetti façon carbonara

Faire cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 1h. Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette. Laisser égoutter. Dans un wok ou une poêle, faire revenir les lardons et les oignons, mettre les spaghettis de courge et ajouter la crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.

### ❖ Les purées de courge

Plusieurs recettes utilisent la purée de courge comme base. Les courges farineuses telles que les potimarrons, buttercup, turbans et Hubbard fournissent une purée sèche et ferme. Les autres courges donnant une purée plus liquide, doivent être égouttées dans une passoire fine pour en retirer le surplus de liquide. Elle s'associe très bien à de la patate douce ou encore de la lentille corail pour plus de consistance.

Couper la courge en deux et retirer les graines. Faire cuire la courge au four (ou à la vapeur) sur une plaque (côté coupé vers le bas) à 180°C pendant 50 mn (selon la grosseur) jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Evider la chair à l'aide d'une cuillère et en faire une purée au robot.

La purée de courge peut s'utiliser aussi bien fraîche que congelée ou encore stérilisée.



# *Recettes*





## Soupe à la courge, patate douce, gingembre et lait de coco

Préparation 🕒 20 minutes

Cuisson 🕒 5 mn

1. Dans une grande casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon, le gingembre, les carottes, la courge et la patate douce dans l'huile d'olive pendant cinq minutes, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et cuire pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter le lait de coco et, à l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée lisse. Saler et poivrer.
4. Servir chaud, accompagné d'un filet de crème ou d'une cuillerée de crème sure, d'un bon tour de poivre du moulin et de feuilles de sauge croustillantes.

### Ingrédients (4 pers.)

- 1 oignon, coupé en dés
- 1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais, finement haché
- 2 petites carottes, épluchées et coupées en rondelles
- 1 petite courge Butternut, pelée, épépinée et coupée en dés
- 1 petite patate douce, coupée en dés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 1 conserve de 400 ml de lait de coco

#### Astuces :

- Pas besoin d'éplucher la peau du potimarron, de la butternut ni des courgettes.
- Avec le rasoir à légumes, les courges s'épluchent plus facilement !
- Varier les saveurs de vos potages, ex : potimarron, lentilles corail et curry.



# Salade d'Automne

Préparation 🕒 30 mn

Cuisson 🕒 30 mn



- 1) Dans une casserole, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'orge et, à l'aide d'une cuillère en bois, bien remuer pour l'enrober d'huile. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
- 2) Réduire le feu à doux, couvrir et cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre mais encore ferme sous la dent. Réserver.
- 3) Préchauffer le four à 200 °C. Couper la courge en rondelles d'environ 1,5 cm de largeur. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines de chaque rondelle de courge.
- 4) Déposer les rondelles de courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de 1 c. à soupe d'huile d'olive, mélanger
- 5) à la main pour bien répartir l'huile. Saler, poivrer.
- 6) Cuire au four pendant 20 minutes, en retournant les rondelles à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et bien dorée. Réserver.
- 7) Déposer les tranches de pancetta sur une petite plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et cuire au four pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que la pancetta soit croustillante et dorée. Réserver.
- 8) Dans un bol, mélanger la moutarde et le jus de citron. Ajouter l'huile d'olive en filet pour créer une émulsion. Saler, poivrer.
- 9) Dans un grand bol, mélanger l'orge, les choux de Bruxelles râpés et la moitié de la vinaigrette. Déposer le mélange dans un plat de service. Répartir les pacanes hachées, émietter la pancetta, ajouter les rondelles de courge et parsemer de copeaux de parmesan. Arroser du reste de vinaigrette et servir.

## Ingrédients (4 pers.)

- Salade
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g d'orge perlé
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 courge delicata (environ 450 g)
- 285 g de choux de Bruxelles
- 10 fines tranches de pancetta douce
- 55 g de pacanes
- Copeaux de parmesan ou pecorino, au goût
- Vinaigrette :
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 4 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin



## Gâteau Bundt à la purée de banane et courge butternut, glaçage érable et cardamome

Préparation 🕒 30 minutes

Cuisson 🕒 45 mn

- 1) Dans une casserole d'eau bouillante, cuire la courge pendant 15 à 20 minutes où jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Réduire en purée lisse au mixeur afin d'obtenir 250 g de purée. Réserver.
- 2) Dans un bol, mélanger la farine, la levure, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle, le clou de girofle, la noix de muscade et la cardamome.
- 3) Dans un autre bol, fouetter l'huile avec le sirop d'érable et ajouter la purée de bananes en trois fois. Ajouter la purée de courge, puis le mélange sec et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 4) Verser la préparation dans un moule à cake ou à gâteau recouvert de papier sulfurisé et cuire au four à 180°C pendant 40 à 45 minutes.
- 5) Laisser tiédir le gâteau avant de le démouler et de le glacer.

### Ingrédients (4 pers.)

- 1 courge butternut, pelée et coupée en dés
- 125 ml d'huile de colza
- 100 ml de sirop d'érable
- 150 g de purée de banane, soit environ 2 bananes bien mûres et écrasées en purée
- 220 g de farine tamisée
- 2 c.c. de levure chimique
- 1 c.c. de bicarbonate de soude
- 1/2 c.c. de sel fin
- 1 c.c. de cannelle moulue
- 1/2 c.c. de clou de girofle moulu
- 1/2 c.c. de noix de muscade moulue
- Les graines de 5-6 gousses de cardamome, moulues
- Les zestes d'1 orange



## Questions – réponses

### Les courgettes sont-elles encore récoltées à l'automne ?



**Oui.** Les courgettes sont disponibles de mai à septembre, il est donc possible d'en trouver encore au début de l'automne sur les marchés. Cependant après cette période, ce n'est plus la saison des courgettes, il est temps de faire place aux autres courges dans nos assiettes. En effet la courgette consommée hors saison n'a plus la même saveur et ne contient plus suffisamment de nutriments intéressants pour l'organisme.

### Toutes les cucurbitacées sont-ils comestibles ?

**Non.** Les coloquintes dites « décoratives » sont non comestibles, elles devraient d'ailleurs être proposées à la vente aux seuls rayons « décoration » ou dans un rayon dédié en période spécifique (Halloween, etc.) et non à proximité des courges comestibles. Les cucurbitacées de la famille\*

### Les courges peuvent-elles être toxiques ?

**Oui.** Les courges amères peuvent être toxiques. La toxicité digestive des cucurbitacées comestibles est connue selon un récent article d'un dermatologue français publié le 28 mars 2018 dans la revue *JAMA Dermatology*.\*\* Elle est liée à la présence de molécules appelées cucurbitacines, responsables du goût amer de ces légumes et de leur puissante action purgative au niveau intestinal. *Le goût particulièrement amer doit donc alerter le consommateur ; L'amertume est le résultat d'un accident de pollinisation croisée. Celle-ci est causée par un insecte pollinisateur entre une variété de courge cultivée et une espèce sauvage, avec pour conséquence l'obtention de graines ayant hérité de caractères génétiques de la courge sauvage et donc plus tard d'un fruit hybride au goût amer. D'où l'importance, pour limiter ce risque, de ne pas cultiver des espèces comestibles à proximité de courges décoratives, non comestibles.*

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :

**Au 02.43.28.77.88 ou par mail à [dieteticiennes.satim@gmail.com](mailto:dieteticiennes.satim@gmail.com).**

\*Gaël Le Roux (Centre Anti-Poison d'Angers). Intoxications par les courges non comestibles.

\*\*Assouly P. Hair Loss Associated With Cucurbit Poisoning. *JAMA Dermatol.* 2018 Mar 28. doi: 10.1001/jamadermatol.2017.6128

Le Roux G, Leborgne I, Labadie M, Garnier R, Sinno-Tellier S, Bloch J, Deguigne M, Boels D. Poisoning by non-edible squash: retrospective series of 353 patients from French Poison Control Centers. *Clin Toxicol (Phila).* 2018 Jan 11:1-6. doi: 10.1080/15563650.2018.1424891 [https://vigilances.anses.fr/sites/default/files/VigilancesN3\\_Courges\\_1.pdf](https://vigilances.anses.fr/sites/default/files/VigilancesN3_Courges_1.pdf)



# MES PRODUITS D'AUTOMNE



PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMME CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

## LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

## FROMAGES



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

## POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grandin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

## BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.  
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

## FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.



# Semaine de menus d'Automne

<u>Menus</u>	DÉJEUNER	DINER
<b>LUNDI</b>	<p>Courge patidou râpée Filet d'Eglefin Epinards &amp; Riz semi-complet Cantal Raisin muscat</p>	<p>Salade de betteraves &amp; pommes de terre sauce échalote Œuf mollet Petit suisse Compotée de prunes</p>
<b>MARDI</b>	<p>Velouté de potimarron Escalope de veau Tagliatelles aux champignons Salade de fruits frais (banane, kiwi, pomme, clémentines)</p>	<p><b>Salade d'automne*</b> Brillat-Savarin Pêche de vigne</p>
<b>MERCREDI</b>	<p>Endives vinaigrette Rôti de porc Choux de Bruxelles braisés Comté Raisin blanc</p>	<p><b>Soupe à la courge, patate douce, gingembre et lait de coco*</b> Œuf cocotte poireau-truite fumée Fromage blanc Banane</p>
<b>JEUDI</b>	<p>Céleri vinaigrette Omelette aux cèpes &amp; parmesan Mâche Compote de pomme à la vanille</p>	<p>Potage de légumes d'Hiver Tarte aux blettes Abondance Poire</p>
<b>VENDREDI</b>	<p>Panais râpé &amp; noisettes sauce citronnée Rouget Purée de patate douce Morbier Orange</p>	<p>Salade mexicaine (haricots rouges, thon, tomates concassées) Faisselle au miel Myrtilles</p>
<b>SAMEDI</b>	<p>Chou chinois vinaigrette Poulet rôti Frites Crème à la châtaigne</p>	<p>Velouté de carotte au cumin Risotto de butternut <b>Gâteau Bundt à la purée de banane et courge butternut, glaçage érable et cardamome*</b></p>
<b>DIMANCHE</b>	<p>Salade de lentilles, saumon, avocat Bœuf à griller Endives braisées St Nectaire Tarte aux noix</p>	<p>Soupe de cresson Galette de Sarrasin œuf-fromage Laitue Compotée Mirabelle-banane</p>

\*Retrouvez ces recettes aux pages 18, 19 et 20.

# 1, 2, 3 Courges...Cuisinez ! ATELIER CUISINE SANTÉ

*Animée par une diététicienne*

**Jeudi 15 novembre 2018**

**De 10h00 à 13h00**



*Présentation et intérêt de la cuisine des courges  
Avec dégustation du repas*

*Inscription au 02.43.28.77.88. ou [dieteticiennes@satimsante.fr](mailto:dieteticiennes@satimsante.fr)*

*Tout public - 10 euros*





## Sources

### Sites internet



- 1001 Courges  
[https://www.1001courges.ch/varietes\\_description.htm](https://www.1001courges.ch/varietes_description.htm)
- Les fruits et légumes frais Interfel  
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/courges/courges-et-potirons/carte-identite>
- Aprifel  
<http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-potiron,88.html>
- La Nutrition.fr  
<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/le-potentiel-sante-des-aliments/les-antioxydants/lindice-orac>
- Manger bouger.fr  
<http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Fruits-et-Legumes>
- ANSES  
<https://www.anses.fr>

### Blog

- <http://www.christelleisflabbergasting.com/2017/11/special-courges-courges-courges-mes-15-recettes-de-courges-preferees.html>
- <http://realitesbiomedicales.blog.lemonde.fr/2018/05/26/quand-manger-de-la-courge-fait-tomber-les-cheveux/>

### Ouvrages

- **Super légumes, des conseils et des recettes hautes en couleurs et en saveurs.** Vincent Amiel & Claire Payen. Editions MANGO.
- **Cuisiner les légumes oubliés.** Anne Samson. Editions MODUS VIVENDI.
- **Le grand livre des légumes oubliés.** Jean-Baptiste & Nicole Prades. Editions RUSTICA éditions.

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateurs médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité  
par Claire Marionneau & Floriane Charretier,  
Diététiciennes*



[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)

Tél : 02 43 28 77 88

Fax : 02 43 88 96 80

Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)

58 Avenue Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3<sup>ème</sup> étage