



Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année

DeeDee Stovel

Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année DeeDee Stovel

 [Télécharger Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 m ...pdf](#)

 [Lire en ligne Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année DeeDee Stovel

219 pages

Extrait

Les citrouilles poussent sous tous les climats aux États-Unis. En fait, elles poussent sur tous les continents, sauf en Antarctique. Membre de la famille des courges d'hiver, la citrouille est appréciée depuis longtemps pour ses qualités nutritives, ses facultés d'adaptation et sa résistance. Sa peau rigide lui permet de se conserver dans un endroit frais pendant des mois. Originaires d'Amérique du Nord, la citrouille est cultivée depuis environ 9 000 ans. Elle représentait un aliment de base pour les peuples autochtones, de même qu'un aliment de choix pour les cultures subséquentes. La citrouille contient des protéines, des glucides complexes, de la vitamine C, du potassium et de grandes quantités de vitamine A et de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. Elle est riche en fibres et pauvre en calories. La valeur nutritive de la citrouille est vraiment dure à battre.

La citrouille se retrouve dans les cuisines du monde entier ; elle existe depuis si longtemps qu'il n'est pas surprenant de la voir servie en amuse-bouches, dans des soupes, des pains, des desserts, des salades et des plats savoureux de toutes sortes. La citrouille a beaucoup plus à offrir que la traditionnelle tarte à la citrouille que l'on sert à l'Action de grâce. Dans ce livre, je suis même loin d'en avoir épuisé les possibilités. Sa saveur douce, légèrement sucrée, se prête à de nombreuses recettes. J'ai pris beaucoup de plaisir à mettre de la citrouille dans mes recettes favorites, à imaginer de nouvelles combinaisons et à adapter les plats provenant de cultures différentes. Même si le goût de la citrouille est parfois trop subtil pour être détecté en présence d'ingrédients à la saveur prononcée, elle apporte toujours texture, couleur et valeur nutritive. Dans d'autres cas, la saveur moelleuse de la citrouille est nettement en vedette, relevée simplement par des épices et du sucre. Plusieurs de mes goûteurs ont dit qu'ils ne pouvaient «détecter» la citrouille. C'est parfois vrai, mais ce n'est pas un problème, parce que la belle couleur, la valeur nutritive et la texture veloutée demeurent.

Présentation de l'éditeur

La citrouille, délicieuse et polyvalente, est une usine de sucres complexes, de protéines et de vitamine C. Elle fournit en outre des quantités énormes de vitamine A. Elle figure dans la liste des «superaliments» de plusieurs nutritionnistes. Ne devrait-elle pas se retrouver sur votre table plus souvent ?

Tirez profit à l'année longue des avantages de la citrouille pour votre santé. Son goût délicat et sa texture veloutée se prêtent à un grand nombre de recettes de la cuisine du monde et de plats classiques. Utilisez de la purée en boîte pour le potage thaï à la citrouille ; jetez une poignée de graines grillées dans une salade d'hiver avec vinaigrette à l'érable et à la citrouille ou savourez le goût moelleux de la citrouille fraîche dans le ragoût marocain au poulet et à la citrouille. Bien sûr, le goût riche et épicé de la tarte à la citrouille réjouit à tous les coups. Celle-ci est bien représentée dans ce livre avec six variantes rafraîchissantes, en plus des gâteaux au fromage à la citrouille, pouding de pain perdu aux amandes avec crème anglaise, panna cotta à la citrouille et glace à la citrouille et au gingembre.

Qu'elle soit fraîche ou en boîte, il y a toujours quelque chose à cuisiner avec la citrouille !

DeeDee Stovel est auteure de livres de cuisine, traiteur et professeure de cuisine et de nutrition. Elle est aussi l'auteure de Pique-nique : 29 menus saisonniers en 125 recettes. Biographie de l'auteur

DeeDee Stovel est auteure de livres de cuisine, traiteur et professeure de cuisine et de nutrition. Elle est aussi l'auteure de " Pique-nique : 29 menus saisonniers en 125 recettes ".

Download and Read Online Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année DeeDee Stovel #IE3N0PUJDGL

Lire Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel pour ebook en ligne
Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel à lire en ligne.
Online Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel ebook Téléchargement PDF
Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel Doc
Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel Mobipocket
Citrouille : Un aliment exceptionnel pour les 12 mois de l'année par DeeDee Stovel EPub

IE3N0PUJDGLIE3N0PUJDGLIE3N0PUJDGL