

-  Pumpkin
-  Calabaza
-  Kürbis
-  Zucca

Sissi la Citrouille

NOM D'ORIGINE

Le mot « citrouille » vient du latin citrus, en référence à sa couleur jaune comme un citron.

Pour la petite histoire...

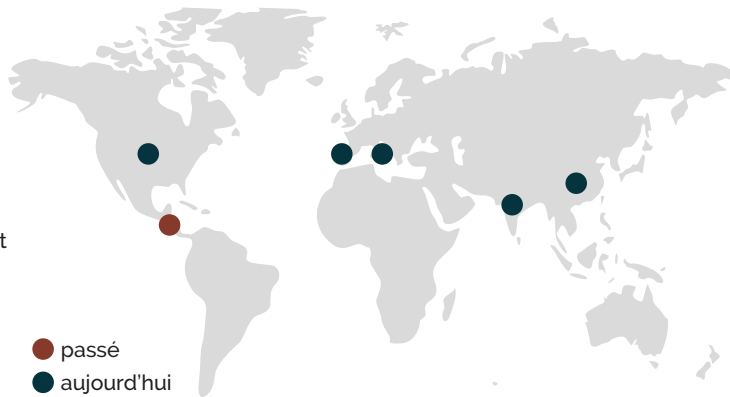
Originnaire d'Amérique centrale, la citrouille a été implantée au XVIème siècle en Europe, grâce à Christophe Colomb qui la ramena d'une expédition des Caraïbes en 1492. Les paysans la cuisinaient alors comme la pomme de terre, c'est-à-dire sous la cendre.

De nos jours, elle est devenue le symbole d'Halloween. Elle sert alors d'ornement : on en retire la chair et on y place une bougie en son centre pour en faire une lanterne, la célèbre Jack O Lantern.



D'où vient la citrouille?

A l'origine la citrouille provient d'Amérique centrale.



- passé
- aujourd'hui



Et aujourd'hui ?

En Chine, en Inde, aux Etats-Unis, en Italie, et en Espagne



J'en veux dans mon jardin !

J F M A M J J A S O N D

- Semis
- Plantation
- Récolte



Quels sont ses bienfaits ?



Récupération physique



Système immunitaire



Pour la vue



Pour la peau



Equilibre



Pour le coeur



Allez ! Aux fourneaux!

Purée de citrouille

Pour 6 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de citrouille
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

ÉTAPE

- 1 - Emincer les légumes finement
- 2 - Mettre de l'eau dans une cocotte, et rajouter sel et poivre.
- 3 - Quand la cocotte se met à siffler, patienter 15 min, mixer le tout en ajoutant la crème fraîche et servir.



3++ pirates