



# Summer Squash

**Varieties:** Zucchini, Costata Romaneca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zephyr



## Storage:

- Store in a plastic bin or bag.
- Keep in the refrigerator for 2 or 3 days.

## Preparation:

- Scrub the squash with a brush to remove any dirt.
- Cut off the bases and stems. You don't need to peel summer squash.

## Quick Recipe: Squash Planks (Roasted or Grilled)

1. Roast: Pre-heat oven to 400 degrees and oil two baking sheets. Slice squash lengthwise, brush with oil, and cook 20 minutes.
2. Grill: Heat grill to medium high. Slice squash lengthwise and brush with oil. Grill 5 minutes each side.
3. Top with fresh herbs, pepper, and a pinch of salt.

## Good for You:

- Summer squash has vitamins and minerals such as calcium, which is good for bones, teeth, muscles, and nerves!

## Ways to Use:

- Combine smashed pinto beans and cheese. Wrap mixture and Squash Planks in tortilla and enjoy.
- Chop Squash Planks and toss with pasta and lemon.
- Shred raw squash and add to quick breads and muffins.
- Slice into thin rings and add squash to stir-fries.

## Tip:

Summer squash has tender skin and flesh, while winter has tough, inedible skin. Summer squash has small edible seeds, while winter squash has large and tough seeds that need to be roasted and shelled before eating.





# Courges d'été

**Variétés :** Zucchini, Costata Romaneca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zephyr



## Stockage :

- Conserver dans un bac ou un sachet en plastique.
- Conserver au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours.

## Préparation :

- Frotter la courge à l'aide d'une brosse pour éliminer toute trace de saleté.
- Couper les bases et les tiges. Il n'est pas nécessaire de peler les courges d'été.

## Recette rapide : Planches de courge (rôties ou grillées)

1. Rôties : Préchauffez le four à 200 degrés et huilez deux plaques à pâtisserie. Coupez la courge dans le sens de la longueur, badigeonnez-la d'huile et faites-la cuire pendant 20 minutes.
2. Grillées : Faites chauffer le gril à feu moyennement élevé. Coupez la courge dans le sens de la longueur et badigeonnez-la d'huile. Faites griller 5 minutes de chaque côté.
3. Ajoutez des herbes fraîches, du poivre et une pincée de sel.

## Bon pour la santé :

- La courge d'été contient des vitamines et des minéraux tels que le calcium, qui est bon pour les os, les dents, les muscles et les nerfs !

## Utilisations possibles :

- Incorporez des haricots pinto écrasés et du fromage. Enveloppez le mélange et les planches de courge dans une tortilla et dégustez.
- Hachez les planches de courge et mélangez-les avec des pâtes et du citron.
- Hachez de la courge crue et ajoutez-en dans des pains express et des muffins.
- Coupez la courge en rondelles et ajoutez-la dans des plats sautés.

## Astuce :

La courge d'été a une peau et une chair tendres, tandis que la courge d'hiver a une peau dure et non comestible. Les courges d'été renferment de petites graines comestibles, tandis que les courges d'hiver renferment de grosses graines coriaces qui doivent être grillées et décortiquées avant d'être consommées.

