



Winter Squash

Varieties: Spaghetti, Acorn, Butternut, Delicata, Pumpkin, Hubbard, Kabocha, Butterkin, Sweet Dumpling, Carnival

Storage:

- Keep in dark cool storage for up to 4 months depending on variety.
- Use in the first month for best flavor!

Preparation:

- For squash with thicker skin, wash with cool water and then peel outer skin.
- For squash with thinner skin, like acorn squash, the skin can be left on and eaten once prepared.
- Scoop out the seeds for all varieties.

Quick Recipe: Roasted Winter Squash Soup

1. Cut squash in half, scoop out seeds and roast with an onion (halved) at 400° until a fork easily pierces the squash.
2. Once the squash is cooked fully, take it out of the oven and separate the squash from the skin.
3. Combine, blend or mash squash and onion with broth and seasonings of your choice, like garlic and nutmeg.

Good for You:

- Protein
- Beta Carotene
- Vitamin C
- Fiber
- Vitamin B6
- Magnesium
- Potassium

Ways to Use:

- Roast in oven and then purée. Add broth or coconut milk and spices for a delicious soup.
- Chop and add to soups, stews, chilis and curries until tender.
- Roast in oven, remove skin and seeds, mash and serve as a side.
- Create an easy and healthy squash bowl! Cut an acorn or spaghetti squash in half, remove the seeds and roast it. Then create a bowl by stuffing the halves with your favorite vegetables and protein.

Tip:

- Clean seeds from all varieties and roast them in the oven with oil, salt and pepper.
- Once squash is cooked, it is easy to freeze and reheat.



Courges d'hiver

Variétés : Spaghetti, poivrée, butternut, delicata, citrouille, hubbard, kabocha, butterkin, sweet dumpling, carnaval



Stockage :

- À conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur jusqu'à 4 mois selon la variété.
- À utiliser au cours du premier mois pour une saveur optimale !

Préparation :

- Pour les courges à peau plus épaisse, lavez-les à l'eau fraîche et épluchez la peau extérieure.
- Pour les courges à la peau plus fine, comme la courge poivrée, la peau peut être laissée et consommée une fois préparée.
- Retirez les graines avec une cuillère pour toutes les variétés.

Recette rapide : Soupe d'hiver à la courge grillée

1. Coupez la courge en deux, ôtez les graines et faites-la griller avec un oignon (coupé en deux) à 200 degrés jusqu'à ce qu'il soit facile de la percer à l'aide d'une fourchette.
2. Une fois la courge bien cuite, sortez-la du four et enlevez-lui la peau.
3. Mélangez, mettez en purée la courge et l'oignon avec du bouillon et les assaisonnements de votre choix, notamment de l'ail et de la noix de muscade.

Bon pour la santé :

- Protéines
- Bêta-carotène
- Vitamine C
- Fibres
- Vitamine B6
- Magnésium
- Potassium

Utilisations possibles :

- Faites griller au four, puis réduisez en purée. Ajoutez du bouillon ou du lait de coco ainsi que des épices pour obtenir une soupe savoureuse.
- Hachez et ajoutez de la courge dans vos soupes, ragoûts, chilis et currys jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Faites griller au four, retirez la peau et les graines, réduisez en purée et servez en accompagnement.
- Préparez-vous un bol de courge facile à réaliser et bon pour la santé ! Coupez en deux une courge poivrée ou spaghetti, retirez les graines et faites-la griller au four. Préparez ensuite un bol en farcissant les moitiés avec vos légumes et protéines préférés.

Astuce :

- Retirez les graines de toutes les variétés de courge et faites-la griller au four avec de l'huile, du sel et du poivre.
- Une fois la courge cuite, il est facile de la congeler et de la réchauffer.

