

La recette du mois : la courge



L'automne ne serait pas sans la courge ! Un fruit apprécié de tous, appartenant au genre des cucurbitas (sous-famille des cucurbitacées) qui regroupe une dizaine d'espèces, dont les

potirons et les citrouilles. Un produit local ? La courge est originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud...

Graines :
Utiles pour :
- les troubles de la miction
- l'hypertrophie bénigne de la prostate
- les irritations de la vessie.

Mais quelle est la différence entre une citrouille et un potiron ? À première vue on peut les confondre, la citrouille et le potiron font partie du même genre : genre cucurbita. La citrouille est plutôt ronde, orange utilisée pour Halloween (cucurbita pepo) et le

potiron : cucurbita maxima, possède une forme plus allongée de couleur orange/verte.

Une question de goût : la chair du potiron possède un goût plus fin et plus sucré que celui de la citrouille qui elle-même est plus filandreuse.

Pas si « courge » qu'elle en a l'air....Intéressons-nous à ses graines...

La graine de courge

Une histoire ancienne... Les colons d'Amérique du Nord broyaient les graines et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un vermifuge. Jusqu'en 1936, la pharmacopée des États-Unis reconnaissait l'usage des graines de citrouille contre les parasites du système digestif.

Tout est bon dans la courge : sa chair en cuisine, ses graines : séchées ou crues, en huile de 1ère pression à froid : riches en vitamines : A, B, C et E, ainsi qu'en fer, calcium, magnésium, cuivre et zinc : ce dernier sera très bénéfique pour votre peau, vos cheveux et vos ongles. Attention : éviter de chauffer les graines, la teneur en vitamines change et les acides gras prennent une structure différente que l'organisme ne considérerait pas comme utile.

À vos potagers ! La courge est hydratante (teneur en eau d'environ 92%), elle contient du bêta-carotène (vitamine A : soutien le système immunitaire et la vision) et des vitamines du groupe B.

Conseils :

Veillez à avoir une hygiène de vie qui corresponde aux besoins humains (exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle) du mieux possible. Les conseils ne dispensent pas d'un avis médical.

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T. | Formatrice

06 46 12 11 88 - : www.sonia-naturo.com