

Halloween et Gaspillage

Selon Statistiques Canada, environ 50% des fruits et légumes est gaspillé. Nul doute que le taux est encore plus élevé pour les citrouilles. Et selon plusieurs spécialistes, s'il n'y avait qu'une seule résolution à prendre pour la santé de notre planète, ce serait de cesser le gaspillage alimentaire.

Les citrouilles décorées pour l'Halloween peuvent être cuisinées à condition de retirer les parties endommagées. Idéalement, optez pour un type de décoration qui n'endommage pas la citrouille (appliqués, collage, etc.). Si vous faites des lanternes, pour un maximum de fraîcheur, percez vos citrouilles à la dernière minute ou encore mieux, récupérez la chair et les graines de citrouille (vive la cuillère parisienne!) avant de les décorer. Tant qu'à faire, choisissez des variétés de citrouilles pas trop grosses, meilleures au goût et que vous aurez envie de cuisiner.

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner les citrouilles entières ou leur chair tout de suite, pensez alors à la congélation, à moins d'en faire don à des voisins et amis ou, en dernier recours, envoyez-les au compostage.

Graines de citrouille grillées au cari (un hit avec une bière à la citrouille!)

Vider la citrouille et recueillir les graines.

Mettre à sécher les graines (non rincées) à l'air sur une grande plaque de cuisson, jusqu'au lendemain.

Pour 500 ml (2 tasses) de graines, ajouter 2 c. à thé d'huile d'olive, 1 c. à soupe de cassonade, 1 c. à thé de cari et 2 c. à thé de fleur de sel. Mélanger le tout.

Étaler les graines sur une plaque recouverte de papier parchemin et cuire au four à 300°F environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en remuant à mi-cuisson. Pour un max de croustillance, laisser refroidir avant de servir.

Soupe à la citrouille et aux lentilles

(8 portions)

500 ml (2 tasses) de lentilles rouges crues

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, émincé

3 gousses d'ail, pressées

1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

3 carottes, coupées en brunoise

3 branches de céleri, coupées en brunoise

1 feuille de laurier

1 c. à thé d'herbes de Provence

Sel et poivre

625 ml (2 1/2 tasses) de purée de citrouille

Persil frais

1. Rincer les lentilles sous l'eau courante. Réserver.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire à couvert, à feu doux, jusqu'à attendrissement, environ 20 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer le couvercle et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés, en remuant fréquemment et en surveillant bien, surtout vers la fin de la caramélisation. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 30 secondes et éviter qu'il ne brûle.
3. Ajouter le bouillon de poulet, les lentilles, les carottes, le céleri, le laurier et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Amener à ébullition puis laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres. Ajouter la purée de citrouille et bien réchauffer. Garnir de persil frais.

