

Fiche produit des



Pousses de Citrouille

Autre nom

Brèdes.

Origine / histoire

Les origines exactes des citrouilles sont inconnues, mais on pense qu'elles sont originaires d'Amérique centrale, il y a plus de 7 500 ans. Les plus anciennes graines de citrouille domestiquées ont été trouvées dans les hautes terres d'Oaxaca au Mexique.

Qu'est-ce que c'est ?

Les citrouilles appartiennent à la famille des cucurbitacées. Les pousses de citrouille sont les extrémités de la liane où poussent les nouvelles feuilles sur des tiges creuses. Les fleurs sont également comestibles. Leur saveur est un mélange de haricots verts, d'asperges, de brocolis et d'épinards.

Comment poussent-elles ?

Les citrouilles poussent généralement à même le sol.

Production

Toute l'année, pic d'août à octobre.

Bienfaits nutritionnels :

La valeur nutritive des pousses de citrouille est comparable à celle d'autres légumes-feuilles. Elles ne contiennent pratiquement pas de graisses mais des quantités significatives de protéines et de fibres végétales. En outre, la feuille contient presque toutes les vitamines importantes, notamment les vitamines A, B, C et E et différents minéraux tels que fer, calcium, magnésium, phosphore, manganèse, fibres alimentaires, acide folique.

Pousses de Citrouille

Comment les consommer ?

Les pousses de citrouille sont bonnes crues ou cuites. Elles sont excellentes cuites à la vapeur, en soupe ou sautées, et se marient bien avec l'huile d'olive et l'ail. Elles peuvent être cuisinées dans tous les currys au lait de coco et dans les ragoûts.

Comment les conserver ?

Conservez les pousses de citrouille fraîches dans un sac ou une boîte hermétique au réfrigérateur, où elles seront bonnes pendant environ 3 jours.

Venez découvrir vos recettes en vidéo...



Bon Appétit !

