



Donnez une seconde vie à votre citrouille!

Avant d'être un objet décoratif mis en vedette dans le cadre de l'Halloween, la citrouille est un aliment!

La meilleure option pour bien en disposer est de lui donner une seconde utilité, c'est-à-dire...la cuisiner !

C'est de loin la meilleure idée, car la citrouille, en plus de procurer des fibres, du zinc et de la vitamine A, est savoureuse. Elle s'apprête de différentes manières : rôtie, en cube, en purée, en pâtisserie...Vous trouverez des tonnes de recettes sur Internet !

Valeur nutritive

Le profil nutritionnel des graines de citrouille est très intéressant! Une portion de 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille rôties offre 9 g de protéines, 2 g de fibres, des oméga-3 d'origine végétale et comble 15% des besoins quotidiens en fer.

Les conseils

Si vous souhaitez cuisiner votre citrouille, est-il préférable d'en choisir une grosse ou une petite ? Sachez que les petites citrouilles sont plus sucrées, moins humides et plus fermes et se prêtent mieux à la cuisson!

Joyeuse Halloween mais surtout, **bon appétit** !

Source : Fondation David Suzuki

Compostez la citrouille!

Vous n'aimez pas assez la chair de citrouille pour la cuisiner ? Alors mettez-la au composte!

Après l'Halloween, n'hésitez pas à composter votre citrouille! Afin d'avoir un meilleur résultat, coupez-la en petites pièces. Elle se transformera en compost plus rapidement. Il est important de savoir que toutes les parties de votre citrouille sont compostables: la chair, les graines, et même la tige!



Écocentre et Centre de valorisation des
matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous:
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca