



LE 31 OCTOBRE, POUR  
**HALLOWEEN**



**FAITES DES RECETTES  
MONSTRUEUSES...**

**...ET ZÉRO DÉCHET !**



# **PRENEZ UNE CITROUILLE OU UNE AUTRE COURGE SEMBLABLE (LÉGUME DE SAISON)**

*-> QUE PEUT-ON FAIRE POUR LA  
PRÉPARER SANS NE RIEN GÂCHER ?*

- **AVEC LA PEAU**

ON PEUT FAIRE UN "JACK O'LANTERN", CETTE CÉLÈBRE LAMPE EN FORME DE TÊTE DÉCOUPÉE DANS UNE CITROUILLE. IDÉAL À FAIRE AVEC LES ENFANTS À LA PÉRIODE D'HALLOWEEN , COMME ACTIVITÉ MANUELLE POUR LES OCCUPER, ET POUR DÉCORER VOTRE DEMEURE.

**Vous trouverez un excellent  
tutoriel très complet sur le  
découpage de la citrouille ici :**  
*<https://fr.wikihow.com/creuser-une-citrouille-pour-Halloween>*



**Et n'oubliez pas :**  
**pour les déchets organiques, gardez le réflexe compostage !**

## • AVEC LA CHAIR

UNE FOIS VIDÉE, LA CHAIR DE CITROUILLE PEUT SERVIR POUR DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS SUCRÉES OU SALÉES. EN VOICI QUELQUES EXEMPLES !

**cuisineaz**



### Gâteau sucré à la citrouille et aux raisins secs

PRÉPARATION :  Préparation 20 min Cuisson 50 min

**1.**

Préchauffez le four th.6 (180°C).

**2.**

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige.

#### GESTES TECHNIQUES

**3.**

Mixez la citrouille ou passez-la au presse-purée. Versez la purée dans un saladier.

**4.**

Ajoutez le sucre, la farine, la levure, les œufs battus et l'huile ou le beurre.

**5.**

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis ajoutez les raisins secs et les zestes de citrons hachés.

**6.**

Incorporez en dernier les blancs en neige, délicatement.

#### GESTES TECHNIQUES

**7.**

Versez dans un moule beurré et enfournez pendant 50 min.

#### INGRÉDIENTS:

6 PERS.

200 g de citrouille cuite bien égouttée (500 à 550 g crue, peut être remplacée par du potiron)

250 g de sucre

250 g de farine

2 œufs

1 paquet de levure

1 poignée de raisins secs (ou de noix)

1 zeste de citron râpé

1 tasse d'huile ou de beurre



## Soupe à la citrouille d'halloween facile

PRÉPARATION :



Préparation 15 min Cuisson 30 min

**1.**

Enlevez les graines et la peau d'une petite citrouille ou un morceau de grosse citrouille puis coupez-la en gros morceaux.

**2.**

Épluchez les carottes et coupez-les en gros morceaux.

**3.**

Lavez les tomates et mettez tous les légumes dans une casserole. Ajoutez le bouillon de poulet et faites cuire à feu moyen pendant 30 min.

### GESTES TECHNIQUES

**4.**

Ajoutez la crème sûre et le sel puis passez la soupe au robot pour la réduire en purée.

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

1 petite citrouille ou un morceau de grosse citrouille

3 grosses carottes

3 tomates

3 c. à table de crème sûre

4 tasses de bouillon de poulet

3 pincées de sel

© cuisineaz.com

## • AVEC LES GRAINES



## Graines de citrouilles grillées

Ne jetez plus les graines de citrouilles et transformez-les en des graines croquantes et savoureuses, idéales pour l'apéritif. En plus d'être délicieuses, ces petites graines de courge grillées sont pleines de bienfaits pour notre organisme. Voilà une belle idée pour vous régaler sainement à l'occasion de votre repas d'Halloween.

PRÉPARATION :



Préparation 5 min Cuisson 20 min

**1.**

Retirez soigneusement les éventuels filaments restants ainsi que les morceaux de chair restants. Lavez délicatement les graines et disposez-les sur un linge propre. Essayez-les et laissez-les sécher pendant une nuit dans une pièce chaude.

**2.**

Le lendemain, étalez les graines de citrouille sur une plaque. Enfourez les graines pendant 20 min (four préchauffé à 180°C). Elles doivent avoir une belle couleur dorée.

**3.**

Laissez refroidir avant de déguster.

INGRÉDIENTS:

4 PERS.

100 g de graines de citrouille

© cuisineaz.com