



# L'ÉCHO

## DE MON MARAÎCHER

**SPÉCIAL  
CITROUILLES  
COURGES**

C'est l'automne, la saison où, sous un soleil refroidi,  
chacun recueille ce qu'il a semé.

(La colline inspirée (1913) de Maurice Barrès)

### DANS CE NUMÉRO

#### • CHRONIQUE

de Michel

#### • LES COURGES

#### • LA CITROUILLE

#### • IDÉES ET RECETTES

#### • LÉGUMES D'AUTOMNE

#### • PROMOTION

tirage



Michel  
Deschênes

#### Les saveurs de l'automne

Nous voici déjà à la dernière parution de l'édition 2011 de L'Écho de mon maraîcher. Octobre et ses couleurs flamboyantes, octobre et sa grisaille, octobre et ses nuits froides; octobre nous apporte l'automne. Les récoltes s'achèvent et les citrouilles font leur apparition en grand nombre tout autour de la ferme et dans les aménagements de tous ceux qui aiment orner leur parterre aux couleurs de l'Halloween.

Tout comme la citrouille, la plupart des courges d'automne sont nutritives, décoratives et se conservent durant des mois dans un endroit frais. Elles remplacent très bien les pommes de terre dans vos ragoûts et s'avèrent beaucoup plus vitaminées que celles-ci. Se nourrir d'aliments variés, directement issus d'une ferme avoisinante, quel beau geste, simple et bénéfique pour sa santé et celle de l'environnement!

Faites provision de légumes à bouillir, de choux, de poireaux et d'oignons. Ces derniers se conservent très bien dans la chambre

froide ou la remise, à l'abri du gel. Vous aurez sous la main tout ce qu'il vous faut pour mijoter de délicieux potages économiques et nourrissants. Accompagnez-les d'une bonne tranche de pain de grains entiers ou de quelques bruschettas gratinés et le tour est joué pour un repas santé.

Pour terminer, je dois vous dire que j'ai pris beaucoup de plaisir à concocter, numéro après numéro, ma petite chronique du jardinier-cuisto-philosophe. J'espère bien, à travers mes diverses réflexions, avoir su piquer votre curiosité et susciter l'examen de chacune de vos pratiques en matière d'alimentation. Il s'agit ici de remettre en question l'industrie alimentaire et tout son aspect malbouffe, une industrie qui évidemment cherche le profit au détriment de la qualité. Songez par exemple aux répercussions qu'entraînent la consommation massive de boissons gazeuses, de croustilles, de fritures, de charcuteries (genre poulet pressé, bologne, peperonni), de gâteaux et biscuits bourrés d'additifs, de saveurs, d'huiles et de shortning hydrogénés, d'arômes de toutes sortes et de nombreux agents de conservation. Ces ingrédients néfastes se retrouvent en quantités infimes dans chaque produit, mais s'additionnent dans le vaste éventail d'articles dans lesquels on les retrouve. Finalement, toute l'industrie (des "ali-menteurs") nous en fait consommer énormément (...).

Revenir à l'essentiel, à la source, à l'aliment tout-nu, ou LE MOINS TRANSFORMÉ POSSIBLE. Prendre son alimentation au sérieux, c'est un geste d'une portée inouïe.

Je vous souhaite un bel hiver. De retour au printemps 2012 !!

## LES COURGES

POIVRÉE (VERTE)



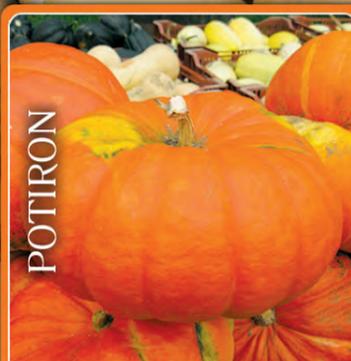
La courge poivrée, que certains appellent aussi courgeron ou acorn, ressemble à un gland de chêne globulaire et nervuré. Sa pelure est lisse, dure et vert foncé, avec des teintes orangées lorsqu'elle est à maturité. On peut la farcir, la servir en légume d'accompagnement ou pourquoi pas en potage.

SPAGHETTI



La courge spaghetti à une particularité unique : sa chair donne à la cuisson de longs filaments fermes et peu parfumés comme les pâtes à spaghetti. La couleur de l'écorce de leur fruit varie entre le jaune paille et le blanc cassé. La conservation peut se prolonger plus d'une année.

POTIRON



Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est plus sucrée, savoureuse et moins filandreuse que celle de la citrouille.

BUTTERNUT



La courge musquée ou butternut à la forme d'une grosse poire, sa pelure est lisse et de couleur crème légèrement orangée. Sa chair est plus ou moins sucrée et très orangée et son contenu en carotène est très élevé. Idéal pour les purées de bébés!



Un jardin de culture

Beau temps, mauvais temps, une récolte de plaisir

Programmation en ligne [www.theatrebelcourt.com](http://www.theatrebelcourt.com) Tél. : 450 783-6467

## LA CITROUILLE

### COMMENT RÉCUPÉRER LES GRAINES DE CITROUILLE?

Les graines non écalées seront d'abord mises à tremper une heure dans de l'eau afin d'en ramollir les fibres. Rincer, étaler sur une plaque à biscuit, huiler, saler légèrement et cuire 40 minutes à 300°F, en secouant la plaque à l'occasion pour éviter que les graines brûlent. À moins d'avoir l'intestin fragile, on mange les graines entières.

**AIL  
FRAIS DU  
QUÉBEC**

La citrouille est une excellente source de vitamine A.

### POURQUOI METTRE LA CITROUILLE OU LE POTIRON AU MENU ?

#### PARQUE QUE :

La texture de leur chair est idéale pour confectionner d'onctueux potages. La citrouille et le potiron contiennent très peu de calories et sont peu coûteux.

#### ET SURTOUT :

Comme leur couleur vibrante le laisse présager, ils regorgent d'antioxydants. On reconnaît une valeur médicinale à leurs graines, dont la capacité à soulager les irritations de la vessie et les troubles de la miction associés à l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Vaste choix de citrouilles et de courges.

## AU MENU

Tarte aux 4 fruits

Pâté aux poulet

FAITES VOS PROVISIONS  
PASSER VOTRE COMMANDE

Tourtière

Nouveauté:  
Tarte poires canneberges

FERMETURE  
31 octobre

## RECETTE

### *potage à la citrouille*

- 8 tasses de citrouille coupée en dés
- 4 grosses patates
- 1 oignon moyen
- 1 livre de carottes
- 6 branches de céleri
- 4 litres de bouillon de poulet
- Sel/poivre

Cuire et passer au mélangeur.

### C'EST LE TEMPS DE VOUS PROCURER

- POIREAUX
- CAROTTES
- OIGNONS
- PATATES (50 LBS)



### PROMOTION " TIRAGE LE 31 OCTOBRE "

#### COUPON TIRAGE

8 paires de billet et 6 certificats cadeau de 50\$ pour le Théâtre Belcourt

Nom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Valeur totale de 650\$



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Patates de conserve 50 lbs, oignons, poireaux, courges et citrouilles.

Le comptoir à la Ferme est ouvert 7 jours / 7 de 8 h à 20 h  
Fermeture le 31 octobre

450 568-3709

Nous sommes présents :

**Marché Godefroy**

les samedis et dimanches  
de 9 h à 17 h

**Marché Public de Drummondville**

les vendredis de 7 h à 19 h  
le samedi de 9 h à 16 h  
les mardis de 7 h à 13 h  
de mai à octobre (extérieur)

