

## Cœur de citrouille

Par Laurie-Ève Brault, technicienne en diététique, stagiaire diététiste-nutritionniste

Le temps de la citrouille est arrivé!

Voyons les bénéfices à l'ajouter dans notre alimentation et non seulement sur notre balcon!



### **Retournons dans le temps**

- L'ancêtre de la citrouille ne possédait pas une chair comestible. Il y a 10 000 ans, les membres des Premières Nations ne consommaient que les graines et utilisaient la chair pour en faire des instruments.
- La première variété de citrouille provient de l'Amérique centrale.
- La citrouille vient de la famille lointaine des *Cucurbitaceae* qui regroupe, entre autres, les courges, courgettes, concombres, melons, pastèques et chayotes.
- Elle a remplacé le rutabaga qui était autrefois utilisé en tant que « *Jack-o'-lantern* » le soir de l'Halloween.

### **Qu'est-ce qu'une citrouille?**

- Une citrouille est le fruit d'une plante annuelle poussant à même le sol. Dans l'alimentation, elle est toutefois considérée comme un légume en raison de sa faible teneur en sucre.
- La citrouille est une courge d'hiver. Celle-ci possède une valeur nutritive, une texture, une saveur et une durée de conservation bien différentes des courges d'été.
- Les parties comestibles de la citrouille sont la chair et les graines. La peau coriace n'est pas comestible, mais ses caractéristiques favorisent une bonne conservation du fruit.

### **Bénéfices pour la santé du cœur :**

- Fibres alimentaires :  
La citrouille constitue une bonne source de fibres alimentaires. En ne mangeant qu'une tasse (250 ml) de chair de citrouille cuite et ¼ de tasse (60 ml) de graines, nous comblons entre 17 et 26 % de nos besoins quotidiens en fibres. Les fibres contribuent à diminuer les facteurs de risque des maladies coronariennes en régulant la quantité de sucre dans le sang, la tension artérielle, en diminuant les lipoprotéines de basse densité (LDL, cholestérol nocif pour la santé cardiovasculaire) et en aidant à maintenir un poids corporel sain.

□ Antioxydants :

Grâce à sa magnifique couleur orangée, la citrouille représente une source importante d'antioxydants, dont la bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine, favorisant ainsi la santé des artères.

□ Vitamines et minéraux :

Lorsque l'on consomme la chair accompagnée des graines de citrouille, nous obtenons plusieurs vitamines (A, E, C, B9) et minéraux (potassium, manganèse, magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre)

□ Gras de bonne qualité :

Dans les graines de citrouille, on retrouve des acides gras mono-insaturés et poly-insaturés. Selon l'acide gras, on peut obtenir un effet positif sur la santé cardiovasculaire tels que la réduction de la résistance à l'insuline du corps, la protection des parois des artères, la régulation de la tension artérielle et la réduction de la quantité de triglycérides dans le sang (réduisant alors les risques d'athérosclérose). Les graines contiennent aussi des phytostérols qui aident à réduire la quantité de LDL dans le sang.

Valeurs nutritives pour 250 ml (1 tasse) de chair de citrouille bouillie dans l'eau

Élément nutritif	Teneur	Unité	Besoins quotidiens estimés moyen*	% des besoins quotidiens estimés moyen*
Énergie	52	kcal	Varie selon l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité physique	Varie selon l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité physique
Glucides	12,72	g	130g	10 %
Protéines	1,86	g	0,8g ou + / kg de poids corporel	Selon le poids corporel
Lipides totaux	0,18	g	ND	ND
Fibres	2,8	g	Homme : 38g, Femme : 25g	7 et 11%
Vitamine A	5426	ug	Homme : 900ug, Femme : 700ug	603% et 775%
Vitamine E	2,08	mg	15mg	14%
Manganèse	0,23	mg	Homme : 2,3mg. Femme : 1,8mg	10 et 13%
Vitamine C	12,2	mg	Homme : 90mg, Femme : 75mg	14 et 16%
Potassium	595	mg	4700mg	13%

\*Pour un homme ou une femme d'âge adulte (19 ans et plus)

Valeurs nutritives pour 60 ml (¼ de tasse) de graines de citrouille rôties

Élément nutritif	Teneur	Unité	Besoins quotidiens estimés moyen*	% VQ
Énergie	330	kcal	Varie selon l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité physique	Varie selon l'âge, le poids, la taille et le niveau d'activité physique
Glucides	8,47	g	130g	
Protéines	17,18	g	0,8g / kg de poids corporel	Selon le poids corporel
Lipides totaux	28,24	g	ND	ND
Fibres	3,7	g	Homme : 38g, Femme : 25g	10 et 15%
Manganèse	2,59	mg	Homme : 2,3mg. Femme : 1,8mg	113 et 144%
Magnésium	317	mg	Homme : 420mg. Femme : 320mg	75 et 99%

Fer	4,65	mg	Homme : 8mg. Femme : 18mg	58 et 26%
-----	------	----	---------------------------	-----------

\*Pour un homme ou une femme d'âge adulte (19 ans et plus)

### Étapes pour préparer la citrouille :

1. Laver la citrouille à l'eau.
2. Couper les extrémités et la peler. Si la citrouille est trop coriace, il est possible de la mettre dans un sac propre et de la lancer au sol afin qu'elle s'ouvre. S'il est difficile de la peler, il est possible de couper la citrouille en quartier et de la faire cuire au four à 375 °F durant 30 à 60 minutes (jusqu'à ce qu'elle soit tendre) pour ensuite gratter la chair.
3. Si la citrouille est petite, il est possible de la couper en deux, faire des entailles et la mettre au four à micro-ondes pendant environ 10 minutes.
4. La chair de la citrouille peut se cuire à la vapeur pendant 15 minutes si les morceaux sont d'une dimension d'environ 5 cm.
5. La cuisson à l'eau bouillante est aussi une option. Toutefois, il y a une plus grande perte de nutriments dans l'eau de cuisson que si la citrouille est cuite à l'air ou à la vapeur.
6. En ce qui concerne la cuisson des graines, il faut d'abord les retirer de la chair à l'aide d'une cuillère, puis les rincer à l'eau afin de retirer la fibre. Vous pouvez maintenant les assaisonner à votre goût et les mettre au four à 375°F jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée (entre 15 à 30 minutes selon la variété).



### Utilisation :

La citrouille peut être intégrée dans plusieurs types de recettes. Elle peut être utilisée pour faire des repas salés tels que des potages, gratins, sauces pour des pâtes, mijotés, trempettes chaudes, graines assaisonnées, frittata, etc.

Elle peut aussi faire partie de recettes sucrées telles que des tartes, muffins, barres tendres, marmelades, gâteau, etc.

Voici une recette pouvant vous inspirer : Pain d'automne

<b>Ingrédients secs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 1 tasse (250ml) de farine tout usage</li><li>▪ 1 tasse (205ml) de farine de blé entier</li><li>▪ ¼ tasse (60ml) de son d'avoine</li><li>▪ ¼ tasse (60ml) de graines de lin moulues</li><li>▪ 1 ½ c. à soupe (22,5ml) de cannelle moulue</li><li>▪ 1 ½ c. à thé (7,5ml) de poudre à pâte</li><li>▪ 1 c. à thé (5ml) de bicarbonate de soude</li><li>▪ ½ c. à thé (2,5ml) de muscade moulue</li><li>▪ Une petite pincée de sel</li></ul>	<b>Ingrédients humides</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ ½ tasse (125ml) de cassonade</li><li>▪ ¼ tasse (60ml) d'huile de canola</li><li>▪ ¼ tasse (60ml) de compote de pomme</li><li>▪ 1 œuf</li><li>▪ 1 tasse (250ml) de purée de citrouille</li><li>▪ ½ tasse (125ml) de boisson végétale</li></ul> <b>Garniture</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2 pommes en cubes (avec pelure)</li><li>▪ ¼ tasse (60ml) ou plus de graines de citrouille</li></ul>
--	---

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F. huiler un moule à pain.
2. Mélanger les ingrédients secs dans un bol.
3. Dans un autre bol, fouetter la cassonade, l'huile et la compote de pomme. Compléter avec le reste des ingrédients humides. Mélanger.
4. Incorporer les ingrédients secs graduellement. Mélanger à la fourchette. Incorporer les pommes. Mélanger.
5. Verser le mélange dans le moule. Répartir les graines de citrouille sur le dessus.
6. Cuire au four pendant 1 heure.

Recette inspirée de « La bible des collations » de Laurence Bergeron, nutritionniste et fondatrice du blogue « Libre de manger ».

### Conservation :

La citrouille fraîche n'est malheureusement pas disponible à longueur d'année. Toutefois, entière, elle se conserve pendant 3 à 6 mois, si on la dépose dans un endroit frais et sec (sans humidité). Il est aussi possible de congeler sa chair crue ou cuite afin d'en avoir à disposition n'importe quand. Les graines de citrouille sèches peuvent se conserver jusqu'à 12 mois au réfrigérateur.

### Références :

1. Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF). *L'encyclopédie visuelle des aliments*. 2017. P. 136-139, 319.
2. Roger Bédard, Mélanie Fafard. L'Encyclopédie Canadienne, Article : Citrouille, <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/citrouille>, mars 2015
3. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) – Recherche par aliment <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport>
4. Gouvernement du Canada, Apports nutritionnels de référence [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/dri\\_tables-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/dri_tables-fra.pdf)
5. Véronique Gingras. Département de nutrition, Université de Montréal. *Fondements de l'état nutritionnel : Les vitamines*.