

# Les courges

ecollation.org

## RÉINVESTISSEMENT À LA MAISON



Votre enfant a exploré en classe le voyage que les courges ont parcouru à travers les époques et les continents depuis leur origine préhistorique jusqu'à nos jours. Une exploration qui l'a mené à découvrir que chaque aliment a son histoire bien particulière. En plus, votre enfant a personnalisé à son goût une recette à base de courge, de sirop d'érable et de... cacao! Tout un voyage!

### UNE RECETTE ORIGINALE À BASE DE COURGE!

Voici la recette que votre enfant a préparée en classe, selon des proportions familiales! Invitez-le à vous faire vivre l'expérience comme il l'a vécue, c'est-à-dire en goûtant avec les cinq sens les ingrédients et la tartinade au fil de la préparation.

Sentez, touchez (attention si c'est chaud!), goûtez les ingrédients séparément, décrivez-les avec vos propres mots et échangez sur vos préférences.

Observez l'évolution de la couleur, de l'odeur, de la texture et du goût de la préparation, à toutes les étapes de la recette!

Enfin, ajustez la recette au goût de chacun en ajoutant les ingrédients pour obtenir l'équilibre de saveurs, d'arômes et de textures qui vous plaît le plus!

### TARTINADE DE CHOCOLAT À LA COURGE

#### Ingrédients

1 1/3 tasse de courge musquée (*Butternut*) cuite (320 ml)

1 tasse de poudre de cacao (250 ml)

Au moins 1/4 tasse de sirop d'érable (60 ml)

Au moins 1/4 tasse de beurre végétal (60 ml)

#### Proportion courge cuite - courge crue

Compter environ 2 tasses de purée de courge cuite par kg de courge crue.

#### Suggestions de beurre végétal

Beurre de légumineuse : pois, soya, arachides

Beurre de graines : citrouille, tournesol, sésame

Beurre de noix : amandes, noisette, cajou

#### Préparation

- 1) Couper la courge en deux. Enlever les graines et la fibre. Déposer la face coupée sur une plaque à biscuit. Cuire au four à 350 °F jusqu'à ce qu'un couteau la transperce facilement (environ une heure pour 1 kg de courge). Laisser refroidir complètement.
- 2) Déposer la chair de la courge dans un mélangeur (1 1/3 tasse) et broyer.
- 3) Ajouter la poudre de cacao et mélanger à nouveau.
- 4) Ajouter le sirop d'érable et mélanger. Ajuster en ajoutant du sirop d'érable au goût, il est possible que vous décidiez d'en ajouter plus!
- 5) Ajouter le beurre végétal de votre choix. Ajuster jusqu'à obtenir la texture de votre goût. *Il est possible de faire cette tartinade de beurre végétal, la texture sera moins onctueuse.*

#### Conservation

Cette tartinade maison est à consommer rapidement; la conserver au réfrigérateur dans un contenant fermé. Elle ne supporte pas bien la congélation, mieux vaut la préparer en petite quantité et la consommer fraîche!

*Personnalisez votre recette ou variez d'une fois à l'autre, en ajoutant des épices à tarte à la citrouille, de la cannelle, du zeste d'orange, du piment de cayenne, du sel, de la vanille, des pépites de chocolat, de la noix de coco râpée... suivez l'inspiration!*