

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

Les cucurbitacées



La citrouille, le potimarron, le potiron.... Vous pensez que c'est le même légume ? Pas du tout. En réalité ils font tous partie de la famille des cucurbitacées qui répertorie 130 genres eux-mêmes divisés en plus de 800 espèces.

Le terme de « courge » est souvent utilisé pour regrouper différentes variétés. Ainsi, on distingue les courges d'été (ex : les courgettes) et les courges d'hiver (potiron, potimarron...).

D'un point de vue nutritionnel, les cucurbitacées sont riches en provitamine A, indispensable à la peau, les tissus et à la vision. Ils sont peu caloriques et sont riches en fibres ce qui est idéal pour assurer un bon transit.



Velouté de potimarron et châtaignes

Ingédients



- 1 potimarron
- 2 pommes de terre
- 1 demi bocal de châtaignes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 bouillon de légumes
- Eau

Pas besoin de rajouter du sel, le bouillon de légumes l'est déjà !

Préparation



Couper le potimarron en morceaux après avoir enlevé les pépins mais sans l'avoir épluché.

Mettre dans une casserole le potimarron, les pommes de terre épluchées, avec les châtaignes.

Recouvrir d'eau sans dépasser la hauteur du potimarron.

Faire cuire à basse température.

Mixer le tout.

Servir chaud en ajoutant la crème fraîche.



Le savez-vous ?

La courgette, le concombre, le melon ou bien la pastèque font partie de la grande famille des cucurbitacées.



Si vous souhaitez d'autres recettes à base de cucurbitacées, venez les découvrir sur le site de la ville de Saint Martin de Crau rubrique Vivons en Forme

Recette de Karine, maman
d'un petit garçon d'un an.

Soupe au potimarron

1 potimarron
1 pomme
2 courgettes
Un peu d'huile d'olive et une feuille de basilic

« Une fois le fruit et les légumes lavés, épluchés et découpés, mettez le tout à cuire dans un autocuiseur Bébé (pour ne pas citer de marque). Rajoutez l'huile d'olive et le basilic (Seulement au moment de mixer)

« Mon bébé se régale à chaque fois ! Cette recette est prévue pour 3 ou 4 portions de soupe selon la taille du potimarron et de l'estomac de bébé.

Je congèle souvent dans des petits pots ce qui reste pour varier avec d'autres jours de la semaine. »

MINI-JEU :

Aide Pody à relier les images des légumes ci-dessous avec son nom correspondant :



A.



B.



C.



D.



E.



F.



Réponses : A5-B6-C2-D1-E4-F3

1.

Courge butternut

2.

Courgette

3.

Courge spaghetti

4.

Pâtisson

5.

Potimarron

6.

Potiron



Venez nombreux partager un moment en famille dans le cadre de la foulée de la Crau le samedi 04 octobre 2014 où deux rendez-vous vous sont proposés : Un à 14h30 pour les petits (5 à 12ans) et un autre à 16h30 pour les grands !

Attention : Un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition » est obligatoire.

Semaine du Goût

Du 13 au 18 octobre se tiendra la Semaine du Goût. N'hésitez pas à consulter le site de la Ville pour vous tenir informé des différentes manifestations au sein de la Ville.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Octobre 2014—N°02

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez nous sur le site de la
Ville :

www.ville-saint-martin-de-crau.fr

Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ...

n'hésitez pas à nous écrire par mail :

vivonsenforme@smartindecrau.fr

Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous :

vivonsenforme@smartindecrau.fr