

« Goûte, mange, bouge »

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

Thanksgiving

Incontournable pour les Américains mais aussi pour les Canadiens, Thanksgiving est une fête de partage en famille ou entre amis, très importante et très respectée.

L'origine de cette fête remonte en 1621, lorsque les pèlerins fondateurs de la colonie Plymouth, les « pilgrim », décident d'organiser un grand banquet pendant trois jours pour remercier les indigènes. Ces derniers les avaient aidés lors des premières récoltes, après un hiver très rude.

C'est une fête aux messages forts : être reconnaissant de ce que l'on a et donner aux plus nécessiteux. Il est d'ailleurs coutume de servir des repas aux personnes les plus démunies.

C'est le président Abraham Lincoln qui, en 1863, décréta que Thanksgiving aurait lieu le 4^e jeudi du mois de novembre. Depuis, chaque année à la veille de Thanksgiving, le président des Etats-Unis gracie une dinde devant une multitude de journalistes. L'heureuse élue finit sa vie loin des tables américaines !

Traditionnellement, lors du repas, la dinde farcie est accompagnée de maïs ou d'une purée de patates douces avec une sauce aux airelles. Pour le dessert, il est de coutume de servir une tarte à la citrouille (« pumpkin pie ») ou une tarte aux noix de pécan.

Chaque aliment a son importance : la citrouille est le légume qui a sauvé les pèlerins lors de leur premier hiver, si rude. Quant à la dinde, cet animal a été découvert par les premiers colons européens dans le Nouveau Monde. La dinde (rôtie ou farcie) est LE plat irremplaçable !

Le lendemain de Thanksgiving, le black Friday est lancé ! Il sonne le départ des achats de fin d'année avec des rabais très importants.

Pumpkin pie, la tarte au potiron

Ingrédients pour une tarte de 8 personnes

- * 3 gros œufs
- * 230 g de sucre de canne
- * 500 g de potiron
- * 1 cuillère à café de muscade
- * 1 pincée de sel
- * Une pâte brisée (vous pouvez la réaliser vous-même)
- * 100 g de beurre
- * 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- * 1 cuillère à café de mélange 4 épices

Préchauffez votre four à 180 degrés.

Pendant le préchauffage, placez la pâte brisée dans un plat allant au four (sur du papier sulfurisé) en la piquant sur sa base avec une fourchette pour qu'elle ne gonfle pas. Mettre à cuire 15 min.

Sortez la du four et laissez reposer.

Faites cuire le potiron à la vapeur et égouttez-le. Mixez la chair du potiron pour obtenir une purée. Dans un bol, battez les œufs avec 150 g de sucre de canne, une pincée de sel et le mélange 4 épices. Mélangez bien.

Dans une casserole, faites fondre le beurre afin de l'ajouter à la préparation. Incorporez ensuite le potiron en purée. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Versez le tout sur la pâte brisée.

Répartissez le reste du sucre de canne sur la tarte, de façon régulière.

Mettez le plat au four et laissez cuire (toujours à 180 degrés) pendant environ 45 minutes.

Sortez la tarte lorsque le sucre, au-dessus de la tarte, est bien caramélisé.

Pour une version plus gourmande et « so american », rajouter de la chantilly et deux boules de glace vanille.



Quelles idées pour la décoration ?

La décoration a aussi son importance lors de cette fête. Focus sur quelques idées de décoration de table.



Quelles différences entre une pomme de terre et une patate douce ?

La patate douce a été ramenée par Christophe Colomb en Europe. Elle est surnommée « patate » parce qu'elle ressemble à la pomme de terre. Riche en minéraux, notamment en bêta-carotène et en provitamine A, la patate douce possède un index glycémique bas (fournit de l'énergie plus longtemps). Délicatement sucrée, elle se cuisine aussi bien en entrée, qu'en plat ou en dessert.

Avant d'être la star de nos assiettes, la pomme de terre était boudée par les Français. C'est grâce à Antoine-Auguste Parmentier que ses valeurs nutritives ont été reconnues, lui permettant de recevoir les honneurs de la cour. La pomme de terre était également recommandée comme solution pour remédier aux famines que connaissait le pays.



Riche en minéraux, notamment le potassium, la pomme de terre possède cependant un index glycémique plus élevé que la patate douce.

Botaniquement, elles n'appartiennent pas à la même famille. La première fait partie de la famille des liserons tandis que l'autre appartient aux solanacées.

Bien qu'elles se ressemblent d'un point de vue nutritionnel et qu'elles se cuisinent de la même manière, le goût permet de les différencier. Mais c'est à vous d'en juger !

Mini-jeu

Sauriez-vous retrouver le nom de ces cucurbitacées ?



A

1 - Pastèque



B

2 - Courge spaghetti



C

3 - Potiron



D

4 - Pâtisson



E

5 - Potimarron



F

6 - Citrouille

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Novembre 2019- N°58



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr