

## Faut-il manger ... des courges ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

441 mots / 430 : rapide

Bonjour ;o) **Faut-il manger des courges ?**

Y-a plus de **20** sortes de courges, très variées : énormes ballons oranges, citrouille et potiron ; Balle pointue, le potimaron ; grosse poire beige, le doubeurre ou *butternut* ; oeuf allongé, la courge spaghetti, et plein d'autres. Ces légumes d'hiver autrefois cantonnées aux marchés de plein vent, se vendent maintenant en magasin pour 2-3 €uros l'kilo. C'est joli, pas trop cher, et ça se garde bien.

**Mais est-ce bon ces « courges » :o/ ?**

Mais oui, c'est délicieux : chaque courge a son gout, sa consistance : soupe, paquet de nouilles ou chair tendre. Toutes les recettes que j'ai goûtées sont très bonnes. La plus simple ? On met un Butternut au four pour une heure à 200°C. Comme ça, sans le préparer du tout. Il en ressort tout tendre, la peau ramollie, la chair onctueuse : On le coupe en deux pour enlever les pépins, et c'est trop bon. Ajoute qui veut de l'ail ou des « 4-épices ». ça présente tellement bien qu'on peut le poser au milieu de la table des invités. Comme ça, tout simplement. Et sauf le « bouton » dur du bout, on peut manger la peau : pas besoin d'éplucher.

Ok c'est *bon*, mais est-ce **BON** pour la santé, **faut-il en manger ?**

C'est là le cadeau, car d'habitude le délicieux n'est pas recommandé.

**Là c'est bon et recommandé !**

Le principal avantage des courges, c'est qu'elles sont **peu caloriques** : 20-30 calories pour 100g, quatre fois moins que des pommes-de-terre, 8 fois moins que des frites. Et pourtant ça cale bien, et remplace donc le féculent du menu. Pas de graisses du tout et très peu de glucides, explique qu'il y ait si peu de calories.

Et en positif, qu'est-ce que ça apporte, les courges ?

Comme beaucoup de légumes les courges sont bourrées de micronutriments : **minéraux** comme potassium et calcium; **vitamines**, vitamines A surtout, pas mal de B, de C et de E, et des caroténoïdes dans la chair orange. Et des **fibres** qui favorisent le transit. Et les **graines** grillées, si on aime les croquer, donnent zinc et bons lipides.

Malgré sa couleur orange, la courge est donc un « légume vert » avec tous les avantages protecteurs des légumes vert, tout en faisant un plat de résistance très agréable de consistance et de gout. Même les petits adorent ça !

Voici donc un légume délicieux, facile à cuire et à manger, et très bon pour la santé. Alors faut pas se gêner, et ne venez plus me dire qu'en hiver y-a pas de bon légume ! Bon appétit les amis ! ;o)