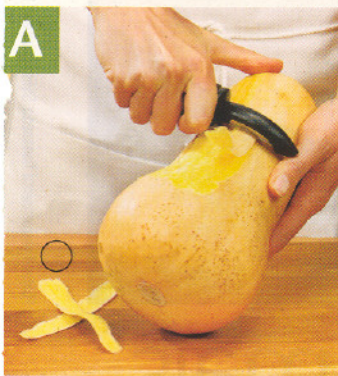
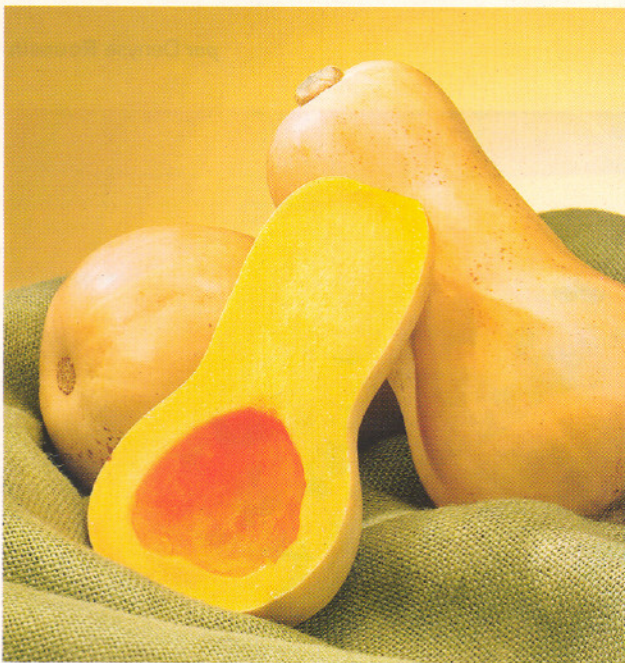


Comment parer une courge musquée?



A Peler

► Pour attendrir la peau, mettre la courge au micro-ondes de 2 à 3 minutes, à intensité maximum. Peler ensuite la courge à l'aide d'un économe.



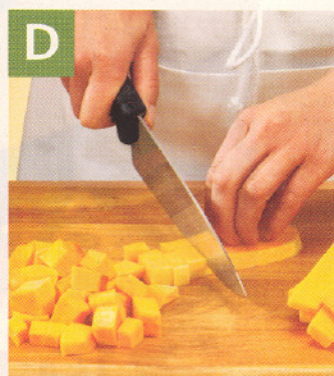
B Couper et évider

► À l'aide d'un couteau de chef ou d'un couteau électrique, couper les deux extrémités de la courge. Couper ensuite la courge en deux sur le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à soupe, retirer les graines et la membrane fibreuse.



C Trancher

► Couper la courge en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.



D Couper en cubes

► Couper les tranches en lanières, puis en cubes d'environ 1 po (2,5 cm) de côté.

Cuisson et conservation

► La courge se cuit et se sert comme la pomme de terre: telle quelle, comme légume d'accompagnement, ou réduite en purée. Le temps de cuisson est cependant un peu plus long: de 20 à 30 minutes si on la fait bouillir, 30 minutes si on la fait rôtir au four (à 375°F/190°C), ou 10 minutes à intensité maximum si on la fait cuire au micro-ondes (ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre). Pour en faire provision, mettre les cubes non blanchis dans des sacs de plastique résistants allant au congélateur (de type Ziploc) et retirer l'air des sacs. La courge se conservera jusqu'à 6 mois au congélateur.



Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Salène Thouin, de l'Académie culinaire de Montréal. Pour l'adresse, voir p. 256.
www.academieculinaire.com

**ACADÉMIE
CULINAIRE**
(514) 393-8111