

**fraîcheur  
garantie**

ou argent remis

**+10%\***

Grâce à nos normes de qualité élevées, nous vous garantissons la fraîcheur à son meilleur.\*

**m**

**mon épicier**

**les  
courges  
d'ici**

courge  
**spaghetti**

courge  
**buttercup**

courge  
**butternut**

**autres variétés  
les citrouilles**

**les bienfaits  
des courges**

jusqu'à

**8**

variétés

**COURGES**  
PRODUIT DU QUÉBEC,  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SQUASHES  
2,09/kg

**95¢**  
/lb

**Apprenez-en plus**

**CLIQUEZ ICI**

**Du jeudi 19 septembre au mercredi 25 septembre**  
From Thursday to Wednesday September 19th - September 25th, 2024



**fraîcheur garantie**

ou argent remis **+10%\***

# la courge spaghetti

est un trésor nutritionnel, faible en calories mais riche en vitamines et minéraux essentiels.

## Comment la choisir ?

Optez pour une courge ferme au toucher, signe de fraîcheur et de maturité.

Choisissez une courge avec une couleur uniforme, allant du jaune clair au orangé, pour assurer une maturité optimale.

Assurez-vous que la courge soit lourde pour sa taille, ce qui suggère une bonne teneur en eau et une chair dense.



### au micro-ondes

coupez la courge en deux, retirez les graines, placez les moitiés face coupée vers le haut dans un plat adapté. Faites-la cuire à puissance élevée pendant 7 à 10 minutes avec une pellicule plastique percée pour laisser échapper la vapeur.



### au four

préchauffez à 190 °C (375 °F), coupez la courge en deux, retirez les graines, salez et poivrez, puis enfournez face coupée vers le bas sur une plaque recouverte de papier parchemin pour 45 minutes à 1 heure.



### à l'autocuiseur

coupez la courge en deux tronçons, retirez les graines et cuisez pour gagner en rapidité et efficacité.

## Saviez-vous que ?

La courge spaghetti peut être servie en soupe, en plat principal comme des pâtes, ou en accompagnement.



**courge spaghetti,  
sauce arrabiata**

[CLIQUEZ ICI](#)



**fraîcheur garantie**

ou argent remis **+10%\***

**Saviez-vous que?**

Sa peau est comestible, ce qui simplifie la préparation, et sa chair se prête aussi bien aux plats salés qu'aux desserts.

**la courge**  
**potiron**  
**buttercup**

*avec sa peau vert sapin et sa chair orange vif, elle est non seulement délicieuse mais aussi très décorative sur la table*

**Comment les conserver ?**

Laissez un morceau de tige sur la courge pour prévenir la pourriture.

Stockez-les dans un lieu frais (idéalement entre 10 et 15 degrés Celsius), sec et bien ventilé.

Pour une conservation longue durée, cuisez la courge, réduisez-la en purée, laissez refroidir et congelez-la.

Ces conseils devraient vous aider à profiter de vos courges Buttercup tout au long de l'hiver !

**Bon appétit !**

**curry aux pétoncles et à la courge buttercup**

[CLIQUEZ ICI](#)





**fraîcheur garantie**

ou argent remis **+10%\***

**Saviez-vous que?**

Au Québec, on retrouve une cinquantaine de variétés de courges, de potirons et de citrouilles.

**la courge musquée**  
**butternut**

avec sa forme allongée et sa peau lisse, elle est un délice automnal apprécié pour sa chair douce et son goût de noisette!

**un légume réconfortant**

La courge musquée est un légume d'automne apprécié pour sa douceur et sa texture crémeuse.

Elle a un goût légèrement sucré, avec une note de beurre, ce qui en fait un excellent ingrédient pour des plats sucrés ou salés.

Elle contient également une bonne source de fibres alimentaires, favorisant la digestion et la satiété.

**Bon appétit !**

**chaudrée de courge musquée**

[CLIQUEZ ICI](#)





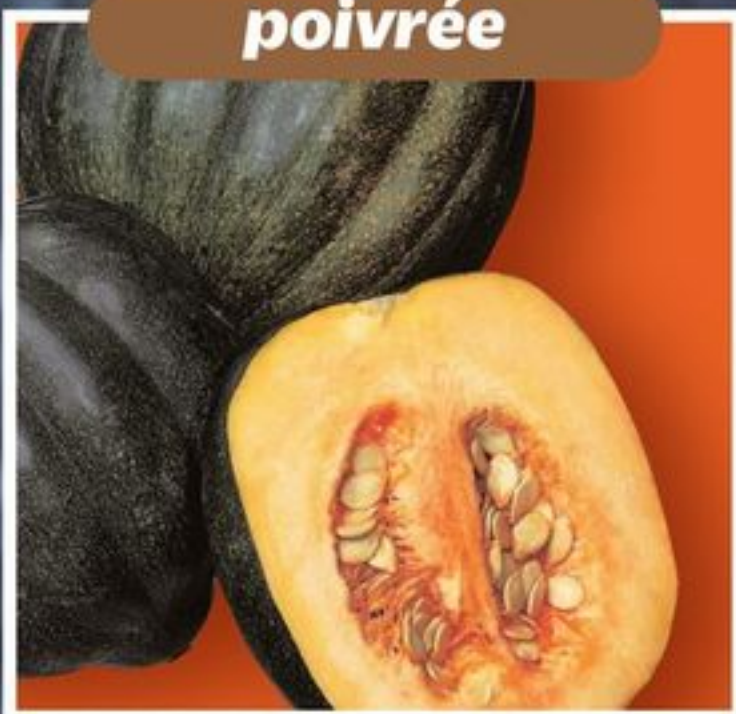
**fraîcheur garantie**

ou argent remis **+10%\***

# des courges, encore des courges

Il existe une multitude de variétés de courges, chacune avec ses caractéristiques uniques et ses utilisations culinaires.

**poivrée**



Possède un goût de noisette et de poivre, ajoutant une touche unique aux plats.

Source de vitamine A et riche en antioxydants.

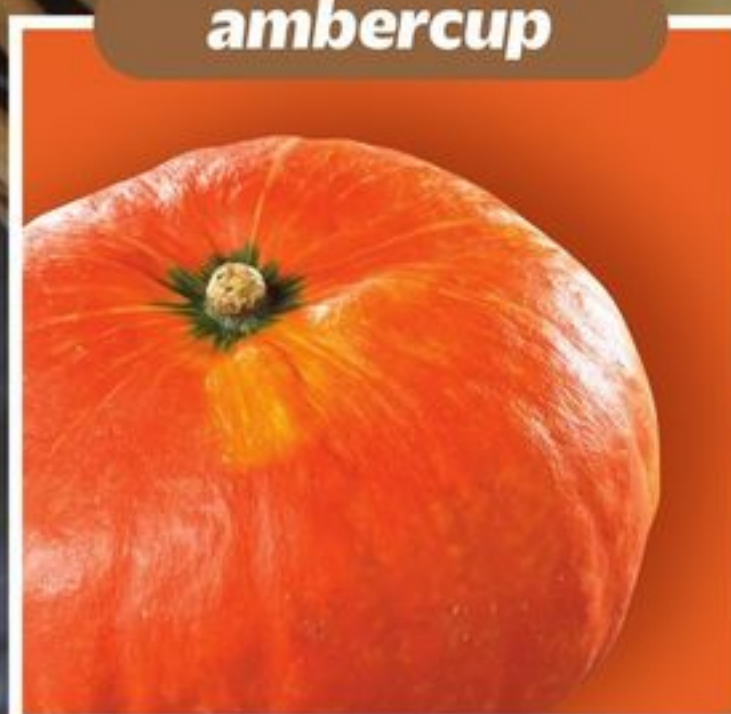
**stripetti**



Avec son goût fruité et sucré, elle est une excellente alternative aux pâtes traditionnelles.

Elle est une variante de la courge spaghetti, avec des rayures vertes sur une écorce jaune.

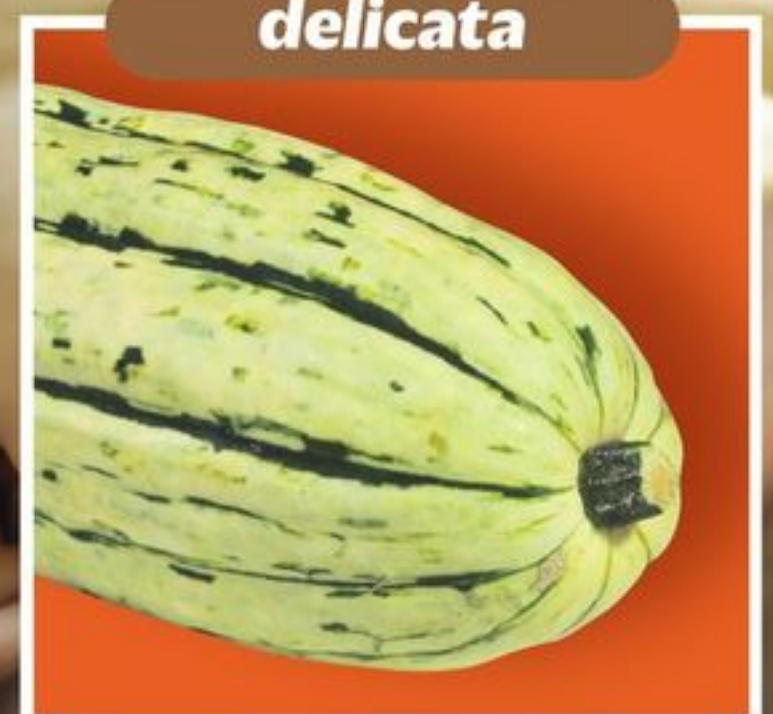
**ambercup**



Elle est connue pour sa saveur sucrée et noisettée.

Sa chair est dense, fine et peu fibreuse, idéale pour les purées, les potages et les plats mijotés.

**delicata**



Goût sucré, se marie bien avec de nombreux autres aliments.

Peau délicate et comestible, ce qui la distingue d'autres variétés de courges.

## gnocchis de courge poivrée au parmesan

visionnez  
la recette



**martin  
juneau**  
metro  
chef exécutif metro



**fraîcheur garantie**

ou argent remis **+10%\***

# la citrouille

La star de l'automne, notamment pour les décorations d'Halloween mais aussi pour sa chair savoureuse.

## Comment la préparer

- 1 laver**  
Lavez la citrouille enlevez toute saleté de la surface.
- 2 couper**  
Coupez le haut de la citrouille et retirez les graines et les fibres avec une cuillère.
- 3 découper**  
Découpez la citrouille en gros morceaux pour faciliter la cuisson.
- 4 cuire**  
Faites cuire les morceaux de citrouille au four préchauffé à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 5 cuisiner**  
Une fois cuite, retirez la chair de la peau avec une cuillère et utilisez-la dans votre recette préférée!

**graines de citrouille grillées**

[CLIQUEZ ICI](#)

**potage thaï à la citrouille garni de crevettes**

[CLIQUEZ ICI](#)



# la courge

## ses nombreux bienfaits!

Les courges sont non seulement délicieuses, mais elles offrent également de nombreux bienfaits pour la santé.



Linda Montpetit,  
nutritionniste-diététiste

### **1** Riches en bêta-carotène

Les courges et les citrouilles sont une excellente source de bêta-carotène, un puissant antioxydant que le corps convertit en vitamine A.

Le bêta-carotène contribue à la santé des yeux, de la peau et à la réduction des risques de maladies chroniques.

### **2** Teneur élevée en fibres

Ces légumes sont riches en fibres, ce qui aide à maintenir une bonne santé digestive et à prévenir la constipation.

Elles sont aussi rassasiantes ce qui favorise la régulation de l'appétit.

### **3** Bonnes pour la santé du cœur

Grâce à leur teneur en fibres solubles, les courges peuvent aider à réduire le taux de cholestérol et à améliorer la santé cardiovasculaire.

Les fibres solubles sont également bénéfiques pour le microbiote intestinal donnant ainsi un coup de pouce au système immunitaire.

### **4** Légumes féculents hautement nutritifs

Les courges sont des légumes féculents qui peuvent remplacer les pommes de terre en accompagnement. Elles sont riches en nutriments et offrent une alternative savoureuse et variée.

Elles peuvent être utilisées dans une variété de recettes, allant des soupes aux desserts, en passant par les plats principaux.





***fraîcheur  
garantie***

***ou argent remis***

***+10%\****

## ***La fraîcheur de nos fruits et légumes en 4 points***

### ***1. qualité***

Nos produits sont sélectionnés selon nos normes de qualité les plus élevées afin de vous assurer une fraîcheur optimale.

### ***2. variété***

Plus de variété, ça veut dire plus de choix et plus de produits à découvrir pour satisfaire tous les goûts de votre famille.

### ***3. calibre***

Nous sélectionnons avec soin le calibre de certains produits pour qu'ils soient plus gros et généreux.

### ***4. provenance***

Nous choisissons nos producteurs d'ici et d'ailleurs avec soin pour vous offrir la meilleure qualité.