

Graines de courge

Nom scientifique de l'espèce : *Cucurbita Pepo*

Description et origine :

La courge qui appartient à l'espèce *Cucurbita* est originaire de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud. Auparavant, le fruit sauvage était peu consommé à cause d'une saveur très amère. En revanche, les graines étaient déjà considérées comme un aliment riche de multiples nutriments.

Aujourd'hui les graines de courge sont appréciées pour leur saveur délicate et les bienfaits qu'elles apportent.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La graine de courge est riche en protéines. Elle renferme des vitamines A, B1, B2 ainsi que de nombreux minéraux (magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium). C'est grâce à leur teneur en stérols que les graines de courge sont reconnues pour leurs bienfaits contre les problèmes prostatiques.

Utilisation :

Ces graines (variété *Styriaca*) se consomment nature ou grillées. Elles peuvent être incorporées dans les pains, les gâteaux, les salades ou dégustées à l'apéritif, grillées et légèrement salées.

Préparation : Pour griller les graines de courge, faites chauffer une poêle à feu moyen et quand celle-ci est déjà un peu chaude, versez la quantité voulue de graines de courge. Laissez dorer quelques minutes en prenant soin de les remuer de temps en temps pour qu'elles ne brûlent pas et baissez le feu si nécessaire. Une fois grillées, laissez les refroidir avant de les incorporer dans votre plat ou agrémentez les d'un peu de sauce de soja ou de sel avant de les servir à l'apéritif.

Idée recette : Tarte aux pommes à ma façon

Autres produits à base de graines de courge: Celnat vous propose aussi le mélange de graines MIX GRAINES 5 vitamines & 5 minéraux.

Origine matière première : Autriche / Hongrie

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	541 kcal/ 2429 kJ
Protéines	24,5 g
Glucides	17,8 g
Lipides	45,8 g
Fibres	3,9 g