



DESCRIPTION

De la famille des courges, avec une épaisse écorce de couleur beige, orange ou verte, sa pulpe orange contient des graines.

NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Vitamines A et C, calcium, magnésium, phosphore, potassium. Son haut contenu en fibres aide la digestion.

PRÉPARATION/USAGES

- Enlever l'écorce, disposer des graines et cuire.
- Bouillir
- Cuire au four
- Cuite à la vapeur
- Rôtir

QUAND MANGER

Manger après la récolte

MANUTENTION

Garder à la température de la pièce.