

Belle à regarder, bonne à manger: dix façons d'utiliser la citrouille

De la bière aux masques purifiants, en passant par de délicieuses recettes et décorations, la citrouille est considérée comme la reine de l'automne.

FIRENZE, TOSCANA, ITALIA, November 22, 2021 /EINPresswire.com/ -- De la bière aux masques purifiants, en passant par de délicieuses recettes, des décorations et même des instruments de musique, la [citrouille](#) est considérée comme la reine de l'automne pour sa douceur et sa polyvalence. Toutes les pièces sont utilisées : pelure, pulpe, graines, éléments à utiliser non seulement en cuisine.

Voici le classement des façons les plus intéressantes de l'utiliser.

En premier lieu la bière à la citrouille, savoureuse, épicée, aux senteurs et aux couleurs chaudes parfaitement automnales. Très répandue aux Etats-Unis, la « pumpkin ale » s'est également imposée en Italie. En plus de la citrouille, on utilise des malts de caramel particuliers et un mélange d'épices composé de cannelle, de muscade, de poivre et d'écorce

d'orange. Elle doit être servie à une température d'environ 10°C et est parfaite pour accompagner les desserts, notamment les crémeux, mais aussi les plats salés à base de citrouille comme les gnocchis et les pâtes farcies ou pour déguster un apéritif à base de fromages et de



Fruit & Veg
from Europe

I CHOOSE FRESH & FAIR!



Belle à regarder, bonne à manger

snacks.

En second lieu l'huile de citrouille, qui est obtenue par pression à froid des graines. C'est une huile végétale, qui a commencé à être largement utilisée, à tel point qu'elle est protégée par l'Union européenne à travers la marque [IGP](#) (Indication Géographique Protégée). Riche en [vitamine E](#), elle contribue à abaisser le taux de cholestérol, car elle contient des bêta-stérols, substances de structure similaire aux androgènes et aux œstrogènes et aide à prévenir les problèmes cardiaques et circulatoires. Il faut au moins 35 citrouilles pour produire cette huile de graines.

En troisième position, les éponges et les cosmétiques de beauté faits maison tels que les masques hydratants anti-âge, les gommages lissants et les enveloppements capillaires. L'éponge végétale est obtenue à partir du luffa, elle s'utilise pour nettoyer la vaisselle et sous la douche. Les produits de beauté sont rapides et faciles à préparer, durables, peu coûteux et bons pour vous, car la citrouille est riche en vitamine A, vitamine C et zinc. Vous pouvez réaliser un masque à la pulpe de citrouille et à l'aloès pour le visage, l'effet sera celui d'un léger lifting naturel ou un gommage à la citrouille et au sucre de canne, qui rendra la peau du corps plus douce et plus lisse ou encore un enveloppement pour revitaliser vos cheveux avec de la citrouille cuite, de l'huile de coco et du jus de citron.

En quatrième position les citrouilles décoratives pour Halloween : l'une des tendances de cette année est la citrouille peinte en noir et blanc pour orner la table. Vous pouvez vous faire plaisir avec des pochoirs et découpage selon le style de la maison ou créer des citrouilles "dark" en enveloppant la tige de ruban noir.

En cinquième position, la citrouille en cuisine, qui englobe de nombreuses recettes allant de l'entrée au dessert, pouvant satisfaire tous les goûts. Le risotto est le plus classique, où le riz et la citrouille représentent une combinaison parfaite. Vous pouvez ajouter de la saucisse et mélanger avec du fromage à pâte molle comme le taleggio. Le velouté, à préparer en version allégée en entrée ou en version enrichie de fromages, beurre, croûtons pour devenir un plat unique. Les gnocchis à la citrouille sont tentants, les pâtes farcies sont fantaisistes : tortelli, tortelloni, raviolis, cappellacci, farcis à la citrouille, amaretti et moutarde ou au parmesan, muscade et œufs ou aux noisettes, citron et une pincée de cannelle. Pour le dessert, tarte à la citrouille et macarons, à préparer avec les variétés de Mantoue et des friandises d'Halloween made in USA : tarte à la citrouille qui est également préparée pour Thanksgiving, pommes caramélisées, beignets, tartes et biscuits à la citrouille et au chocolat.

En sixième position la citrouille médicinale : riche en eau, elle a une action diurétique et calmante. De plus, sa pulpe peut être utilisée pour apaiser les inflammations cutanées, tandis que la peau peut être utilisée pour les brûlures mineures. Également riche en fibres et en antioxydants, c'est un excellent allié de l'alimentation et c'est un ami de notre peau. Enfin, les graines, qui aident à prévenir la cystite, car elles contiennent de la cucurbitacée, une substance qui contribue à freiner les pathologies des voies urinaires masculines et féminines.

Pour découvrir le reste du classement avec d'autres utilisations intéressantes de la citrouille visitez le site "I love fruit and veg" en cliquant sur le lien ci-dessous.

<https://ilovefruitandvegfromeurope.com/fr/communiques-de-presse/belle-a-regarder-bonne-a-manger-dix-facons-dutiliser-la-citrouille/>

Niccolò Martinelli

I love fruit & veg from Europe

+39 328 328 2635

info@ilovefruitandvegfromeurope.com

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/556720424>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2021 IPD Group, Inc. All Right Reserved.