



Défendons le goût du frais

La courge Jack be little

Une mini-citrouille avec
les qualités gustatives
du potimarron

FACILE À PRÉPARER

AU FOUR
40 MN



VAPEUR
10 MN



POÊLÉ
20 MN



A L'EAU
15 MN



LE SAVIEZ-VOUS ?

Farcissez-les
en portion individuelle.
Enlevez les pépins,
passez les courges au
four et servez-les
entières.

**En purée, en potage,
sautés à la poêle**
(pelez-les avant
de les préparer).



Une chair épaisse
jaune orangée
au goût de châtaigne.

Toutes nos idées recettes sur www.princdebretagne.com

