

Comment faire manger les cucurbitacées à vos chérubins?

Les courges sont un légume dit "ancien" qui a normalement qualité, la première tant ses bénéfices santé; qui protège notre corps.

Cependant, la plupart d'entre nous avons une opinion négative de ce légume: ce machin difforme, la coloration bizarre, avec un nom inretenable, et malheureusement, notre inaptitude complète à le cuisiner.

Nous avons des difficultés à trouver une courge, et pire quand il devient nécessaire d'en manger. Et combien d'entre nous, après une longue et pénible préparation, se sont retrouvés devant les grimaces désespérantes de nos gamins face à ce machin de couleur vraiment louche?

Oui les légumes anciens, c'est OK pour Halloween, pour les creuser et en faire des acteurs angoissants!

Et pourtant, consommer des courges serait quand-même préférable pour leur santé; (et leurs dents) que les friandises...

Des sucreries à la courge?

Pas nécessaire d'en faire autant, il vous suffit de proposer autre chose que la soupe au potiron à vos enfants.

Déjà que les petits monstres n'adorent pas les trucs pas classiques, alors une soupe orange, quoi de plus horrible? Non non ils ne bécotaient, ce sera superflu de leur dire que c'est à base de carottes!

Les cucurbitacées ont des qualités innombrables, et peuvent jouer un rôle extra pour veiller l'attention des enfants.

Leurs silhouettes et leurs couleurs si variées les rendent comiques et jolies. Certaines servent uniquement à orner, et lorsqu'elles sont sèches, vos petits peuvent les utiliser comme maracas (attention aux oreilles) car elles sont un réel poids plume et on entend les graines qui sont dedans. De plus, une tente pinceaux s'impose pour restituer leur teinte perdue!

Mais en plus de la décoration, aidez-les à les aimer!

Et au lieu du velouté, concoctez... des frites de courge! De fait, on identifie que les frites classiques, les frites de légume ancien à imprégner dans la mayonnaise (oups) ou le ketchup (ah! e) sont très drôles! Dans une casserole, au four ou encore à la friteuse, vous allez enfin leur parler de la courge... avec plaisir!

Préparez-leur les choses qu'ils aiment le plus en ajoutant secrètement un peu de butternut ou de patidou: des lasagnes, une quiche, des pâtes au fromage... et un fondant chocolatés ou des cookies avec de la courge dedans: c'est délicieux. Les petits seront fans, promis.

Et les crêpes aux courges alors? Doutez-vous de ne pas réussir? C'est que vous n'avez pas encore essayé; cette [recette aux légumes anciens](#).

C'est le moment ou jamais de poursuivre et de leur faire goûter les [101 recettes de courges](#) qui feront de vous une vedette de la courge!

About the Author

Et les crêpes aux courges alors? Doutez-vous de ne pas réussir? C'est que vous n'avez pas encore essayé; cette [recette aux légumes anciens](#).

C'est le moment ou jamais de poursuivre et de leur faire goûter les [101 recettes de courges](#) qui feront de vous une vedette de la courge!