



# Vendredi des gourmets

**Octobre, mois national de la citrouille!**

Parlons-en.



**L'Antarctique est le seul continent où les citrouilles ne poussent pas.**



**Une citrouille contient environ 500 graines.**



**Le mot citrouille provient du mot latin citreum qui signifie citron en raison de sa couleur.**



## Saviez-vous?



**On plante les citrouilles en été pour les récolter en octobre.**



**Toutes les parties de la citrouille sont comestibles.**

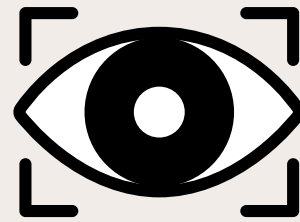


**La citrouille est un fruit.**

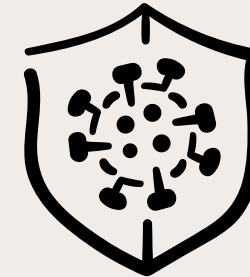
# Nutrition

Nutrition Facts	
	Canned Pumpkin
Serving size	(125ml)
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>45</b>
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 34mg	2%
Iron 1.8mg	10%
Potassium 267mg	6%
Vitamin A	80%
Vitamin C	6%
Folate	4%
Phosphorus	4%
Magnesium	8%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

La citrouille est une source de bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans le corps.



vision



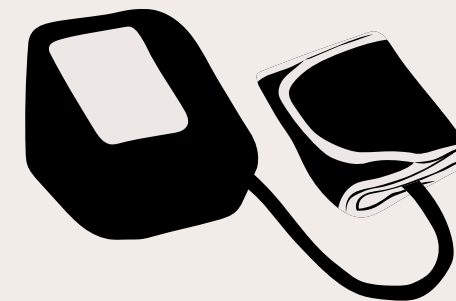
système  
immunitaire



La citrouille est aussi une source de potassium.



santé  
cardiaque



contrôle de la  
pression artérielle



La citrouille contient aussi d'autres nutriments comme les fibres, la vitamine C, le fer et le magnésium.

# Recettes

Cliquez sur  
chacun pour  
la recette!

[Pain à la citrouille](#)

[Graines de citrouille grillées au four](#)

[Houmous à la citrouille](#)

[Soupe à la citrouille](#)

[Smoothie à la tarte à la citrouille](#)