

Faites-le par vous-m'ême

Info-verte d'octobre 2025

1

Une excellente soupe à la citrouille... Sans citrouille!

Impossible de trouver une citrouille au moment où je concocte La traditionnelle et sacro-sainte soupe à la citrouille!

Nous sommes le 15 septembre et les étalages divers et variés offrent toutes sortes de courges aux couleurs multiples, mais encore aucune citrouille... Qu'à cela ne tienne, faisons appel à la magie de Samhain (se dit Sowiiin) pour transformer notre citrouille... en potiron et courge.



Ingrédients



- 500 gr de citrouille/potiron et/ou courge
- 225 gr d'oignons
- 4 gousses d'ail
- 0.5 pouce de gingembre
- 50 gr de beurre ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon maison (poulet et os de bœuf)
- Sel et poivre au goût
- 1 branche de romarin du jardin
- Crème (facultatif)



3 plantes médicinales remarquables dans cette recette :

- **L'ail** (*Allium sativum*) est une plante médicinale reconnue pour ses propriétés antibactériennes, antifongiques, antivirales et antioxydantes, attribuées principalement à l'alicine, un composé soufré.



Il est utilisé traditionnellement pour améliorer la santé cardiovasculaire en réduisant le cholestérol et la pression artérielle, pour renforcer le système immunitaire, et possède des effets bénéfiques sur la glycémie et l'activité antioxydante, notamment grâce à des composés comme la S-allylcystéine.

Ses vertus s'étendent à la prévention de certaines infections et à l'aide en cas de troubles digestifs, mais il faut être prudent avec les fortes doses et les interactions médicamenteuses, en particulier les anticoagulants.

Propriétés et mécanismes d'action

- **Antimicrobien** : L'ail inhibe la croissance des micro-organismes, ce qui lui confère des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques.
- **Santé cardiovasculaire** : Ses composés soufrés peuvent aider à réduire le cholestérol LDL, la tension artérielle et la tendance des plaquettes à s'agréger, participant ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires.
- **Action antioxydante** : L'ail, en particulier sous forme d'ail noir, est riche en antioxydants comme le SAC (S-allylcystéine), qui luttent contre les radicaux libres et protègent les cellules.
- **Effet sur la glycémie** : L'ail peut stimuler la sécrétion d'insuline et améliorer la sensibilité des cellules à l'insuline, contribuant à réguler la glycémie.

Utilisations traditionnelles et modernes

- **Infections** : Il est employé en interne contre les infections respiratoires et les vers intestinaux, et en application locale pour traiter les verrues et les mycoses.
- **Détoxification** : L'ail peut agir comme protecteur hépatique et nerveux en aidant à limiter les effets de la pollution.
- **Soutien général** : C'est une source de vitamines (B, C) et de minéraux (phosphore, magnésium, potassium), qui contribuent au bien-être général.



Précautions

- **Dosage et interactions** : Des doses élevées peuvent irriter l'estomac. Il est crucial d'être prudent et d'éviter de le consommer avant et après une intervention chirurgicale en raison de son effet anticoagulant, et de consulter un professionnel de santé avant de le prendre avec des médicaments comme les anticoagulants.
- **Hypothyroïdie** : Une prudence particulière est recommandée en cas d'hypothyroïdie.
- **Le gingembre** (*Zingiber officinale*) est une plante médicinale originaire d'Asie, dont le rhizome est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et anti-nauséuses.



Ses composés actifs, les gingérols et les shogaols, aident à soulager les douleurs articulaires, les nausées (grossesse, mal des transports, postopératoires, chimiothérapie), les troubles digestifs et peuvent aider à contrôler le diabète de type 2. Il est utilisé frais, séché, en jus ou en huile, et a été reconnu pour ses bienfaits médicinaux depuis l'Antiquité.

Propriétés et bienfaits

- **Anti-inflammatoire et antioxydantes** : Les gingérols et shogaols sont des bioactifs puissants qui protègent les cellules contre les dommages des radicaux libres et réduisent l'inflammation, soulageant ainsi les douleurs articulaires et l'arthrose.
- **Contre les nausées et vomissements** : Le gingembre est efficace pour prévenir et traiter divers types de nausées, y compris celles liées à la grossesse, au mal des transports, à la chirurgie et à la chimiothérapie.
- **Aide à la digestion** : Il calme le système digestif, réduit les ballonnements, les gaz intestinaux et les spasmes du tube digestif.
- **Gestion du diabète de type 2** : Des études suggèrent que le gingembre peut améliorer la sensibilité à l'insuline et réduire la glycémie à jeun chez les personnes atteintes de diabète de type 2.
- **Autres bienfaits** : Il peut aider à soulager les symptômes du rhume et de la grippe, et est parfois utilisé pour stimuler la libido.



Utilisation

Le gingembre est polyvalent et peut être consommé de différentes manières :



- **Frais ou séché** : Sous forme d'épice dans la cuisine.
- **En jus** : Pour ses bienfaits concentrés.
- **Compléments alimentaires** : Disponibles sous forme de gélules ou de poudre.

Précautions

Une consommation excessive de gingembre peut provoquer des maux de ventre ou des irritations de la peau. Il est conseillé de ne pas dépasser 1,5 gramme de gingembre par jour pour éviter ces désagréments.



- **Le Romarin** (*Salvia rosmarinus* anciennement *Rosmarinus officinalis*) est un arbuste aromatique méditerranéen de la famille des Lamiacées, utilisé en cuisine et pour ses multiples propriétés médicinales, notamment pour faciliter la digestion, stimuler la mémoire et la concentration, et aider à la cicatrisation.

Propriétés et bienfaits

- Digestives : Aide en cas de digestion difficile, de maux de ventre ou d'insuffisance biliaire.
- Stimulantes : Favorise la mémoire et la concentration.
- Détoxifiantes : Autrefois utilisé en cure de printemps.
- Soulagement des douleurs : En application locale pour les muscles et articulations.
- Cicatrice : Aide à la cicatrisation des plaies.
- Autres usages : Il est également très utilisé comme condiment en cuisine et pour son huile essentielle.



Recette



- Couper les courges/citrouilles en petits morceaux de 2cm
- Émincer l'oignon
- Émincer et presser l'ail
- Râper le gingembre
- Dans une grosse poêle, faites revenir la courge (potiron et/citrouille) l'oignon et l'ail
- Ajouter sel, poivre et gingembre
- Couvrir et réduire le feu pour attendrir les légumes
- Quand la courge commence à devenir purée, ajouter le bouillon et cuire à couvert pendant 15 à 20 min.
- Mixer le tout et ajouter la crème au goût

BON APPÉTIT!

Bonne expérimentation!

Laurence Pouillet, directrice

