

# Le retour de la courge

Originaires d'Amérique Centrale et du Sud, les courges sont consommées depuis plus de 10.000 ans ! Constituant une immense famille, en de **multiples combinaisons de couleur, forme et taille**, elles peuvent, en plus d'être consommées, être utilisées pour décorer !

Séverine Germain Guérault

**I**ssues de la famille des cucurbitacées, les courges, dont la taille et le poids varient de quelques dizaines de grammes à plusieurs centaines, prennent des formes extravagantes souvent appréciées des plus jeunes. Ainsi, les variétés de courges comestibles sont rondes, ovales, longues, rebondies, côtelées, phaliques, renflées ou encore bicornues. Quant à leur peau, elle va du blanc moucheté au vermillon vif, en passant par toutes les nuances d'orangé et de vert. Douce et fondante, elle se prête à tous les jeux culinaires.



terreau. La germination intervient au bout de 1 semaine. Les plus beaux plans pourront être repiqués à la fin du mois. Dans une région plus chaude ou au soleil, elles peuvent être semées directement en pleine terre dès les premiers jours de mai. Pour des semis en pleine terre, les trous, espacés de 1 à 2 m selon les espèces, doivent être d'une profondeur de 20 cm. Terreau et compost sont nécessaires dès la semi. Si un risque de gelée existe, il est recommandé de placer un tunnel de protection, car le gel serait fatal.

## La culture

Obtenu par semi, elle se sème de façon différente en fonction de la région. Dans une région fraîche, il est préférable de les semer aux alentours du 15 avril en plaçant 2 à 3 graines dans des godets en tourbe remplis de

## Récolte

Dès le mois de septembre, les fruits ont atteint leur taille finale. À la fin de l'été, le feuillage jaunit, les queues (pédoncules) sèchent, des taches blanches sur les feuilles (oïdium) apparaissent. Il ne reste plus qu'à attendre le plus tard possible, avant les premières gelées cependant, pour effectuer la récolte...

## Consommation

Une fois récoltés, les fruits pourront être conservés dans un local chaud, à une température comprise entre 12 et 20°C. La consommation peut se faire dans les mois qui suivent la récolte. Pour ceux qui souhaitent semer des courges en vue d'une utilisation déco-

## Terrifiant légume

Bien qu'ils la consomment en légumes, la citrouille est pour les américains l'emblème de la fête traditionnelle nord-américaine Halloween qui a lieu dans la nuit du 31 octobre au 1<sup>er</sup> novembre et au cours de laquelle les citrouilles

sont évidées, découpées en forme de visage et illuminées d'une bougie placée à l'intérieur. On les place à l'extérieur de la maison le soir de l'Halloween pour indiquer aux enfants qu'ils peuvent venir chercher des friandises.

native, ils devront attendre que les gourdes sèchent et se vident naturellement. Si de la moisissure apparaît, il faut la retirer en essuyant la courge. Le séchage terminé, les courges peuvent être placées dans une corbeille ou un panier.

## Variétés

La Cucurbita pepo, aussi appelée la vraie courge, est l'espèce la plus répandue. Elle comprend notamment certaines variétés (citrouilles, courgettes, pâtissons...) ainsi que les petites coloquintes décoratives aux formes très variées et souvent bicolores, jaune et vert.

- **La citrouille** : ronde, avec une peau lisse, dure et orangée, sa chair est jaune-orangé, sèche et sucrée. Le fruit peut peser de 15 à 50 kg.

- **Le courgeron** : aussi appelé courge poivrée, ressemble à un petit potiron d'une quinzaine de centimètre de diamètre, de couleur rouge et peu côtelé.

- **La courgette** : ronde ou allongée comme un concombre, elle peut être de couleur verte ou jaune.

- **La courge spaghetti** : aussi appe-

## L'atout santé

Les courges sont un véritable bienfait pour notre santé : elles ont une faible teneur énergétique (15 à 20 kcal/100 g) et **contiennent de multiples vitamines** (B1, B2, B3, C, D, E et parfois F), ainsi que **des minéraux et oligoéléments** (fer, calcium, chlore, cobalt...).



Truffaut



### Giraumon

Les deux parties de l'ovaire se développent inégalement, donnant naissance à une «calotte» caractéristique, séparée par un liseré. Sa chair est sucrée et farineuse. Il existe également un giraumon de couleur beige cuivré, le giraumon galeux d'Eysines.



### Potimarron

Sa forme et son goût lui ont valu le surnom de châtaigne. Le potimarron a généralement la forme d'une toupie, de couleur rouge brique mais aussi parfois rose ou vert. Il pèse aux alentours de 2 kg et sa peau est assez épaisse. Il perd moins d'eau que la citrouille.



### Les courges de Siam

Elles sont de forme ovoïdale, assez grandes (de 2 à 5 kg). Vertes à maturité, parsemées de taches plus claires, elles ne sont pas sans rappeler l'aspect de la pastèque. Le péricarpe est fin mais très épais, la chair est blanche et tendre, et les graines sont noires.



### Courge butternut

Également appelée courge «noix de beurre» en raison essentiellement de sa saveur et de sa texture qui rappellent l'impression du beurre en bouche. De couleur beige rosé, le fruit est cylindrique et plus étroit dans la partie médiane. Sa chair orange vif est très savoureuse.

lée spaghetti végétal, elle est de forme ovoïdale, à la peau lisse et jaune. La chair de la courge spaghetti cuite a la particularité de se défaire en longs filaments qui ressemblent à des spaghettis.

- **La pâtisson** : généralement de couleur blanche, mais il peut aussi être jaune, vert ou panaché, a la forme d'un béret ondulé et son goût ressemble à celui de l'artichaut cuit. La courge musquée regroupe les courges butternut, la courge musquée de Provence, la courge longue

de Nice, la courge pleine de Naples ou encore la sucrine du Berry.

Dans les espèces *Cucurbita maxima*, le potiron est le plus connu et le plus consommé. À ce dernier viennent s'ajouter certaines sortes de citrouilles (citrouille géante d'Atlantique), le potimarron, les giraumons.

### Dégustation

Les courges sont consommées le plus souvent cuites, sauf les courges vraies et les courgettes jeunes qui peuvent

se consommer crues. Leurs graines rôties et salées peuvent être servies à l'apéritif.

La courgette, elle, se mange cuite ou crue. On la retrouve dans de nombreux plats méditerranéens comme la ratatouille ou les petits farcis, mais on la cuisine également sautée, frite, en gratin ou en soupe.

Autre particularité de ce légume, la comestibilité de ces fleurs. En effet, durant l'été et l'automne, on les déguste en salade mais également farcies ou panées, puis frites.