

La courge



Courges et Potirons



HISTOIRE

Utilisées depuis une dizaine de millénaires dans de nombreuses régions du monde (Amérique du Nord et du Sud, Afrique, Inde, Polynésie...), les courges font partie des plantes fondatrices de l'agriculture. Elles présentent une diversité surprenante. A leur richesse en formes, tailles, couleurs et saveurs correspond une multiplicité d'usages.

En Thaïlande, on raconte la légende de la «courge primordiale» qui contenait humains et textes sacrés et dont les pépins représentaient toutes les variétés de riz.

Chez les Chinois, pour qui elle est «l'Impératrice du Jardin», la courge était le symbole de la santé et de la fécondité et l'on assurait qu'elle avait quelque pouvoir sur la virilité.

En Amérique latine si, aux côtés du maïs et du haricot, la courge occupait une place prépondérante dans l'alimentation, elle était également présente dans de nombreux aspects de la vie quotidienne comme instrument de musique (maracas, tambour, flûte), récipient (gourde saladier, bol), ustensile de cuisine (passoire, louche), matériel de pêche (flotteur pour filet), objet artisanal ou culturel (boîte, pipe, masque, sculpture), jouet (hochet). Des tribus amérindiennes, telles celles des Iroquois et des Mandans, vénéraient, voire adoraient la courge.

Dès la fin de l'ère de la pierre taillée au Pérou et au début de la pierre polie au Mexique et en Amérique du Nord, les paysans ont pratiqué la culture associée du maïs, de la courge et du haricot, «complexe symbiotique» que l'on retrouve également en Hongrie et dans le Sud-Ouest de la France. Les tiges de courges se couchent au pied du maïs et y prospèrent à l'abri du vent, les haricots s'accrochent aux hampes et s'élèvent vers le soleil. Les légumineuses enrichissent le sol par leurs racines.

Dès 1550, les conquistadores espagnols adoptent les courges comme vivres de bord, vu leur aptitude à la conservation et leur vertu antiscorbutique due à leur richesse en vitamine C. Par la suite, les citrouilles sont cultivées en Europe où elles suscitent un bel engouement. La vogue des légumes entraînant l'élaboration de recettes spécifiques, on en fait des potages consistants ou on les cuit sous la cendre après les avoir évidées et farcies de miel, beurre ou graisse et cidre alcoolisé. En France, dans le vaste potager de Louis XIV, prospèrent pas moins de 50 variétés de cucurbitacées.



CULTURE ET RÉCOLTE

Sensible au froid, la courge croît sans difficulté en période estivale pour autant qu'elle ait suffisamment d'espace (distance de plantation 2 x 1m). On pratique à la mi-mai le semis direct ou la mise en place des jeunes plants. La courge est fréquemment cultivée sur du compost et a besoin d'un plein ensoleillement. Afin d'éviter tout contact avec le sol humide, ce qui pourrait engendrer de la pourriture, on installe assez tôt une planchette de bois sous chaque courge.

Selon la variété, un pied peut produire entre 2 et 10 fruits. Le cycle de végétation s'étend sur 80 à 120 jours, voire davantage selon la variété et les conditions climatiques. La courge est mûre lorsque la plante ne croît plus, le feuillage jaunit, l'écorce du fruit prend une coloration définitive et un reflet mat, le pédoncule devient sec, ligneux ou liégeux, voire cassant.

On distingue les *courges d'été*, telles que courge spaghetti et pâtisson qui peuvent être récoltés avant maturité, et les *courges d'hiver*, telles que butternut et musquée de Provence qui se consomment à pleine maturité et se conservent plusieurs mois, voire une année.

Il n'est pas exclu que des gelées précoces puissent détruire partiellement le feuillage; en plein champ les fruits mûrs, encore légèrement protégés par leur chaleur interne, peuvent résister pendant quelques heures à des températures nocturnes de -3°C . Pour les courges entreposées, le point de gel se situe entre -1°C (potirons) et $-1,5^{\circ}\text{C}$ (courges d'hiver).

Sous le terme **potiron** (désignant au 16^e siècle un gros champignon) se cachent généralement des variétés de courges aux fruits ronds, côtelés, le plus souvent aplatis aux deux pôles.

Par **citrouille** (de «citron»), on entend souvent une courge très volumineuse, un peu allongée, de couleur jaune orangé.

La citrouille a été rendue célèbre par le conte «Cendrillon» où la bonne fée transforme d'un coup de baguette magique une citrouille, qu'elle a préalablement évidée, en un magnifique carrosse.

Cette emblématique curcubitacée apparaît également dans une fable de La Fontaine intitulée «Le gland et la citrouille», assortie de la morale «Dieu fait bien ce qu'il fait».

Dans certaines expressions familières, la **citrouille** désigne la tête, avec une connotation plutôt péjorative.

Avoir la tête comme une citrouille signifie se sentir mal, avoir la migraine ou être très préoccupé.

Ne rien avoir dans la citrouille signifie être idiot.



CONSERVATION

Seuls sont entreposés des fruits parfaitement sains, mûrs, exempts de meurtrissures, placés à plat dans un local sec et bien ventilé, à l'abri du froid. Courges et potirons doivent être propres et stockés de préférence dans un local éclairé ou laissant passer la lumière du jour. Ils doivent être disposés sur des étagères, palettes ou claies, si possible en une seule couche, en veillant à assurer une bonne circulation de l'air. Si une température de 10 à 15°C semble la mieux appropriée, les courges peuvent également être gardées dans des locaux habités plus chauds (ou plus frais). Il est essentiel que l'écorce des fruits soit sèche et il y a lieu de maintenir une faible hygrométrie (HR 70–75%) pour éviter la pourriture.

La plupart des variétés ont une durée de conservation de 2 à 3 mois, période pendant laquelle il est préférable de les consommer. Il existe cependant des variétés de longue garde – une année, voire plus – mais il faut noter que, passé 8 à 10 mois, la saveur peut devenir un peu forte du fait de la transformation des sucres.



PRODUCTION SUISSE

En une vingtaine d'années, la culture des courges a pris beaucoup d'ampleur dans notre pays. Alors qu'en 1991, on recensait 230 tonnes de courges produites sur 8,3 hectares, en 2013, on a commercialisé quelque 2530 tonnes de cucurbitacées produites sur 225 hectares. Depuis lors, la consommation de courges a littéralement explosé et la surface dévolue à leur culture a dépassé les 331 hectares en 2016. La même année, la quantité de courges produites pour le commerce de détail a plus que doublé, atteignant le record de 7122 tonnes. Toutefois, ces chiffres ne tiennent pas compte des courges produites pour la vente directe – ce qui est le cas pour la plupart d'entre elles –, laissant présumer des volumes et surfaces encore bien supérieurs.

Chaque année, le jour correspondant à notre 31 octobre, les Celtes d'Irlande célébraient «Samhain», jour charnière entre la bonne et la mauvaise saison. Le 1^{er} novembre, ils fêtaient la Nouvelle Année. A l'occasion de «Samhain», une fête populaire avait lieu pour remercier le dieu du soleil pour les bonnes récoltes réalisées et pour éloigner les mauvais esprits qui erraient pendant cette nuit, car le 31 octobre était consacré au souvenir des défunts de l'année. Les Celtes croyaient que les morts revenaient alors dans leur foyer pour y trouver chaleur et réconfort. Les esprits sans foyer étaient condamnés à errer toute la nuit et effrayaient les êtres vivants en leur jouant des tours. Plus tard, l'Eglise fit du 1^{er} novembre la Toussaint, fête de tous les saints. Le soir de la Toussaint se disait en anglais *All Hallows' Evening*, déformé par la suite en *Hallows' E'en* puis *Halloween*. La remise à la mode de cette fête a grandement contribué à l'actuel engouement pour la courge.

Le nom de *Jack O'Lantern* a pour origine un conte irlandais relatant l'histoire d'un homme nommé Jack, avare et ivrogne patenté. Un soir dans un pub, le Diable apparut pour lui demander son âme. De ruses en contrat, notre homme aboutit en Enfer où il fut plutôt mal reçu. Avant de le renvoyer sur Terre, le Malin lui lança un charbon ardent. Comment faire pour porter cette lumière sans se brûler? En guise de provision, Jack avait amené une citrouille. Il y creusa quelques trous, y déposa le charbon et se mit en chemin avec sa drôle de lanterne. C'est ainsi que Jack à la lanterne (*Jack O'Lantern*) devint le symbole des âmes errantes.



Classification et Variétés

La famille des cucurbitacées comprend 119 genres et quelque 825 espèces. Le genre *Lagenaria* a fourni les gourdes et calebasses, *Citrullus (colocynthus et lanatus)* les coloquintes (vraies) et les pastèques, *Benincasa (hispida)* les courges cireuses, *Cucumis (melo)* les melons et les Cucurbita (toutes originaires d'Amérique tropicale) les courges comestibles. Originaire du Mexique, l'espèce *Cucurbita pepo* a donné les courges oléagineuses telles que courgettes, citrouilles et pâtissons. *Cucurbita maxima*, de l'Amérique du Sud, a engendré les potirons, potimarrons et giraumons. *Cucurbita moschata*, de l'Amérique centrale, est à l'origine des courges musquées. De la même région du globe, *Cucurbita mixta*, avec ses «courges mexicaines», présente des caractères intermédiaires des trois espèces citées tandis que *Cucurbita ficifolia*, courge de Siam (ou courge à feuilles de figuier), a des feuilles très découpées.

Par moult sélections, on a obtenu des types, races, cultivars, variétés... Pour simplifier, il ne sera utilisé ici que ce dernier vocable, en rangeant les variétés dans les catégories spécifiques indiquées plus haut.

SAISON DES COURGES

d'août à mars

COURGES GÉANTES (issues de *C. maxima*) **POTIRONS, POTIMARRONS, GIRAUMONS**



ROUGE VIF D'ETAMPES

La plus commune des courges de nos régions. Le potiron Rouge Vif d'Etampes est très aplati et côtelé. Comme son nom l'indique, l'écorce peut prendre une teinte vive. Le poids des fruits est généralement de 10 à 20 kg. Passé trois mois de garde, la conservation est aléatoire. Parfois, la chair se liquéfie et le potiron s'étale complètement.



POTIMARRON

Cette plante donne de nombreux fruits de 2 à 3 kg, en forme de grosse figue. Leur écorce orangée à rouge vif à rosée est très fine, ce qui permet de les cuisiner sans les peler. La conservation est bonne. La saveur rappelle celle du marron. Sa chair sucrée sert de base à de nombreuses préparations.



GIRAUMON TURBAN (Bonnet de Turc, potiron Turban)

Farci, il permet, par son aspect décoratif, une présentation originale. La chair est ferme, sucrée et farineuse. Il existe différentes variétés de giraumons, l'écorce des fruits pouvant être grise, verte ou orange. Les variétés à écorce fine sont préférables car plus faciles à éplucher.



GOLDEN DELICIOUS

Prisée comme aliment pour bébés à cause de sa haute teneur en vitamines, cette courge de création américaine est sans doute la plus belle des courges géantes. Une géante qui ne dépasse cependant pas la dimension d'un melon. Il est recommandé de la laisser venir à pleine maturité pour profiter de son arôme fin.



BLEU DE HONGRIE

Le potiron bleu de Hongrie, originaire d'Amérique du Sud et très cultivé en Hongrie, fut rapporté de Budapest il y a deux décennies. Sa chair jaune à jaune orangé, ferme et douce, est appréciée pour la confection de potages, confiture, friture, gratin et même gnocchis.



COURGES POTAGÈRES (issues de *C. pepo*) **COURGES OLÉAGINEUSES, CITROUILLES ET PÂTISSONS**



COURGE SPAGHETTI

Après cuisson, la chair de cette variété prend l'aspect de filaments assez fermes rappelant les spaghettis. La plante est coureuse mais peu envahissante. Elle produit 3 à 5 fruits oblongs de 30 cm de long. L'écorce est assez claire, dans les tons jaune paille. En gratin ou en ratatouille, il faut lui réserver une bonne dose d'herbes de Provence.



COURGE À GRAINES NUES (Lady Godiva, courge-amande)

Leur chair est de médiocre qualité mais les graines, dépourvues d'enveloppe, peuvent se consommer crues, grillées ou moulues. Comme toutes les graines de courges, elles sont riches en protéines (34%) et en lipides (46%). Dotées de propriétés vermifuges, elles ont en outre une action bénéfique sur la prostate.



JACK BE LITTLE

Ce fruit assez petit pour tenir dans la main (plus d'une dizaine par plant), de couleur orange clair avec une écorce côtelée, est aussi agréable à voir qu'à déguster. La chair sucrée, farineuse et dotée d'une saveur rappelant le marron, se prête à être farcie de multiples façons. Il est préférable de faire grimper cette variété sur un support, voire de redonner vie à un arbre mort en y faisant s'accrocher des plants.



JACK O'LANTERN

L'un des personnages les plus populaires de Halloween, Jack O'Lantern fait partie de la tradition de l'Irlande. D'énormes pommes de terre, rutabagas et navets – et non des citrouilles – étaient creusés, sculptés en figures terrifiantes et illuminés de l'intérieur par une bougie afin de servir de lanternes lors de la fête de Halloween. Sensible à la pourriture, chaque plante donne 3 à 5 fruits de forme ronde, dotés d'une écorce lisse de couleur orange.



ACORN

Fruit en forme de gland et de la dimension d'une noix de coco, possédant une dizaine de côtes longitudinales marquées. La surface est lisse et brillante, d'ordinaire vert foncé, mais il existe aussi des variétés blanchâtres, beiges et orange. Les jeunes fruits sont utilisés comme des courgettes. A maturité et après stockage, ils sont frits, poêlés, entiers au four, en gratin... Très appréciés pour leur arôme de noisette.



COURGES MUSQUÉES (issues de *C. moschata*)

MUSCADES, LONGUES, SUCRINES, BUTTERNUT, FAGTOONG



MUSQUÉE DE PROVENCE

Si on la cultive dans de bonnes conditions climatiques (cette courge demande presque autant de chaleur que le melon), on récolte de 2 à 4 fruits de 5 à 15 kg, aplatis, côtelés, bien pleins et sucrés. Les fruits sont assez longs à mûrir. A maturité complète (terminée chez nous à l'intérieur), l'écorce prend une teinte brun cuivré qui caractérise la courge musquée. La chair présente une couleur orange vif. Cette variété se conserve facilement. Se cuisine aussi bien sucrée que salée; sans aucun doute parmi les meilleures courges.



LONGUE DE NICE

Plus tendre et plus sucrée qu'une jeune courgette, cette variété exige chaleur et patience pour arriver à maturité. Sa chair orange et fibreuse est utilisée pour la confection de potages et de confitures.



SUCRINE DU BERRY

Parmi les courges musquées, cette variété est la plus facile à cultiver dans un climat rude. Prolifique, la plante donne 5 à 8 fruits piriformes de 1 à 2 kg. Sucrée et juteuse, la chair se prête bien à la confection de confitures, purées, potages et desserts.



BUTTERNUT

De couleur jaune orangé, la chair de cette variété est beaucoup plus tendre que celle des autres courges d'hiver et présente un arrière-goût de beurre.

HUILE

Les pépins de courge donnent une huile à la saveur délicate rappelant la noisette, appréciée surtout dans les salades. Elle contient de très nombreux éléments bénéfiques pour la santé. Citons notamment l'oligo-élément sélénium et l'acide linoléique, ce dernier faisant partie des acides gras essentiels non-saturés, ce qui en fait un élément vital et un bon régulateur du taux de cholestérol.



COURGES DE SIAM (issues de *C. ficifolia*)
NOMMÉES AUSSI CHILAYOTE, MELONS DE MALABAR,
COURGES À FEUILLES DE FIGUIER



L'écorce lisse et dure de ces courges ne pouvant pratiquement pas être coupée, elle doit être sciée ou cassée. La chair est blanche, très fibreuse, astringente et sucrée. Les jolis fruits verts (pour la sorte marbrée) ou blancs (pour la Siam albus) se prêtent à la décoration. En cuisine, on utilise ces courges dans la préparation de confiseries et de confitures.

AYOTES (issues de *C. argyrosperma*)
COURGES MEXICAINES, EN FORME DE BOULE OU DE BOUTEILLE,
EXIGEANT DE LA CHALEUR



PEPITA

Connue en Europe sous le nom de silveredged, cette boule parfaite, de couleur blanchâtre avec dix lignes vert foncé, est cultivée depuis longtemps par les Indiens du Mexique. Sa chair jaune, peu épaisse, finement granulée et légèrement fruitée, est utilisée crue dans des préparations à l'aigre-doux, voire frite ou cuite.

ORIGINE DES COURGES



+ Potimarrons et giraumons
(*Cucurbita maxima*)

⓪ Courges mexicaines
(*Cucurbita mixta* ou *argyrosperma*)

☀ Courges musquées
(*Cucurbita moschata*)

⓪ Citrouilles et pâtissons
(*Cucurbita pepo*)

▲ Gourdes ou calebasses
(*Lagenaria*)

◻ Courges de Siam
(*Cucurbita ficifolia*)



COURGES DÉCORATIVES

(issues de différentes variétés de *C. pepo* et *L. ciceraria*)

GRIFFES, COLOQUINTES, MINI-TURBANS, GALEUSES, BOUTEILLES, BALLONS, BOULES, POIRES...



GRIFFE DU DIABLE BICOLORE

Le diamètre de cette petite courge rampante n'atteint qu'une douzaine de centimètres. L'écorce, de couleur beige, possède des taches vertes autour du réceptacle. Le fruit a des excroissances doubles plus ou moins saillantes.



COLOQUINTE

C'est par une erreur de langage, consacrée depuis longtemps, qu'on appelle coloquinte des variétés de courges à petits fruits, à peau dure, à chair peu épaisse et non comestible, de forme insolite et de couleurs variées, qui n'ont plus rien à voir avec la véritable coloquinte *Citrullus colocynthis*, rarement cultivée.

RECORDS DE POIDS

Aux Etats-Unis, pays de tradition en matière de défis dans le domaine des cucurbitacées, la World Pumpkin Federation attribue des distinctions aux courges atteignant des poids hors normes. Durant plusieurs années, le record est resté en mains d'un cultivateur américain avec une courge de 911 kg. Mais, en 2015, le Suisse Beni Meier l'a emporté pour la première fois avec un poids de 953 kg! Et, en 2016, c'est un Belge, Mathias Willemijns, qui a fait exploser la balance avec une citrouille de 1190 kg, présentée à Ludwigsburg (Allemagne), autre haut lieu de la compétition des courges géantes.

Pour réussir un tel exploit, le choix des semences est déterminant. Il s'agit presque toujours d'Atlantic Giant, provenant de Howard Dill, Canada.

Les recettes

SOUPE À LA COURGE

1 gros oignon

1 kg de courge musquée

1 pomme de terre

7 dl d'eau ou de bouillon

1-2 cs de curry Madras

Sel, poivre

2 dl de crème

1 poireau blanchi

Hacher grossièrement et faire revenir dans un peu d'huile de colza
Eplucher, ôter les graines et couper en cubes, ajouter

Peler, couper, ajouter

Ajouter, cuire 30 minutes

Ajouter. Mixer

Ajouter, mélanger, rectifier l'assaisonnement
Ajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse
Laver, émincer finement. Faire revenir dans un peu de beurre à rôtir, étuver
Parsemer sur la soupe au moment de servir

Accompagner la soupe de croûtons de pains dorés au beurre

PAIN À LA COURGE

1 kg de courge colorée épluchée

1 kg de farine (bise, paysan, complète, etc.)

1 cs de sel

2 cs d'extrait de malt

1 cube de levure fraîche

Purée de courge

2-3 cs de graines

de courge entières ou hachées grossièrement

Cuire avec très peu d'eau pendant 30 minutes, bien égoutter et réduire en purée

Mélanger

Délayer dans un peu de liquide, ajouter

Ajouter, pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Ajouter un peu d'eau si nécessaire

Laisser doubler de volume à couvert, façonner, laisser lever une deuxième fois, cuire les pains 40 minutes à 1 heure à 200°C



CONFITURE À LA COURGE

1 kg de chair de courge en cubes

1 kg de sucre
2 verres de vin blanc sec

1 gousse de vanille

2-3 cs de cognac

Cuire à la vapeur ou dans de l'eau (selon habitude), jusqu'à ce que la chair soit tendre. Egoutter

Faire fondre le sucre et le vin blanc. Maintenir sur feu vif jusqu'au perlé (formation de bulles à la surface)

Ajouter la chair de courge et la gousse de vanille fendue. Porter à ébullition et laisser cuire environ 30 minutes en remuant souvent. La confiture est cuite lorsque la chair est devenue translucide et le jus épais

Ajouter hors du feu, mettre en pots à chaud

SALADE DE POTIRON

Faire une sauce à salade avec 2 cs de vinaigre, 4 cs d'huile de colza, quelques feuilles de basilic ciselées, du sel et du poivre

600 g de potiron
2 poivrons rouges
2 oignons
1 cs de beurre à rôtir
1-2 pincées de curry

Couper en fines lamelles
Evider et couper en fines lamelles
Emincer finement

Faire revenir les légumes rapidement
Saupoudrer. Verser les légumes dans la sauce à salade

Dresser sur quelques feuilles de salade pommée et garnir de bâtonnets de gruyère

VALEURS DIÉTÉTIQUES

La courge possède des vertus diurétiques, laxatives, sédatives et vermifuges! Elle est riche en carotène, contient presque 95% d'eau, des glucides, du calcium, du fer, des vitamines A, B1, B2, B3, C, D, E et F ainsi que de nombreux oligo-éléments. La proportion des différents composants varie énormément en fonction de la variété, du mode de culture et de la préparation. Les jeunes feuilles de courge sont riches en vitamine C et en carotène.

Par 100 g consommés de courge crue

Nutriments principaux	Energie	Sels minéraux	Vitamines
protéines 0,6g	23 kcal	sodium 1mg	A 0,127mg
lipides 0,1g	98 kJ	potassium 270mg	B2 0,07mg
glucides 4,5g		calcium 18mg	C 5mg
fibres alimentaires 1g		phosphore 20mg	E 1,1mg
		magnésium 7mg	B6 0,07mg
		fer 0,4mg	Niacine 0,5 mg
			Acide pantothénique 0,4 mg

Source: OSAV - Base de données suisse des valeurs nutritives



GRATIN DE COURGE SPAGHETTI

Couper les courges spaghetti en deux dans le sens de la largeur sans les éplucher, vider les graines. Remplir la cavité de fromage râpé jusqu'à la moitié de la hauteur, compléter avec de la crème jusqu'à deux centimètres du bord, saler et poivrer selon son goût ou selon le fromage

Poser les moitiés ainsi garnies dans un plat à gratin et cuire au four pendant une heure à 180°C

TARTE À LA COURGE SUCRÉE

Pour une plaque à gâteau d'environ 30 cm de diamètre

Foncer la plaque avec une abaisse de pâte brisée

Dans une terrine, mélanger 300 g de courge cuite, égouttée et réduite en purée, 1 cs de farine, 3 cs de sucre et 1 dl de crème. Verser cette préparation sur la pâte

Saupoudrer de cannelle et de sucre, parsemer de flocons de beurre

Cuire à four chaud (220°C) 20 à 30 minutes

CHARLOTTE BICOLORE À LA COURGE ET AU MASCARPONE

250 g de mascarpone

3 cs de sucre

1 sachet de sucre vanillé

3 feuilles de gélatine

2 dl de crème

150 g pèlerines

1 jus d'orange

600 g de potimarron

1 bâton de cannelle

90 g de sucre

1 cc de gingembre

en poudre

1 orange, zeste et jus

4 feuilles de gélatine

Mélanger

Ramollir dans un bol d'eau froide, fondre au bain-marie avec 2 cs de crème, incorporer le mascarpone en fouettant

Fouetter, ajouter

Passer les pèlerines rapidement dans le jus d'orange et les dresser dans un moule à soufflé de 20 cm de diamètre. Verser la crème au mascarpone jusqu'à mi-hauteur. Laisser prendre
laver, peler, couper en dés et cuire à la vapeur
Ajouter avant de cuire le potimarron, retirer après cuisson

Ajouter au potimarron et réduire en purée

Ramollir dans un bol d'eau froide, incorporer à la purée encore chaude

Verser sur la crème au mascarpone. Laisser prendre quelques heures
Démouler et servir avec une salade d'oranges

GNOCCHIS DE COURGE AVEC FROMAGE ET NOIX

400 g de courge
(butternut ou potimarron)
200 g de pommes de terre
(farineuses)

1 œuf

2 ptes de couteau

de muscade

Sel, poivre

80–100 g de farine

Cuire 20 minutes à sec au four, ou 8 minutes au micro-ondes

Cuites en robe des champs, pelées, écrasées avec la courge

Ajouter, mélanger pour obtenir une pâte souple
Former des rouleaux de pâte de 1 cm d'épaisseur.
Couper en tronçons de 1,5 cm de long. Plonger dans l'eau salée frémissante et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, égoutter. Verser dans un moule à gratin

100 g de Gruyère AOP râpé
Quelques cerneaux de noix
hachés grossière-
ment

Parsemer

Gratiner 15 minutes au four à 220°C

Décorer de ciboulette ciselée au moment de servir

AUTRE GRATIN DE COURGE SPAGHETTI

Cuire la courge spaghetti entière et recouverte d'eau pendant environ une demi-heure à trois quarts d'heure; pour vérifier la cuisson, piquer la courge avec un petit couteau pointu, la lame doit facilement percer la peau

Laisser refroidir, ôter délicatement la peau et mettre les spaghettis dans une passoire tout en enlevant les graines, afin de bien égoutter les spaghettis. L'idéal est de les laisser reposer dans la passoire toute la nuit

Beurrer un plat à gratin

Battre un jaune d'œuf avec un peu de sel et de poivre, ainsi qu'un quart de litre de crème. Ajouter 120 g de fromage râpé. Bien mélanger le tout avec les spaghetti, ajouter un peu de fromage râpé et quelques flocons de beurre pour gratiner. Passer au four à 180°C environ 30 à 35 min

BIBLIOGRAPHIE

«L'univers des courges», M. Brancucci et E. Bänziger, Ed. Fona

«Trésors de courges et de potirons», Bruno Defay, Ed. Terre Vivante

«Le grand livre des courges», J.-P. et N. Prades, V. Renaud, Ed. Rustica.

SITES INTERNET

www.1001courges.ch

www.lagrangeauxcourges.ch

Pour les graines: www.kcb-samen.ch



Réalisation et édition

Agence d'information agricole romande (AGIR)

Collaborations

Centrale suisse de la culture maraîchère
et des cultures spéciales (CCM), Berne
Office Technique Maraîcher (OTM), Morges
Michel Brancucci

Recettes proposées par l'Association romande
des paysannes professionnelles (ARPP)

Photos

AGIR, Max Baladou, Michel Brancucci

Graphisme et impression

Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

Tirage

15 000 exemplaires – Septembre 2017



Av. des Jordils 3 • Case postale 1080 • 1001 Lausanne

Tél. 021 613 11 31 • Fax 021 613 11 30

E-mail: info@agirinfo.com

www.agirinfo.com



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.

Suisse. Naturellement.

www.agriculture.ch

