



Paysannes
& paysans
suisses

Les courges.

Pour vous.



Sommaire

Les plus grosses baies du monde	4
L'histoire des courges	6
Courges comestibles :	8
Cucurbita pepo	9
Potirons	21
Courges musquées	30
Conseils pour la culture	34
Recettes	36
Décoration	42

Les plus grosses baies du monde

Saviez-vous que les courges ne sont pas des légumes, mais les plus grandes baies connues? On connaît aujourd'hui plus de 100 genres et 850 espèces à travers le monde. La taille, la forme, la croissance et la couleur des fruits varient considérablement.

L'apparence des courges est aussi variée que leur utilisation. Ainsi, les coloquintes, avec leur éventail de formes et de couleurs, sont des décorations automnales très appréciées.

D'autres courges sont sélectionnées pour les concours de poids. Les potirons peuvent en effet peser plus de 600 kilos! Quant aux courges d'Halloween, elles sont désormais populaires même hors des frontières américaines et scintillent devant les maisons la veille de la Toussaint.

Les produits issus des graines de courge, tels que l'huile ou les graines de courge salées, ont aussi le vent en poupe. Néanmoins, les courges cultivées sont principalement destinées à la consommation.



L'histoire des courges

Les courges s'épanouissaient en Amérique centrale déjà 10 000 ans avant J.-C. En effet, avec le maïs et les haricots, les courges constituaient une denrée de base pour les Mayas et les Aztèques.

Après avoir découvert le Nouveau Monde, les conquistadors portugais et espagnols ont ramené dans leurs cales ces baies géantes, qui, en tant que provisions faciles à conserver, servaient à nourrir les animaux sur les bateaux à destination de l'Europe et de l'Asie.

Ces dernières années, la courge s'est forgée une place de choix dans la cuisine locale, notamment grâce aux mille et une façons de l'apprêter. Les nombreuses espèces offrent en effet un large éventail de goûts et de consistances.

De plus, la courge est tout à fait compatible avec une cuisine moderne, rapide et saine.

Elle renforce par ailleurs le système immunitaire, stimule la digestion et inhibe les inflammations. Les courges sont également une alliée dans le cadre de régimes, car elles sont composées à 95 % d'eau et leur valeur nutritive ne s'élève qu'à environ 20 kcal pour 100 grammes. Elles contiennent en outre des quantités élevées de vitamines des groupes A, C et D ainsi que de potassium, de calcium et de zinc.



Courges comestibles

Les courges dites comestibles appartiennent au genre botanique Cucurbita. Outre « courge », ce nom d'origine latine fait également référence à un idiot ou à une personne adultère. Cette dernière signification ferait allusion à la forme de courge que pourrait prendre le ventre d'une femme après un adultère.

Le genre Cucurbita compte 15 espèces. Outre diverses variétés sauvages non comestibles, ce genre comprend notamment des espèces comestibles particulièrement appréciées chez nous, telles que les **Cucurbita pepo**, les **potirons** (*Cucurbita maxima*) ou encore les **courges musquées** (*Cucurbita moschata*).

Parmi les autres variétés comestibles, on trouve la **calebasse** (*Cucurbita lagenaria*), la **courge de Siam** (*Cucurbita ficifolia*) ou encore l'**ayote** (*Cucurbita argyrosperma*).

Courgette

Arrivée en Suisse avec les travailleurs italiens, cette cucurbitacée est rapidement devenue incontournable dans les cuisines et jardins suisses. Ses petits fruits cueillis avant leur maturité sont particulièrement tendres.

Chair: couleur crème à vert pâle, goût délicat

Utilisation: au grill ou à la poêle, à la vapeur, crue et blanchie en salade, farcie ou en conserves

Poids: cueillie avant maturité 0,1-0,3 kg, plusieurs kilos si cueillie à pleine maturité

Conservation: environ 3 semaines pour les petites, et plusieurs mois pour les courgettes cueillies à maturité

Particularité: Comme son nom l'indique, la courgette est une petite courge. Jaunes, vert clair, rayées, rondes... Les courgettes se déclinent à l'infini!



Pâtisson

Les pâtissons sont de proches parents des courgettes et sont souvent préparés comme celles-ci. Ils sont en outre très décoratifs.

Chair: jaune, fruitée, goût fin et délicat

Utilisation: au gril ou à la poêle, à la vapeur, en salade ou dip, en tant que décoration

Poids: 0,3-1,5 kg

Conservation: 2 mois

Particularité: Le pâtisson peut déjà être récolté avant maturité en été. On le consomme alors avec la peau et les graines. Une fois à maturité, il est surtout utilisé à des fins décoratives. Sa drôle de forme lui vaut son surnom de « bonnet de prêtre ».



Orangetti

Variété moderne et goûteuse de courge spaghetti.

Chair: jaune, longues fibres semblables à des spaghetti, goût délicat

Utilisation: au four, à la vapeur

Poids: 0,6-1 kg

Conservation: 1 mois

Particularité: Les variétés de courges spaghetti (comme l'orangetti) sont souvent cuites au four. On peut ensuite facilement gratter la chair avec une fourchette.



Spaghetti

La courge spaghetti classique, que l'on consomme souvent farcie et cuite au four.

Chair: jaune pâle, longues fibres semblables à des spaghetti, goût délicat

Utilisation: au four, à la vapeur

Poids: 1,5-2,5 kg

Conservation: 6-10 mois

Particularité: Une fois cuite au four, la chair est facile à gratter à l'aide d'une fourchette et peut être servie comme des spaghetti.



Acorn

Les courges acorn se distinguent par leur chair fruitée et croquante.

Chair: couleur crème, sucrée, croquante et fruitée

Utilisation: au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, en salade ou dip

Poids: 0,5-1 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Il existe de nombreuses variétés de courges acorn dans plusieurs couleurs. Comme les courgettes, elles poussent sur pied, mais ont une chair bien plus dure et goûteuse.



Festival

S'il y a bien une courge à consommer crue, c'est cette courge croquante haute en couleurs.

Chair: jaune pâle, bon goût de noix, très croquante, ferme et fine

Utilisation: au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, en salade ou dip

Poids: 0,5-0,9 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Fait partie de la variété Acorn (p. 13), qui signifie « gland » en français. Elle est particulièrement appréciée aux États-Unis.



Sweet Dumpling

Aussi appelée « patidou » en français, cette courge à la consistance onctueuse est très sucrée.

Chair: onctueuse, sucrée, orange clair, bon goût de châtaigne

Utilisation: sous forme de purée, au four, à la vapeur, dans les mets sucrés

Poids: 0,5-0,7 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Originaire du Mexique, la Sweet Dumpling se mange facilement à la cuillère grâce à sa douceur et à sa consistance onctueuse.



Delicata

La courge Delicata est parfaite pour un repas en amoureux facile, rapide, sain et surtout délicieux.

Chair: couleur crème à jaune, très sucrée, arôme de noix, consistance onctueuse

Utilisation: au four, à la vapeur, dans les mets sucrés, au micro-ondes

Poids: 0,3-0,5 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: La douceur de la courge Delicata, qui est aussi appelée « Sweet Potato », rappelle le goût de la patate douce.



Spark

Belle à l'extérieur, mais surtout à l'intérieur.

Chair: jaune, sucrée, très fine et onctueuse, bon goût de courge

Utilisation: au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, dans les mets sucrés, au micro-ondes, en tant que décoration

Poids: 0,2-0,3 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Une fois cuite au micro-ondes, la courge Spark peut se manger à la cuillère.



Jack be little

Une petit courge décorative.

Chair: orange, bon goût de courge et de châtaigne

Utilisation: à la vapeur, au micro-ondes, en tant que décoration

Poids: 0,2-0,4 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: La courge Jack be little est aussi souvent utilisée en tant que décoration.



Orangita

Une courge classique d'un bel orange vif.

Chair: orange, épaisse, sucrée, ferme, bon goût de courge

Utilisation: à la vapeur, au micro-ondes, en tant que décoration

Poids: 0,5-0,7 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: La courge Orangita se prête aussi bien à la décoration qu'à la cuisine.



Rondini

Cette petite courge ronde vert foncé est généralement cuite dans de l'eau, évidée et farcie.

Chair: jaune, goût délicat de noix, légèrement filandreuse

Utilisation: au gril ou à la poêle, à la vapeur, au micro-ondes

Poids: 0,1-0,3 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Originaires des déserts du Botswana et d'Afrique du Sud, les courgettes Rondini ont une peau très dure et résistante qui les empêche de sécher.



Potimarron

Cette courge peut être consommée avec la peau. Réduite en purée, elle donne un velouté très fin sans ajout de pomme de terre ou d'autres légumes.

Chair: orange, sèche, bon goût de courge, légèrement sucrée

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au four, à la vapeur

Poids: 0,8-1,5 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: « Potimarron » est son nom le plus courant mais on la connaît aussi sous le nom Hokkaido, Orange Knirps, Kuri, Solor, Fictor ou Orange Summer.



Sunspot

Le pendant du potimarron classique (p. 21), mais avec une chair plus croquante et ferme ainsi que plus forte en goût.

Chair: orange foncé, ferme, épaisse, fine, fruitée et croquante

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au four, à la vapeur, frite

Poids: 0,8-1,5 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Il est un peu plus petit que le potimarron et se distingue par la base de la fleur en pointe sur sa partie inférieure.



Marble

Une courge polyvalente qui se conserve longtemps.

Chair: orange, compacte, croquante, fine, goût intense de courge

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au grill ou à la poêle, au four, à la vapeur, dans les mets sucrés, frite

Poids: 1,3-1,8 kg

Conservation: 5 mois

Particularité: Les courges grises ne sont certes pas les plus appétissantes, mais leur chair est bien souvent de qualité supérieure et des plus goûteuses.



Delica

Pour certains c'est la meilleure courge pour préparer de la soupe, d'autres la préfèrent cuite au four. Au niveau du goût, elle fait partie des meilleures.

Chair: orange foncé, épaisse, sucrée, fine, goût de châtaigne

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au four, à la vapeur, dans les mets sucrés, frite

Poids: 1,5-2 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Elle appartient à la famille des kabocha, tout comme la Sweet Mama, la Shogun Sweet ou la Blue Kuri, dont la qualité est similaire.



Buttercup

La chair de la Buttercup est excellente et peut rivaliser avec celle de la Delica ou de la Blue Kuri.

Chair: orange foncé, épaisse, sucrée, fine, sèche, goût de châtaigne

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au four, à la vapeur, frite

Poids: 1,2-2 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Avec sa chair très fine, sucrée et sèche, la Buttercup est idéale pour préparer des purées.



Rouge vif d'Etampes

Cette courge d'un magnifique rouge vif ne laisse personne indifférent.

Chair: jaune-orange, aqueuse, filandreuse, qualité moyenne

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, en tant que décoration

Poids: 6-12 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: La Rouge vif d'Etampes est une variété très répandue, notamment pour la décoration. Elle était autrefois cultivée pour l'alimentation des porcs.



Moranga Exposição

Courge originaire d'Amérique du Sud très décorative, mais avec une chair de qualité moyenne.

Chair: orange, légèrement filandreuse, goût délicat de courge

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au four, à la vapeur, en tant que décoration

Poids: 1,5-3 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Avec ses belles couleurs et sa taille moyenne, la Moranga Exposição est souvent utilisée comme décoration devant les maisons.



Crown Prince

La grande dame grise, que certains considèrent comme la meilleure dans tous les domaines.

Chair: très ferme, croquante, goût de courge marqué, jaune-orange, ne se désagrège pas immédiatement à la cuisson

Utilisation: sous forme de soupe ou de purée, au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, frite

Poids: 3,5-4,5 kg

Conservation: 4 mois

Particularité: Si vous souhaitez congeler une partie de la courge, coupez-la en dés, que vous blanchirez avant congélation afin de préserver sa consistance.



Tetsukabuto

Un vrai régal dans les currys.

Chair: jaune-orange, très ferme, bon goût de châtaigne, très fruitée, croquante

Utilisation: sous forme de soupe, au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, frite

Poids: 1-2 kg

Conservation: 5 mois

Particularité: En japonais, tetsukabuto signifie «casque de fer». Avant de la préparer, jetez la courge sur un sol en béton pour la casser. Cela facilitera grandement sa découpe.



Butternut

La courge butternut a une chair très croquante, fraîche et ferme. Il n'est ainsi pas rare de la cuire sur le gril ou dans la poêle pour remplacer la viande.

Chair: orange, ferme, fruitée, aromatique

Utilisation: au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, en salade ou dip, frite

Poids: 0,6-4 kg

Conservation: 4 mois

Particularité: Le nom «butternut» n'est en fait pas le nom de la variété, mais le terme générique englobant plus de 50 variétés de butternuts, telles que la Pilgrim, Betternut, Tiana, JWS 6823 ou encore Waltham.



Honeynut

Bien qu'elle fasse partie de la même famille, la courge Honeynut est bien plus petite et plus foncée que la butternut traditionnelle et son goût est aussi très différent.

Chair: très aromatique, très sucrée, orange foncé, goût de melon

Utilisation: au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, en salade ou dip, frite

Poids: 0,3-0,6 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Préparée au four avec un peu d'huile et d'épices, la honeynut ressemble à s'y méprendre aux patates douces.



Muscade de Provence

Trop grosse pour un foyer, cette courge est souvent vendue en tranches. Elle séduit par sa belle chair orange foncé.

Chair : orange foncé, ferme, légèrement filandreuse, bon goût de courge, aqueuse

Utilisation : au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur

Poids : 7-20 kg

Conservation : 4 mois

Particularité : Les tranches précoupées ne se conservent pas longtemps. Sa chair est de qualité moyenne à bonne.



Butterkin

Une courge musquée qui se conserve longtemps et qui présente en plus une belle chair orange foncé.

Chair : orange foncé, ferme, fine, bon goût de courge

Utilisation : au gril ou à la poêle, au four, à la vapeur, en salade ou dip, dans les mets sucrés, frite

Poids : 1-2 kg

Conservation : 5 mois

Particularité : La qualité de sa chair est semblable à la Muscade de Provence (p. 32). Entière, elle se conserve plusieurs mois.



Des courges au potager

Avant de planter des courges dans son potager, il faut bien réfléchir au besoin de (très) grands espaces de ces plantes. Les petits potagers ne sont ainsi pas adaptés à cette culture, ou alors seulement à des variétés peu rampantes.

Les courges aiment la chaleur. Il faut donc attendre les dernières gelées avant de les planter en plein champ ou les protéger. Elles aiment les sols profonds et bien fertilisés et ont besoin de beaucoup d'eau. Afin de prévenir le mildiou, il faut toutefois éviter d'arroser leurs feuilles.

À partir du début du mois d'août, retirer les nouveaux fruits, qui n'auront pas le temps de mûrir sous nos latitudes, permet aux plantes d'investir toute leur énergie dans les fruits déjà développés. Récolter ensuite les courges avant les premières gelées et éviter d'abîmer leur peau pour mieux les conserver.

Conseil pour le stockage

Stockées correctement – à savoir dans un lieu frais (10-15°C) et sec bien aéré –, les courges mûres se conservent très longtemps. Il est aussi possible de congeler les très grosses courges après les avoir coupées en morceaux et blanchies, ou sous forme de soupe.

La courge en cuisine

Les possibilités de préparation à base de courge sont quasi infinies. C'est notamment ce qui rend cette baie géante aussi populaire.

Utilisation des différentes variétés

Potirons : avec leur chair plutôt farineuse, ils se prêtent bien à la préparation de soupes et de purées, mais peuvent aussi être consommés tels quels.

Variétés musquées et Pepo : plus fermes à la cuisson, elles peuvent être mangées telles quelles ou en salade, en confiture, en conserves aigre-douce ou encore crues.

Salade de courge

Peler une courge butternut (p. 30-31), retirer les graines et la couper en dés. Cuire al dente.

Ajouter de l'**huile de colza** et du **jus de citron**, du **persil** ou de la **ciboulette hachés**, **saler**, **poivrer** et bien mélanger le tout.

Conseil: servir tiède.

Tranches de courge au four

Couper une courge Marble (p. 23) en tranches de même épaisseur en gardant la peau, retirer les graines et mettre dans un saladier.

Ajouter de l'**huile de colza**, du **sel**, du **poivre**, de l'**ail**, du **romarin** ou de la **sauge hachés**. Bien mélanger avec les tranches de courge.

Disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ou dans un plat à gratin. Cuire env. 15 min (selon l'épaisseur des tranches) dans le four préchauffé à 200°C.



Conseil: utiliser un autre potiron. La peau peut être mangée.

Soupe à la courge

Laver **une courge** (p. ex. potimarron, p. 21) (peler si autre variété), l'équeuter, la couper en tranches et retirer les graines. Env. 1 kg de chair est nécessaire pour la recette.

Parer **un oignon** et **une gousse d'ail**, ajouter aux morceaux de courge.

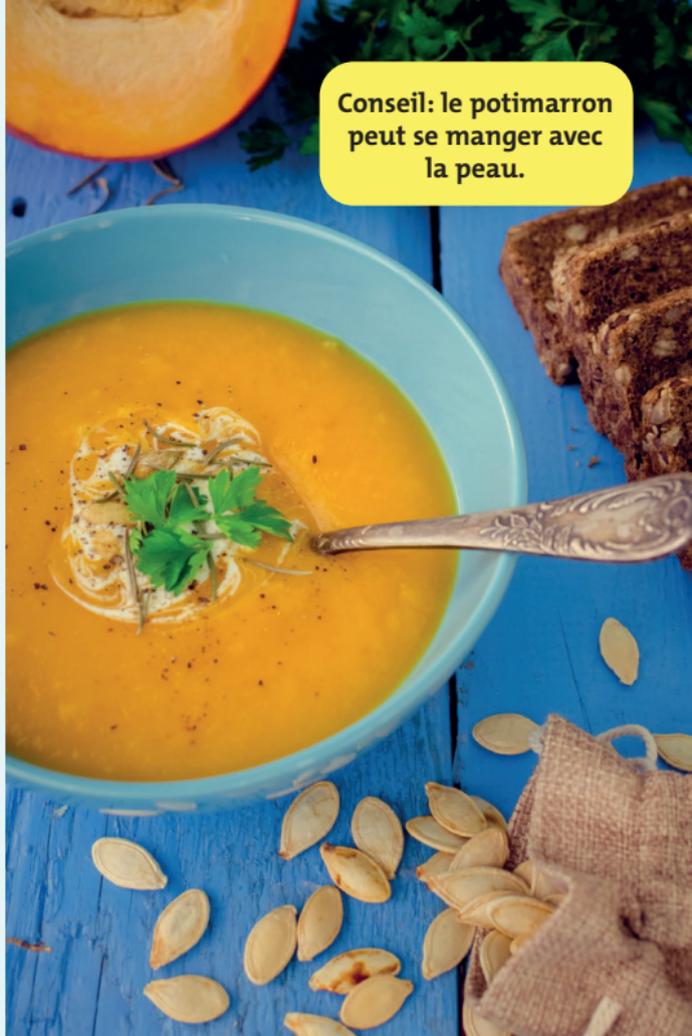
Cuire le tout al dente dans **un peu d'eau**. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner avec **un cube de bouillon**, du **sel**, du **poivre** et du **curry**. Porter à nouveau à ébullition.

À la fin, ajouter **2 dl de crème entière**. Selon les goûts, ajouter **un filet de vermouth** à la fin.

Si la soupe est trop épaisse, ajouter **un peu d'eau**.

Conseil: le potimarron peut se manger avec la peau.



Delicata farcie

Couper **une courge Delicata** (p. 16) dans la longueur et retirer les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Cuire al dente (env. 15 min) à couvert dans un peu d'eau.

Farcir les demi- courges de **crème acidulée**. Ajouter du sel, du poivre et des herbes aromatiques fraîches et servir tel quel. Remplacer la crème acidulée par du **séré**, du **cottage cheese**, du **fromage frais** ou du **beurre** et du **sel**.



Conseil: elle est aussi délicieuse en dessert avec de la glace vanille.

Gratin de courge

Couper **une courge spaghetti** (p. 12) dans la longueur, retirer les graines et cuire al dente. Retirer la chair à l'aide d'une fourchette.

Faire revenir des **lardons** et des **oignons**, ajouter à la courge. Ajouter **2 dl de crème entière** et **2 œufs battus**, bien mélanger, **saler** et **poivrer**. Verser la préparation dans un plat à gratin et cuire 20 min dans le four préchauffé à 200°C.



Conseil: parsemer de fromage râpé avant d'enfourner.

Cake à la courge

pour un moule à cake de 28 à 30 cm

Râper à la râpe à rösti **500 g de chair de courge butternut** (p. 30), préalablement pelée et épépinée.

Battre en mousse **100 g de beurre ramolli**, **200 g de sucre**, **1 sachet de sucre vanillé** et **½ CC de sel**. Ajouter **4 œufs** l'un après l'autre, continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la **chair de courge** rapé et bien mélanger.

Incorporer **275 g de farine** et **1 sachet de poudre à lever**.

Verser la pâte dans le moule à cake et cuire env. 65 min dans le four préchauffé à 180°C. Laisser le cake reposer dans le moule pendant env. 10 min. Laisser refroidir sur une grille.



Courges d'Halloween

Que serait Halloween sans les traditionnelles courges sculptées et leurs grimaces illuminées par des bougies? Presque toutes les variétés d'Halloween se prêtent à cette utilisation.

Chair: généralement de qualité inférieure, filandreuse et aqueuse (courges cultivées pour leur facilité de découpe)

Utilisation: sculpture, décoration

Poids: 0,3-25 kg

Conservation: 2 mois

Particularité: Les courges d'Halloween se conservant mal, il vaut mieux ne pas les acheter des mois à l'avance.



Coloquintes

Les belles décorations avec différentes coloquintes sont toujours du plus bel effet. Les variétés et les mélanges sont nombreux et toujours plus étonnants.

Chair: généralement amère et non comestible

Utilisation: décoration

Poids: 0,1-3 kg

Conservation: 4 mois

Particularité: Souvent, les coloquintes contiennent encore de la cucurbitacine, une substance amère et toxique. Les fruits amers sont impropres à la consommation et ne doivent pas être mangés.



Gourde / Calebasse

En Asie, les calebasses sont souvent cuisinées. Sous nos latitudes, elles sont utilisées comme décoration.

Chair: généralement pâle, filandreuse et goût neutre

Utilisation: décoration, récipient, maracas ou tambour, transformation après séchage

Poids: 0,1-30 kg

Conservation: 4 mois

Particularité: Pour les faire sécher, récolter les fruits à maturité et les laisser sécher dans un lieu sec jusqu'à l'été suivant.

Puis enlever les moisissures et les résidus de peau avec une éponge et un peu d'eau.



Concombres d'ornement

Les jolis concombres d'ornement, souvent parés de piques, sont de plus en plus appréciés des fleuristes. Ils se conservent généralement bien et font de belles décorations de table.

Chair: en principe non comestible

Utilisation: décoration

Poids: 0,1-0,2 kg

Conservation: 3 mois

Particularité: Les concombres d'ornement appartiennent au genre des concombres, lequel fait également partie de la famille des cucurbitacées.



**Aperçu des principales variétés de courges,
savoureuses recettes et nombreuses
informations intéressantes.**

Édition/diffusion

Campagne « Paysannes & paysans suisses.
Pour vous. » en collaboration avec l'Agence
d'information agricole romande AGIR

Texte et photos

LID

KCB Samen

istockphoto.com, p. 2, 39, 41, 42, 43, 45

Calendrier des fruits et légumes de saison et informations sur l'agriculture suisse

paysanssuisses.ch

legumessuisses.ch

Suivez-nous sur

