

Les courges

1. 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.

2. Potirons et citrouilles

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 cucurbitacée 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.



➤ Halloween et Jack O'Lantern

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.

Il y a un petit tuto à la fin de cet article

3. 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).

a) Les cultiver.

A voir le résultat, fruits souvent énormes et abondants, on pourrait croire que leur culture est un art réservé aux « potagistes » aguerris, qu'une longue pratique a élevé au rang d'élus. Il n'en est rien. Quelques règles de base, des plus simples en fait, garantissent le succès.

➤ A manger :

au démarrage surtout, les courges ont besoin de s'alimenter. Qu'elles soient semées (en poquets de 3 graines en terre bien réchauffée), ou plantées, une bonne pelle de compost maison agrémentée de fumier décomposé si possible dans le trou de plantation, suffira. Ce qui en fait un légume idéal à installer sur un disgracieux tas de compost par exemple.

➤ De l'air ! :

Voici une exigence incontournable. Les courges sont « coureuses » (excepté certaines courgettes, pâtissons et acorns, sélectionnées pour être érigées), et demandent au moins 4m² chacune. Attention à l'exposition, elles n'apprécient pas l'ombre.

Pour le plaisir des yeux : Si de nombreuses courges n'ont pas la capacité de grimper sur un tuteur, certaines ont la particularité remarquable de le pouvoir. C'est le cas de la pomme d'or, cette magnifique courge de la taille d'une orange et d'un jaune éclatant. Mieux encore que sur un grillage, c'est l'occasion de redonner vie le temps d'une saison à un arbre mort, une souche coupée un peu haute, en installant au pied et en « l'aidant » un peu à grimper au début.

➤ De l'eau ?

Au moment du semis ou de la plantation effectivement, oui. Ensuite, leur extraordinaire système foliaire est capable de capter jusqu'à la moindre once d'humidité dans l'air. Un bon paillage est suffisant. Seul au cours d'étés exceptionnellement secs, il est possible d'arroser en évitant de tremper le feuillage. Trop d'eau nuit à la bonne conservation des fruits.



➤ De la binette...

Si rapidement elles peuvent dominer d'éventuelles imprudentes adventices qui auraient l'affront de venir germer à proximité, les courges exigent également au démarrage un terrain « propre ». Le dicton veut qu'on fasse le « dernier binage à la Saint Jean ». Ensuite elles se débrouillent.

➤ **Et c'est tout :**

Si certains taillent les courges, excepté obtenir de plus gros fruits et occasionner des plaies sur la plante, au risque de provoquer des maladies, je ne vois guère d'intérêt à cette pratique.

b) Parfois cependant :

➤ **Il n'y a plus rien :**

Gare aux limaces et gastropodes en général, qui raffolent des courges au stade de jeunes plants et peuvent ruiner tous vos espoirs de récolte. Attention également aux rongeurs, tout à fait capables d'aller manger les graines dans les trous de plantation.

Il n'y a que très peu de fruits. Cela peut tenir à plusieurs facteurs, comme le manque d'insectes pollinisateurs par exemple, ou des chutes de température au moment de la nouaison (transformation de la fleur en fruit).



➤ **Un feutrage blanc se forme sur les feuilles :**

C'est de l'oïdium, un champignon microscopique qui profite d'écarts de température importants entre le jour et la nuit pour se développer. La solution la plus classique consiste à traiter au soufre. Même si ce produit est naturel, il n'est pas exempt de danger pour la plante (brûlures éventuelles si la température est trop élevée), l'utilisateur (attention aux yeux !) et l'entomofaune qui en général n'apprécie que très peu ce genre de substance. Un traitement tout simple par pulvérisation de lait pur semble avoir de bons résultats. Néanmoins, en fin de saison (à partir de la mi-août en général), il me semble normal que l'oïdium apparaisse, c'est le signal de la fin du cycle de vie des courges, et l'annonce de récoltes prochaines.

➤ **Les pucerons s'en mêlent :**

Il n'est pas rare qu'en début de saison il puisse y avoir d'importantes attaques. Cependant en général, l'équilibre se rétablit au cours de l'été, et cultivées dans de bonnes conditions, elles se remettent souvent fort bien du stress occasionné. Les pucerons sont souvent installés en foyers qu'il convient d'éliminer manuellement plus que de traiter, au risque d'éradiquer d'innocents voisins. Il faut bien avoir en tête que ce sont les insectes qui pollinisent les courges. Sans eux pas de fruits ! Attention aux traitements insecticides sous toutes leurs formes. Parfois le remède peut s'avérer pire que le mal !

4. 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.

5. 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. Originaires 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 moutlt sélections, on a obtenu des types, races, cultivars, variétés...

a) Courges géantes (issues de *C. maxima*)

Potirons, potimarrons, giraumons

De forme plus ou moins aplatie (ou en forme de turban pour le giraumon, ou de poire pour le potimarron), leur écorce est côtelée, de couleur rouge orangé à vert foncé, et leur pédoncule est cylindrique.

➤ 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.



➤ Turban turc (Giraumon Turc)

Encore une beauté potagère ! Turban Turc, boule aplatie de belle taille (2 à 5 kg) surmontée d'un "chapeau", expose ses multiples couleurs (rouge, orange, blanc, vert). La chair farineuse est sucrée et très agréable en soupe. Plante coureuse et productive (environ 5

fruits par pied). Croissance : 110 jours ; très bonne conservation (jusqu'à 12 mois et plus) si elle est récoltée à pleine maturité.



➤ **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 deux décennies.

Sa chair jaune à jaune-orangé, ferme et douce, est appréciée pour la confection de potages, confiture, friture, gratin et même gnocchis.

➤ **Buttercup**

Fruit moyen (1,5 à 2,5 kg) rond et aplati à la peau épaisse, lisse et vert foncé. La chair orange est moelleuse et la saveur fine et très sucrée. La plante, coureuse, produit environ 3 à 4 fruits par pied. Croissance 95 jours ; bonne conservation (4 à 6 mois).



➤ **Giraumon Galeux d'Eysine**

Etonnante, cette grosse courge de 5 à 10kg, ronde et aplatie aux deux extrémités, et dont la peau lisse orange pâle est recouverte de verrues liégeuses (d'où son nom). La chair jaune orangé, très épaisse, est très appréciée pour sa fermeté, son goût sucré ferme et tendre à la fois. La plante est très coureuse : ses tiges s'étalent sur plus de 5 mètres. De productivité moyenne (3 à 5 fruits par pied), les fruits n'ont pas une grande capacité de conservation (2 à 4 mois) du fait de ses gales qui gardent l'humidité. Croissance : 90 jours.



➤ **Blue Ballet**

Fruits de type "Hubbard bleu" (en forme de toupie), en plus petits (15 à 20 cm de diamètre). Épiderme lisse de couleur bleu-gris.

Chair : jaune à orange, épaisse, ferme, de très bonne qualité Saveur : sucrée, d'excellente qualité. Utilisation : la chair se consomme crue, râpée ou en vinaigrette, ou cuite en gratin, purée, potage, gâteaux ou en tarte, en confiture en pâte de fruit. Conservation : 4-9 mois



➤ **Blue Banana**

Variété américaine autrefois très appréciée. Les fruits en forme de banane ventripotente sont d'un bleu-gris laiteux couverts de petites cicatrices liégeuses. Gros fruits lisses et allongés de 15 à 20 cm de diamètre et de 30 à 60 cm de long.

Chair : sèche, non fibreuse, épaisse, couleur jaune foncé à orangé. Saveur : sucrée et d'excellente qualité. Utilisation : la chair se consomme cuite, en purée, en légume, en potage, en gratin, tourte, en confiture ...



➤ **Crown Prince**

Très belle variété d'Australie et de Nouvelle Zélande. Chair : épaisse, sèche, ferme, de couleur jaune orangé, très sucrée. Saveur : d'excellente saveur, une des meilleures pour l'amateur. Utilisation : les fruits se préparent en gratins, purée, potage, gâteaux, confiture, en pâte de fruit Conservation : 3 à 8 mois



➤ **Marina di Chioggia**



Une variété héritage originaire de la région côtière de Chioggia en Italie. Son nom peut se traduire par « Courge marine de Chioggia ».

Chair : jaune foncé à orange, épaisse, se défait bien. Saveur : sucrée, léger goût de marron, s'améliore avec l'âge. Utilisation : pour gnocchi, risotto, gratins et soufflés, également pour soupe et pour rôti. Conservation : 4 à 8 mois

➤ **Potimarron**

Cette plante donne de nombreux fruits de 2 à 3 kg, en forme de grosse figue. Leur écorce orangé à rouge vif à rosé 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.



➤ **Potimarron 'Red Kury' ('Uchiki Kuri')**



C'est le potimarron le plus connu. Ses fruits orange et légèrement côtelés, de 1,5 à 3 kg, sont en forme de toupie. Sous la peau dure, une chair sucrée au goût de châtaigne que l'on aime dans la soupe ! La plante est coureuse. Conservation : jusqu'à 8 mois.

➤ **Potimarron Chestnut Bush**

Se démarque des autres potimarrons par une forme ronde et aplatie de couleur gris ardoisé.

Chair : jaune foncé, ferme et non fibreuse d'excellente qualité Saveur : sucrée avec un fin goût de marron. Un des meilleurs potimarrons Utilisation : soupe, gratin, soufflé, purée. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau avant la cuisson. Conservation : 3 à 10 mois



➤ Potimarron green Hokkaïdo



Variété de potimarron vert originaire du Japon. Le goût est encore plus fin et la conservation encore meilleure.

Chair : jaune très douce, peu fibreuse et sèche. Saveur : Gout plus fin que le potimarron orange : goût de châtaigne
Utilisation : en potage, en gratin, frits, en tourte ou en purée.
À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau avant la cuisson. Conservation : 6 à 12 mois. Référence en matière de stockage.

➤ Potimarron Kobocho

Les *kabochas* (dont fait partie le *potimarron*) auraient été introduits au Japon par des navigateurs portugais en 1541, qui l'auraient amené avec eux à partir du Cambodge. C'est un potiron vert d'Hokkaïdo (potimarron), moins sucré et moins aqueux, à la peau dure. Riche en fibres, en propriétés anti-oxydantes et faible teneur énergétique.

Chair : orange, épaisse farineuse et particulièrement savoureuse. Saveur : Gout de potimarron très marqué, goût de châtaigne
Utilisation : en potage, au four avec de l'ail, frits, en tourte ou en purée. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau avant la cuisson. Conservation : 3 à 8 mois



➤ Vert Olive



Originaire de France. De 20 à 25 cm de diamètre, son épiderme est de couleur vert olive, lisse et facile à enlever.

Chair : jaune, ferme, filandreuse et farineuse. Très bonne qualité ; se bonifie au cours du stockage. Utilisations : Elle est inégalable pour faire des gratins, des soufflés ou des beignets
Conservation : 3 à 7 mois

b) Courges potagères (issues de *C. pepo*)

Citrouille, pâtisson, courge spaghetti, courge patidou, courgette

Point commun de toutes ces variétés, leur pédoncule anguleux à 5 côtes et non élargi à la base.

NB : La courgette est en fait une très jeune courge, cueillie avant sa complète maturité. Les plus connues, celles que l'on retrouve sur les étals des marchands de légumes, sont de forme allongée et vert sombre. Mais celles dites "de Nice" sont arrondies et généralement d'un vert plus clair, quand une variété comme 'Gold Rush' donne un légume plus long encore et d'un jaune... banane !

➤ **Melonnette Jaspée de Vendée**

Très ancienne variété française. Sa peau jaune brodée de dentelles liégeuses la fait ressembler à un melon. C'est pourtant bien une courge (de 1 à 3 kg), à la chair orange et très sucrée, parfaite pour confectionner des tartes. Sa saveur se bonifie dans le temps. La plante est coureuse et productive (5 à 7 fruits par pied). Croissance : 95 à 110 j ; conservation moyenne (4 mois).



➤ **Delicata**



Petit fruit oblong de 0,5 à 1kg, à la peau blanc-crème rayée de vert (ou d'orange selon la maturité) et à la chair orangée. Plutôt ferme, son goût acidulé de pomme (car elle se consomme crue) prend une douce saveur de châtaigne et de noisette à la cuisson. Bonus : sa peau mince est aussi comestible. De port semi-coureur à buissonnant, la plante est très productive (6 à 10 fruits par pied) et semble présenter une bonne résistance à l'oïdium. Croissance : 95 à 110 jours ; conservation moyenne (3 à 4 mois).

➤ **Ebony**

Courge de 0,5 à 1,5 kg à la forme particulière (« épaules » carrées et bout en pointe) qui lui a valu l'appellation de 'Courge-gland'. Sa peau, marquée par de larges côtes, est très dure et de couleur vert foncé, virant à l'orange durant sa conservation. Sa chair épaisse (dure à éplucher !) et jaune, est très appréciée pour son parfum et son goût fin d'amande et de noisette. Son goût s'intensifie avec le temps. La plante est coureuse et productive (5 à 7 fruits par pied). Croissance : 80 à 100 j ; conservation moyenne (3 à 4 mois).



➤ Pomme d'Or



Produit de tout petits fruits (6 à 10 cm de diamètre) à la peau très dure et lisse, de couleur jaune orange. On apprécie leur chair au parfum et au goût fin d'artichaut (un peu fibreuse) lorsqu'on les cuisine farcis et gratinés. On peut, également, les cueillir jeunes ; ils se consomment alors comme les courgettes. Plante coureuse qu'il est aisé de faire grimper sur un grillage. Elle peut produire plus de 15 fruits par pied ! Très bonne conservation : 6 à 8 mois.

➤ Pâtisson Blanc

Produit de très beaux fruits (1 à 2 kg) en forme d'étoile à la peau blanche. La chair tendre, également blanche, peut se consommer crue. Sa saveur rappelle celle de l'artichaut. Le pâtisson est savoureux récolté jeune (10 à 15 cm), au fur et à mesure des besoins (à consommer rapidement). Mais cueilli à pleine maturité, les fruits se conservent facilement plusieurs mois. Plante non coureuse et productive. Croissance rapide : 70 jours.



➤ Courge spaghetti



Après cuisson, la chair de cette variété prend l'aspect de filaments assez fermes rappelant les spaghetti. 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**

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 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.

➤ **Mongogo du Guatemala**

Cette variété appartient au groupe Tonda Padana et Kamo Kamo. La plante a besoin de chaleur pour obtenir de très bons résultats. Cette très ancienne variété est originaire du Guatemala.



Chair : dense, épaisse, orange. Saveur: délicate, avec un goût de noisette, de très bonne qualité gustative. Utilisation : crus, râpé, en vinaigrette, en rémoulade, ou cuits, au four, en gratins, en dessert sucrés, Conservation : 3 à 8 mois

➤ **Patidou sweet Dumpling**

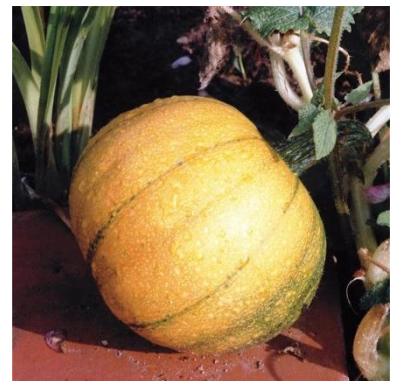
Très belle variété qui porte le nom anglais de « grassouillet doux ». Cette variété nous provient du Mexique et du Sud des Etats-Unis, du Texas à la Floride. Avec le temps les raies vertes deviennent oranges.



Chair : Chair orange ferme, fine, très douce et très sucrée. Saveur: de châtaigne et de noisette. Utilisation : pour manger crû, mets au four, mets sucrés, glace et pour farcir Conservation : 3 à 6 mois

➤ **Petite sucrée**

Chair : jaune orangé, ferme, à grain fin, délicieusement sucrée Utilisation : gratin, flan, purée, tarte ou confiture. Conservation : 3 à 4 mois



➤ **Table Quenn**

La reine de la table est probablement une des variétés d'acorn les plus anciennes. Elle est originaire du Dakota, où elle a été cultivée par les Indiens. Elle a été introduite sur le marché en 1913. Variété de courge creuse qui produit des fruits en forme de gland vert foncé qui deviennent orange en vieillissant.



Chair : crème à jaune; épaisse, sèche, un peu fibreuse; douce. Saveur : sucrée avec un goût fin de noisettes qui s'améliore avec le temps. Utilisation : pour plats au four, salade, pour rôti, à manger crû et pour mets sucrés. Conservation : 4 à 8 mois

➤ **Thelma Sander's sweet potato**

Cette très ancienne variété a été conservée dans la famille de Thelma Sanders dans le comté d'Adair dans le Missouri (USA). Elle a été réintroduite en 1988 par le Southern Exposure Seed Exchange. Cette variété d'Acorn de couleur crème est très productive. L'épiderme est de couleur crème et devient jaune d'or à maturité complète.



Chair : de couleur jaune d'or est épaisse et excellente.

Utilisation : pour plats au four, crû en salade, fris, beignets, sauté Conservation : 5 à 6 mois



➤ **Courge / Courgette Coutors**

Variété non coureuse, buissonnante, aux fruits allongés et recourbés, verruqueux, d'une belle couleur jaune orangé. Se consomme jeune (comme une courgette) mais est aussi très décorative à maturité. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.

➤ **Courgette 'Ortolana di Faenza'**

Pas de silhouette extravagante pour cette italienne (ses fruits allongés sont plutôt courts et à la peau vert clair), mais une saveur douce très appréciée ! Variété buissonnante, rustique et précoce. Croissance : 50 jours.



➤ **Courgette 'Blanche d'Égypte'**

Voilà une variété qui vous fera regarder les courgettes d'un autre œil ! Blanche d'Égypte produit de jolis fruits (600 g) ovales et ventrus d'environ 25 cm de long (se récoltent à 15 cm) et à la peau blanc verdâtre. La chair, de très bonne saveur, est ferme et supporte bien la congélation. Plante buissonnante et productive. Croissance : 60 jours.



➤ **Courgette Ambassador F1**

Courgette compacte, à port dressé. Très précoce, elle produit de nombreuses courgettes d'excellente qualité le long d'une tige solide. On aime : variété idéale pour les petits jardins, n'hésitez pas à attacher sa tige sur un tuteur afin de gagner de la place au potager ! Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juin à octobre.



➤ **Courgette Atena Polka F1**



Courgettes savoureuses produites rapidement et en grand nombre sur des plantes saines. Les fruits sont de bonne qualité et la peau est fine. Nous vous conseillons de les récolter avant qu'elles ne dépassent les 25 cm. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.

➤ **Courgette Baccara F1**

Nette amélioration de la variété Diamant. Variété très productive et très rustique, à la qualité des fruits à recommander. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Black Beauty**

Variété très productive, rustique, fruits vert foncé. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Floridor F1**

Variété de type ronde de Nice mais à fruits jaune, de la taille d'une pomme. Plante vigoureuse et très productive. On aime : Quelle belle nouveauté, cette courgette jaune et ronde ! Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Gold Rush F1**

Variété originale et productive, à fruits jaunes. Sa chair est tendre et d'excellente qualité gustative, cuit ou cru. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Lorea F1**

Très belle variété, à bon rendement, produisant de beaux fruits cylindriques blancs. Saveur douce et sucrée. Très original ! Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.





➤ **Courgette ronde de Nice**

Variété très originale, à fruits ronds, appréciée pour les courgettes farcies. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.

➤ **Courgette Verte non coureuse d'Italie**

Aussi connue sous le nom de "coucourzelle". Très jolie couleur pour cette variété productive et vigoureuse. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Verte non coureuse des Maraîchers**

Variété productive, assez précoce. Fruits vert foncé, droits. Port dressé, compact et, comme son nom l'indique, variété non coureuse. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Verte petite d'Alger**

Aussi appelée Grey Zucchini ou grise d'Alger. Variété demi-précoce vert clair panaché. Plante assez courte aux feuilles bien découpées. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



➤ **Courgette Verte Noire Maraîchère**

Variété précoce aux fruits larges, vert foncé brillant. Plante moyenne à port étalé. Semis : mars à mai (au chaud). Récolte : juillet à octobre.



c) Courges musquées (issues de *C. moschata*)

Muscades, longues, sucrines, butternut, fagtoong

On les distingue des autres espèces par leur pédoncule anguleux à 5 côtes et élargi à son point d'insertion.

➤ Musquée de Provence

Les fruits de cette courge s'exposent dans le jardin. Un poids variant de 5 à 20 kg (voire plus), une taille imposante, des côtes profondément marquées, une peau variant du vert foncé à ocre... et une chair orange clair bien ferme et parfumée, au goût finement sucré et musqué à la douce saveur de noix. Plante vigoureuse pouvant courir sur plus de 6 mètres. Elle supporte très bien la chaleur. Croissance : 150 jours ; très bonne conservation (5 mois et plus).



➤ 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 pyriformes de 1 à 2 kg. Sucrée et juteuse, la chair se prête bien à la confection de confitures, purées, potages et desserts. Croissance : 120 à 130 jours ; très bonne conservation (6 mois).



➤ Butternut Waltham

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.



La forme de la courge Butternut peut faire penser plus ou moins à une (grosse) poire de 1,5 à 3 kg. Sa peau ocre cache une chair orange fine, fondante et parfumée, à la délicieuse saveur de noisette. Seule la partie renflée contient les graines, réunies dans une petite cavité. Plante coureuse et productive (jusqu'à 7 fruits par pied). Croissance : environ 120 jours ; très bonne conservation (6 à 12 mois).

➤ Tromba d'Albenga

Splendide courge italienne formant un long col recourbé, terminé par un renflement dans lequel sont logées les graines (elle peut atteindre 1,50 m de long). La peau vert pâle, quand les fruits sont jeunes, vire au marron orangé à maturité. Cette beauté est également bonne à manger : la saveur de sa chair ferme et orangée rappelle celle de la noisette fraîche. Plante coureuse et productive (5 à 7 fruits par pied). Croissance 100 à 130 jours ; très bonne conservation (6 à 12 mois).



➤ Futsu Black



Cette variété ancienne est originaire du Japon. Elle est parfois appelée "Futsu Kurokawa".

Chair : ferme, jaune orangé, moyennement farineuse Saveur : goût délicieux de noisette, plus au moins sucrée Reste ferme à la cuisson, convient particulièrement bien aux mets asiatiques
Utilisation : crue, en salade, râpée, ou vinaigrette. Cuite en gratin, tourte, en purée, soufflé, potage, à la provençale, en confiture ...
.Conservation : 4-8 mois

➤ Musquée du Maroc

Variété très coureuse. A besoin de beaucoup de chaleur. Fruits de 25 centimètres de diamètre

Chair : chair très épaisse, ferme et sucrée, de couleur jaune-orange. Saveur: légèrement sucré et musquée, de très bonne qualité, saveur de noix. Utilisation : se consomment en gratins, en potage, en flan, en tourte, en tarte sucrée, en confiture, Conservation : 3-8 mois



➤ Courge Violina

Violina est une sélection typique italienne. Par sa forme, elle se distingue de toute autre courge, une grosse cacahouète à peau rugueuse. Le seul désavantage est qu'elle ne porte pas beaucoup de fruits.

Chair : de couleur orangé, ferme et sucrée. Saveur: fruitée, avec un goût de noix, d'excellente qualité Utilisation : les fruits se consomment cuits en soufflé, sautés, purée, potages, gratins et aussi coupées en petits carrés en légumes d'accompagnement, en gâteaux, en confiture, . . . Conservation : 4-7 mois



d) 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.



e) 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 Silver Edged, 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.



➤ **Striped Cushaw**



Chair : jaune pâle, douce, épaisse, tendre, subféculente
Saveur : La chair, réduite en morceaux et cuite au four possède un goût exquis, situé entre la pomme de terre et le navet. Utilisation : crue râpée en vinaigrette ou cuite en frite, sautée, en ratatouille, potage gratin. Conservation : 5 à 6 mois

f) Courges décoratives

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

➤ **Lagenaria siceraria**

La Calebasse Africaine est une variété de courge décorative, non comestible.

Réalisez maints objets décoratifs ou usuels grâce à la Calebasse Africaine !

Essayez-vous à la fabrication d'instruments de musique, d'abat-jours et luminaires, de nichoirs, d'ustensiles (bols, saladiers, gourdes) et autres sculptures originales.

Semis : en avril, en godets de tourbe dans un endroit clair (température 12°C), repiquer à exposition

ensoleillée à la mi-mai à 1 m en tous sens pour les variétés non creuses et de 1,20 m sur le rangs et de 2 m entre les rangs pour les variétés creuses. Arrosages. Apport de compost conseillé.



➤ **Coloquintes (Cucurbita pepo)**

Les Coloquintes font partie de la famille des courges décoratives, non comestible.

Les Coloquintes sont creuses, productives, offrent des formes et couleurs diverses.



Elles peuvent être utilisées en couvre-sols, décoration de tonnelles, pergolas. En intérieur, bonne conservation.

Semis : en avril, en godets de tourbe dans un endroit clair (température 12°C), repiquer à exposition ensoleillée à la mi-mai à 1 m en tous sens pour les variétés non creuses et de 1,20 m sur le rangs et de 2 m entre les rangs pour les variétés creuses. Arrosages. Apport de compost conseillé.

➤ **Coloquintes Griffes (Cucurbita pepo)**

La Coloquinte Griffes est une courge décorative, non comestible.

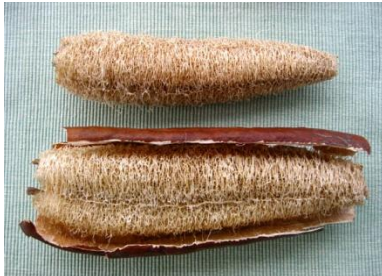
La Coloquinte Griffes est une variété coureuse, elle produit 6 à 12 fruits par pied, portant chacun 10 excroissances ressemblant à des doigts. Bonne conservation.

Semis : en avril, en godets de tourbe dans un endroit clair (température 12°C), repiquer à exposition ensoleillée à la mi-mai à 1 m en tous sens pour les variétés non coureuses et de 1,20 m sur le rangs et de 2 m entre les rangs pour les variétés coureuses. Arrosages. Apport de compost conseillé.



➤ **Courge éponge**

La luffa cylindrica (courge éponge) est une espèce de courge qu'on fait sécher pour obtenir une sorte d'éponge complètement végétale. On peut s'en servir pour la toilette, comme gant de crin ou pour faire la vaisselle.



On la plante en pleine terre au mois de mai et on la laisse sécher jusqu'en Octobre. Elle a bien des ressources et on l'utilise pour diverses actions: . Séchée, elle est constituée de fibres douces, agréables en peeling pour le corps, on l'emploie comme gant de toilette ou de crin. On peu la cuisiner

car elle est comestible et se mange comme une courgette. On peu s'en servir comme éponge abrasive douce pour laver le sol, la vaisselle ou les outils. Après usage on la rince soigneusement et la fait sécher. C'est une plante grimpante qui a besoin de s'accrocher sur une pergola, un arbre, un grillage. Elle pousse facilement et un pied fournit beaucoup de courges luffa.

La courge-éponge peut absorber de l'eau jusqu'à 20 fois son poids !





g) Hybridation

Il est très tentant de conserver les graines de courges pour les ressemer soi-même. Elles sont en effet de belle taille, faciles à extirper et à conserver jusqu'à la belle saison. Cependant, il faut savoir qu'il y a une hybridation (croisement) naturelle qui se produit, dès la première génération. Cela dit, il n'y a pas d'hybridation entre espèces : une *C.moschata* ne fréquente pas les *C.pepo*, qui ne fraierait pour rien au monde avec une *C.ficifolia*. Plus concrètement, voici quelques exemples :

Si vous cultivez au jardin des courgettes et des potimarrons, ce sont tous deux des pepo, il y aura hybridation. Les graines issues de ces fruits récoltés vous donneront des fruits différents de « leurs parents ». Pour autant, pas forcément dénués d'intérêt.

Si vous cultivez une courge de Siam, des courgettes, et du potiron bleu de Hongrie, il n'y aura pas hybridation (*C.ficifolia-C.pepo-C.maxima*) : vous pouvez ressemer les graines, et prévoir ce que vous récolterez.

Si vous cultivez une courge de Siam, des courgettes, du potiron bleu de Hongrie, de la musquée de Provence, il peut y avoir hybridation bien que toutes les 4 soient d'espèces différentes (*C.ficifolia-C.pepo-C.maxima-C.moschata*) ! Eh oui, la nature est un peu comme les règles d'orthographe, c'est tellement plus drôle quand il y a des exceptions. Ainsi, *C.moschata* et *C.maxima*, qui ne devaient pas être complètement brouillées, peuvent s'hybrider entre elles.

Cependant, il est toujours amusant de produire soi-même ses graines et les hybridations naturelles peuvent être l'occasion de plaisantes surprises. Il ne faut néanmoins pas oublier que les pollens circulent. Vos voisins peuvent tout à fait avoir des représentantes de chaque espèce chez eux. Il faudrait alors féconder manuellement vos fleurs, mais ceci est une autre histoire.



6. Les manger (enfin!)

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 et du mode de culture. Les jeunes feuilles de courge sont riches en vitamine C et en carotène.

par 100 g consommés

Nutriments principaux	Energie	Sels minéraux	Vitamines
protéines 1g	26 kcal	sodium 1mg	A 0,127mg
lipides 0,1g	108 kJ	potassium 383mg	B1 0,05mg
glucides 5g		calcium 22mg	B2 0,07mg
fibres alimentaires 2,2g		phosphore 44mg	C 12mg
		magnésium 8mg	E 1,1mg
		fer 0,8mg	

SOUPE À LA COURGE

1 gros oignon	Hacher grossièrement et faire revenir dans un peu d'huile de colza
1 kg de courge musquée	Eplucher, ôter les graines et couper en cubes, ajouter
1 pomme de terre	Peler, couper, ajouter
7 dl d'eau ou de bouillon	Ajouter, cuire 30 minutes
1-2 cs de curry Madras	Ajouter. Mixer
Sel, poivre	
2 dl de crème	Ajouter, mélanger, rectifier l'assaisonnement Ajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse
1 poireau blanchi	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

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

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

1 cs de sel

2 cs d'extrait de malt

1 cube de levure fraîche

Mélanger

Délayer dans un peu de liquide, ajouter

Purée de courge

2-3 cs de graines

de courge entières

ou hachées grossièrement

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

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

1 kg de sucre

2 verres de vin blanc sec

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

1 gousse de vanille

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

2-3 cs de cognac

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

Couper en fines lamelles

2 poivrons rouges

Evider et couper en fines lamelles

2 oignons

Emincer finement

1 cs de beurre à rôti

Faire revenir les légumes rapidement

1-2 pincées de curry

Saupoudrer. Verser les légumes dans la sauce à salade

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

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

100 g de gruyère râpé
Quelques cerneaux de noix
hachés grossièrement

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

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 spaghetti dans
une passoire tout en enlevant les graines, afin de bien égoutter les spaghetti
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

➤ Gâteau à la courge et au chocolat

Pour une plaque de 30 cm

- 500 gr de courge cuite en purée 50 gr de chocolat noir
- 1 tube de lait condensé sucré (250 gr) Cannelle en poudre

Préparer une purée de courge selon votre méthode de prédilection (à l'eau, à la vapeur,
au four...), ajouter le chocolat préalablement fondu (ou alors en petits cubes), le lait condensé
et la cannelle. Bien mélanger le tout. Foncer la plaque avec la pâte, étaler la masse sur la pâte.
Cuire 30 minutes à four chaud.

Type de courge : moyennement farineuse

Notre suggestion : *delicata*, *tonda pandana*, *buttercup*

➤ Pain d'épices à la courge

400 gr de courge cuite à la vapeur	1/4 de cc de girofle en poudre
250 gr de farine	2 cc de cannelle
250 gr de cassonade fine	1 cc de gingembre en poudre
75 gr de beurre liquide	3/4 de cc de bicarbonate de soude
2 œufs battus	1 sachet de poudre à lever
0,5 de lait	1 pincée de sel
1/4 de cc de noix de muscade	

- Cuire la courge à la vapeur
- Mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre, les épices et le sel.
- Former un puits et y verser le beurre, les œufs et le lait préalablement mélangés, et la courge.
- Battre jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- Cuire 50 minutes dans le four préchauffé à 180°

Variante : si votre purée de courge n'est pas tout à fait lisse et qu'il reste de petits morceaux, votre pain d'épices gagnera en saveur, sa texture sera un peu moins homogène. Alors n'hésitez pas à écraser votre purée à la fourchette plutôt que de la mixer.

Type de courge : Moyennement farineuse

Notre suggestion : **Tonda pandana**, buttercup, delicata.

➤ Gaufres de courge

Pour 6 personnes	75 gr de sucre
500 gr de chair de courge	1 sachet de poudre à lever
4 œufs	75 gr de beurre fondu
300 gr de farine	1 cc de cannelle
1/2 l. de lait	1 pincée de sel

Préparer une purée de courge selon votre méthode de prédilection (à l'eau, à la vapeur, au four...).

Mélanger la farine, le sucre, la levure, la cannelle et le sel.

Faire chauffer ensemble le lait et le beurre. Ajouter à la purée de courge. Verser ensuite sur le mélange précédent, ajouter les œufs en remuant bien. Laisser reposer 1 heure.

Cuire dans un four à gaufres. Attention, elles gonflent !

Type de courge : moyennement farineuse et un peu sucrée

Notre suggestion : delicata, tonda pandana, buttercup

➤ Et la confiture alors ?

Les chutneys et confitures à base de courge ainsi que les mélanges avec d'autres fruits acides peuvent cependant être mis en conserve. Le mélange entre l'acidité des autres fruits et le sucre de la courge permet en effet à la préparation de se conserver

➤ 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.

D'autres recettes:

http://www.750g.com/recettes_courge.htm

<http://www.marmiton.org/recettes/recherche.aspx?s=courges&type=all>

7. Sculpter une citrouille

Réussir la sculpture d'une citrouille d'halloween n'est pas forcément chose facile, il convient de procéder par étape pour ne pas se tromper.

a) Choisir la citrouille.

Ça n'a l'air de rien mais le choix de votre citrouille va conditionner la difficulté de votre réalisation. Trop petite vous n'en ferez pas grand chose. Trop grosse, vous allez passer un temps fou à la vider. Préférez donc une citrouille de taille moyenne. Si possible la plus ronde possible.



Vérifiez qu'elle ne roule pas, et qu'elle se maintient d'elle même dans une position stable.

A moins d'être expert en sculpture de citrouille choisissez une citrouille dont la surface est la plus lisse possible, cela vous facilitera le travail.

b) Les outils nécessaires.

- Une cuillère pour vider la citrouille
- Un couteau à dent (type couteau à pain) pour faire les grosses découpes
- Un couteau pointu ou un cutter pour les détails
- Un clou ou un petit tournevis pour décalquer le motif.

Si vous en avez l'occasion essayez de vous procurer un kit pour la sculpture de citrouille. Vous en trouverez dans certains magasins dédiés aux accessoires de fêtes.

c) Trouver et choisir un motif.

Vous pouvez évidemment créer vous-même, votre dessin, mais si vous n'êtes pas un bon dessinateur, vous pourrez trouver tout un tas de modèles pour citrouille sur le web.

Ensuite il vous suffira d'imprimer le modèle à la taille voulue, et de le scotcher sur votre citrouille.

d) La sculpture de la citrouille.

1/ Commencez par **découper un hexagone autour de la queue de votre citrouille** avec le couteau à dents. Faites-le suffisamment grand pour pouvoir y passer la main. C'est par là que vous la viderez. Pensez aussi à incliner la lame du couteau vers l'intérieur de la citrouille pour que vous puissiez reposer le couvercle sans que celui-ci ne tombe au fond.



2/ À l'aide de la cuillère **videz la citrouille**, enlevez toutes les graines et les « fils ».

3/ Repérez la face où vous allez sculpter votre modèle, et par l'intérieur **amincissez la paroi de 2 ou 3 centimètres** à ce niveau à l'aide de votre cuillère.

4/ **Scotchez ensuite votre modèle sur votre citrouille.**

Modèle que vous aurez préalablement imprimé sur une feuille de papier la plus fine possible.



5/ À l'aide de votre clou ou de votre tournevis **faites des petits trous dans la citrouille** à travers le papier de manière à dessiner les contours de votre modèle sur la citrouille. **Un peu comme un pré-découpage.**

6/ Prenez ensuite votre couteau et **sciez-en suivant les points** que vous avez faits précédemment. Gardez bien en tête les parties qui doivent être enlevées (en noir sur votre modèle normalement) et celles qui doivent rester sur votre citrouille.

7/ **Fignez vos découpes** afin de les rendre les plus propres possible et voilà vous avez fini la sculpture de votre citrouille d'halloween.

e) Transformer votre citrouille en Jack O'lantern:

Pour cela il vous suffit de **placer et d'allumer une bougie à l'intérieur de votre citrouille** et de replacer le couvercle sur votre citrouille.

Vérifier bien que la bougie ne s'éteint pas au moment où vous refermez le couvercle. si c'est le cas c'est que la flamme manque d'air pour vivre faites donc de petits trous d'un demi centimètre de diamètre à l'arrière, en bas de votre citrouille, ça devrait suffire.



Pour en savoir plus:

<http://www.fermedesaintemathe.com/A-7158-l-univers-des-courges.aspx>

http://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/fp_courges_culture.php3

http://www.rustica.fr/articles-jardin/courges_8817.html

<http://www.rustica.fr/recherche/courges.html>

Bibliographie :

Des légumes. JM Pelt.

Les semences de Kokopelli. Manuel de production de semences dans le jardin familial.

Répertoire de variétés de semences. Dominique Guillet.

Le guide du jardinage biologique. JP Thorez.

Histoires de légumes des origines à l'orée du XXIème siècle. Michel Pitrat et Claude Foury, coord. INRA éditions.

La cuisine des courges. Jean-Baptiste et Nicole Prades. Editions Rustica.

Le grand livre des courges. Victor Renaud, Jean Baptiste et Nicole Prades. Editions Rustica.