

## 🌿 Fruits d'octobre : les courges d'hiver 🌿



### **Historique**

Bien que la culture des courges remonte à très loin dans l'histoire de l'Amérique précolombienne, leur évolution et leur multiplicité, telles qu'on les connaît à l'heure actuelle, résulte en grande partie de leur adoption européenne.

À l'époque, on laissait les courges parvenir à complète maturité avant de les consommer, ce qui améliorait leur rendement et permettait leur conservation. Leur chair, plus sèche et plus fibreuse que celle des courges d'été est en contre partie plus sucrée et goûteuse. Ce sont des courges qui se consomment généralement cuites. Il en existe aujourd'hui 800 espèces, divisées en 120 genres.

### **Valeur nutritive**

Les courges d'hiver constituent une excellente source de vitamine A et de potassium. Elles contiennent également du fer, du cuivre, du manganèse, de la vitamine C, de l'acide folique (B9), de l'acide pantothénique (B5), de la vitamine B2 et B6. Elles ont un effet bénéfique en tant qu'antioxydant et procurent un bon coup de pouce au système immunitaire. De par leur apport intéressant en bêta-carotène, leur consommation contribue au bon maintien de l'acuité visuelle. On notera également leur effet hypoglycémiant – elles auraient en effet pour effet de diminuer le taux de sucre dans le sang - ce qui en fait un choix à privilégier pour les diabétiques.

Les courges d'hiver contiennent peu de calories et sont une bonne source de fibres. Une portion de 100 g de courge d'hiver cuite fournit environ 40 calories et 3 g de fibres.

### **Classification**

Les courges d'hiver appartiennent à la famille des cucurbitacées et au genre *Cucurbita*. Toutes les espèces du genre *Cucurbita* sont originaires des Amériques. Les courges d'hiver offertes aux jardins de l'Écoumène appartiennent aux trois principales espèces domestiquées : les *Cucurbita maxima*, *Cucurbita moschata* et *Cucurbita pepo*.

### **Espèces**

#### ***Cucurbita maxima***

##### **COURGE POTIMARRON RED KURI**



Le potimarron Red Kuri est prisé pour sa délicieuse chair orangée au goût prononcé de châtaigne. Sa texture est crémeuse et merveilleusement douce! Les potimarrons sont savoureux en potage, au four, frits ou en purée.

Ils sont riches en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments, en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en bêta-carotène. Les fruits rouge-orangés, à la peau lisse et dure, pèsent entre 1 kg et 3 kg. Même sous les climats plus nordiques, le plant donne un rendement élevé et fiable de fruits se conservant pendant plusieurs mois.

#### ***Cucurbita moschata***

Les courges musquées se récoltent à complète maturité et se consomment généralement cuites. On peut les préparer de nombreuses manières, comme légume ou en dessert: soupe, purée, gratin, tarte, compote, confiture, etc. Leur goût musqué est peu prononcé. Un potage de courge butternut dégage un parfum doux et agréable, proche de celui du beurre.

Ce sont des espèces qui exigent pour leur croissance plus de chaleur que les autres courges d'hiver.

#### COURGE CANADA CROOKNECK



Bien que décrite commercialement pour la première fois aux États-Unis par le grainetier bostonnais Charles H. Hovey en 1834, cette courge semble avoir été cultivée par les Iroquois dès les années 1700. De couleur jaune clair, elle peut mesurer jusqu'à 30 cm et se reconnaît facilement au bout de sa tige courbée à la manière d'un crochet.

#### COURGE PONCA BABY BUTTERNUT



Ce plant, très vigoureux et bien adapté aux climats froids et humides, produit entre 4 et 7 fruits en forme de bouteille. Chacun des fruits pèse entre 1 kg et 2 kg et présente une partie cylindrique pleine. L'épiderme de couleur ocre à maturité protège une chair jaune-orangée très fine à l'excellent goût de noisette. Les fruits se conservent très bien, parfois plus d'un an.

#### ***Cucurbita pepo***

Les pepos, ces merveilleux fruits aux formes et aux saveurs variées, riches en fibres et en vitamines, se cuisinent de mille et une façons!

## COURGE SPAGHETTI



Les fruits blancs prennent une couleur ambrée à maturité. Le plant de croissance vigoureuse donne des fruits de 25 à 30 cm de longueur qui se conservent pendant plus de 6 mois, parfois même un an. Une fois cuite, la chair de cette courge se défait en filaments semblables à des spaghettis. On doit la découverte de cette sélection chinoise à un japonais du nom de Sakata.

## COURGE DELICATA



Cette très ancienne variété de courge a été introduite aux États-Unis en 1894 par le semencier newyorkais Peter Henderson. Il s'agit d'une plante semi-buissonnante très productive qui donne des fruits de 0,5 kg à 1 kg. Leur épiderme de couleur crème est rayé de vert foncé et leur chair jaune orangée est ferme, douce et riche en saveur. Cuite, la courge a un léger goût de châtaigne. Sa durée de conservation est moins longue que celles d'autres variétés.

## CITROUILLE ALGONQUIN



Cette variété de citrouille patrimoniale aurait, semble-t-il, poussée au nord-est du continent américain, sur les territoires des Premières Nations. Elle a probablement été cultivée au Québec, étant donnée la présence du peuple algonquin sur le territoire. Elle produit un long fruit vert qui devient orange doré

à maturité. La cueillette peut se faire dès que la portion du fruit qui touche le sol commence à changer de couleur; le mûrissement se poursuit longtemps après la cueillette. Il s'agit d'une des meilleures citrouilles pour la purée et les tartes.

### **Récolte et la conservation des courges**

Dès que les signes de maturité apparaissent (changement de couleur des fruits, dessèchement du pédoncule) et, surtout, **AVANT** les premières gelées (la plupart des courges y sont très sensibles), coupez les pédoncules au niveau de la tige. Essayez bien la partie des fruits qui touchait le sol. Soyez méticuleux dans la manipulation des courges puisque le moindre choc peut entraîner le développement ultérieur de pourritures sur les fruits.

Les courges d'hiver se conservent entre 3 à 6 mois pour la plupart. L'idéal est de bien les entreposer à une température autour de 15 °C dans un local bien aéré et à l'abri de l'humidité.

On peut également congeler la chair des courges :

- couper la courge en quartiers et enlever les graines et les membranes;
- couper en gros morceaux et les cuire à la vapeur, à l'eau chaude ou au four, selon votre préférence;
- refroidir et retirer la pulpe de l'écorce;
- réduire la pulpe en purée (facultatif);
- congeler dans des sacs ou des plats séparés (l'idéal étant de congeler la quantité en fonction de vos recettes préférées).

Se conserve jusqu'à un an.

### **Cuisine**



- Ajoutez des morceaux de courge à vos soupes, ragoûts, gratins, couscous, jus pressés, etc.
- Dans vos recettes, remplacez les pommes de terre ou les patates douces par de la courge d'hiver;

- Faites cuire des morceaux de courges avec des pommes de terre pour confectionner une purée de pommes de terre douce et originale;
- Dans une poêle en fonte, faites frire des tranches de courges minces dans un peu d'huile d'olive. Ajouter du sel et du poivre. Peut se servir gratiné ou en garniture dans la lasagne ou sur la pizza;
- Lavez et asséchez les graines de vos courges. Assaisonnez celles-ci selon vos goûts et grillez-les au four sur une plaque à cuisson à 230°C (450°F). Retirez-les lorsqu'elles sont dorées.

Source : [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)

### **Recette**



#### **Vol au vent au spaghetti végétal**

À l'aide d'un couteau pointu, faire de petits trous dans la courge pour permettre à la vapeur de s'échapper. Déposer dans un plat et cuire au four à 350° F environ une heure. Laisser reposer, éplucher et récupérer les filaments en enlevant les pépins. Préparer une sauce béchamel et rajouter y du fromage. Remplir les vols au vent de courge spaghetti et étendre de la sauce béchamel sur les vols au vent. Servir chaud.

Source : [www.lacourgerie.com](http://www.lacourgerie.com)