



< retour

## Fruits et légumes

# Citrouille



Aimez-vous cet ingrédient ?

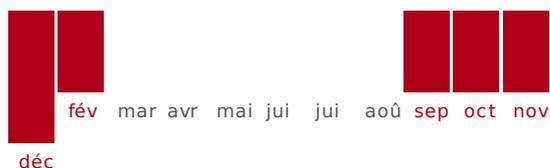
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Concombre, courge, potiron...

**Origine :** Amérique centrale

**Famille :** Cucurbitacées

**Poids moyen :** 3500g

La citrouille est un cucurbitacée originaire d'Amérique du Sud. Le terme « citrouille » désigne aussi bien le fruit que le légume. La citrouille appartient à la famille des courges. Il ne faut pas le confondre avec le potimarron car les deux fruits n'appartiennent pas à la même espèce.

Ces courges peuvent remplacer le concombre dans la plupart des recettes; comme elles

ont moins de goût, la saveur des mets sera plus douce.

## VARIÉTÉS

Les courges d'hiver sont récoltées à pleine maturité. Elles sont de forme, de grosseur, de couleur et de saveur diverses; la chair orangée est plus sèche, plus fibreuse, beaucoup plus sucrée que celle des courges d'été et elle devient moelleuse à la cuisson. Des graines parfaitement développées, donc coriaces, sont nichées dans une cavité à l'intérieur de la chair, comme pour le melon; nettoyées, séchées, salées ou non et souvent rôties, elles sont délicieuses et nourrissantes, telles les graines des citrouilles, les plus connues. La peau des courges d'hiver est épaisse, dure et non comestible; elle est difficile à percer et sert de protection efficace durant une période qui varie de 30 à 180 jours, selon les variétés. La citrouille (*C. pepo*) et le potiron (*C. maxima*) sont souvent confondus, car ils se ressemblent beaucoup; même les dictionnaires ne s'entendent pas sur leur description. L'utilisation de la citrouille est plus courante en Amérique du Nord alors que l'usage du potiron est plus usuel en Europe. Ces courges sont volumineuses et pour les distinguer, l'examen de leur pédoncule est nécessaire. Celui de la citrouille est dur et fibreux, avec 5 côtés anguleux, et sans renflement à son point d'attache. Celui du potiron est tendre, spongieux, cylindrique et évasé au point d'attache. Ces variétés de courges se distinguent par leur chair un peu plus épaisse et de saveur un peu plus prononcée que celle des autres courges d'hiver. Elles sont rarement utilisées comme simple légume, on les cuit plutôt en soupe, en dessert ou en confiture. Elles peuvent peser 50 kg et mesurer plus de 1,7 m de circonférence. Leur peau lisse et dure est habituellement dans les teintes orangées; celle du potiron est parfois jaune ou verte. Leur chair jaune orangé assez foncé est plus ou moins épaisse, sèche et sucrée. Leurs graines sont plus appréciées que celles des autres courges; celles de la variété Triple Treat ont même l'avantage d'être dépourvues d'écales. Trop souvent achetée uniquement pour servir de décoration pour la fête de l'Halloween, la citrouille peut être substituée ou combinée aux autres courges.

## COMMENT CHOISIR ?

Vérifier soigneusement l'état de la courge d'hiver, car une courge qui n'est pas à maturité sera peu savoureuse et sa peau sera luisante; une courge trop vieille sera fibreuse et légèrement pâteuse. Choisir une courge intacte et ferme, lourde pour sa taille, avec une peau terne, signe qu'elle a été cueillie à pleine maturité. La courge entière devrait conserver une partie de la tige qui la reliait à la plante, ce qui ralentit sa déshydratation. Écarter une courge d'hiver fendue ou dont la peau présente des taches brunâtres et amollies.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les courges d'hiver s'incorporent aux soupes, ragoûts, couscous, currys et autres mets du genre. Cuites et réduites en purée, elles sont délicieuses combinées à des pommes de

terre en purée ou peuvent servir à préparer des potages. Elles font aussi d'excellents desserts (tartes, gâteaux, muffins, biscuits, puddings, soufflés, crèmes). Étant plutôt fades, les courges d'hiver gagnent à être bien assaisonnées. On peut les substituer aux patates douces dans la plupart des recettes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Les courges peuvent être cuites notamment à l'eau, à la vapeur, au four, dans l'autocuiseur ou au micro-ondes.

- La cuisson à l'eau donne les moins bons résultats, car elle atténue la saveur et rend les courges très aqueuses. Couper les courges en cubes de 2 à 4 cm, utiliser peu d'eau et cuire de 10 à 15 min, jusqu'à tendreté.
- On peut aussi cuire les courges entières et non pelées. Les piquer à quelques endroits avec une fourchette, les recouvrir d'eau et les faire bouillir environ 1 h.
- La cuisson des courges à la vapeur est particulièrement recommandée; il s'agit de les couper en moitiés, en tranches ou en morceaux, de les saler et de les déposer sur une claie dans une grande casserole. Le temps de cuisson varie de 15 à 40 min, selon la grosseur des morceaux.
- Au four, non pelées et coupées en moitiés (ou en quatre si elles sont grosses), mettre un peu d'huile ou de beurre dans la cavité, saler et poivrer, saupoudrer de muscade et de cannelle ou de tout autre assaisonnement; verser un peu d'eau, de jus d'orange ou de jus de citron dans la cavité; placer les courges dans un récipient contenant de 2 à 5 cm d'eau et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, entre 30 et 60 min. On peut aussi mettre un peu de cassonade, de miel ou de sirop d'érable dans la cavité, garnir de fromage et gratiner, ou farcir les courges. Si l'on désire cuire la courge d'hiver au four à micro-ondes, couper celle-ci en deux, retirer les graines de la cavité; recouvrir la courge d'une pellicule en relevant un des coins ou la placer dans un sac de plastique conçu pour la cuisson au four à micro-ondes; cuire à intensité maximale environ 10 à 15 min, selon la grosseur ou jusqu'à tendreté.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les courges d'hiver se conservent entre 1 semaine et 6 mois (selon les variétés) à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Le froid les endommage et la chaleur cause une transformation trop rapide de leur amidon. Une température de 10 à 15 °C, un taux d'humidité de 60% et une bonne aération sont recommandés. Laisser une partie de la tige qui reliait les courges à la plante et enlever toute trace de terre. Ne réfrigérer les courges d'hiver que si elles sont coupées ou cuites. Un morceau de courge crue doit être enveloppé d'un film alimentaire et peut être conservé au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Les courges d'hiver se congèlent bien, surtout cuites et réduites en purée. Les congeler par portion est bien pratique lorsqu'on les utilise dans des recettes.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les courges d'hiver cuites sont plus calorifiques que les courges d'été car elles renferment plus de glucides; elles sont une excellente source de potassium et de vitamine A; elles contiennent de la vitamine C, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et du cuivre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
13 kcal	0,60 g	1,90 g	0,10 g	5,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
25,90 mg	9,30 mg	0,06 g	15,80 mg	0,60 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,60 g	0,08 mg	0,19 mg	1,00 mg	0,05 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit d'une plante potagère annuelle apparentée au melon et au concombre, qui croît d'une façon identique, et dont il existe une très grande variété. Les ancêtres des courges, les courges sauvages, semblent être originaires d'Amérique centrale, entre le Mexique et le Guatemala; leur culture s'est répandue jusqu'en Amérique du Nord et du Sud. Les courges sont consommées depuis 10 000 ans; les Indiens cultivaient la courge pour ses graines, car elle contenait alors très peu de chair. À travers les siècles, des variétés ayant plus de chair et une saveur plus fruitée ont été développées, et elle étaient cultivées avec le maïs et les fèves par les Aztèques, les Incas et les Mayas, peuples de l'Amérique latine. Christophe Colomb fut le premier occidental à connaître ces fruits. Peu après la découverte de l'Amérique, la culture des courges et des citrouilles a été introduite en Europe.

## Gratin de chou chou et citrouille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

# Beignets de citrouille [4]

En savoir plus [4]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15092>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15092>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-chouchou-et-citrouille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/beignets-de-citrouille>