



< retour

*Fruits et légumes*

# Courge



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



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

**Origine :** Amérique centrale

**Famille :** Cucurbitacées

**Poids moyen :** 1400g

La plupart des courges sont regroupées en deux grandes catégories: les courges d'été et les courges d'hiver. Cette classification repose sur la durée de conservation des courges; les courges d'été se conservent peu de temps, alors que les courges d'hiver se conservent une bonne partie de l'hiver, si les conditions d'entreposage sont favorables. Aujourd'hui, les courges et les citrouilles sont cultivées principalement en Chine, Roumanie, Égypte,

Argentine, Turquie, Italie et au Japon.

Les courges d'été 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'été sont cueillies très jeunes, de 2 à 7 jours après la floraison. Leur peau est tendre et comestible tout comme leurs graines. Elles sont fragiles et se conservent peu de temps; celles qui poussent jusqu'à maturité demeurent comestibles, mais leur chair est plus sèche, leurs graines dures et leur peau plus épaisse.

La diversité des courges d'été est impressionnante, tout comme celle des courges d'hiver d'ailleurs; elle ne cesse de croître avec les nouvelles espèces créées par hybridation.

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 courgette** :La courgette est probablement la courge la plus connue. Il s'agit d'une courge à moelle cueillie avant maturité. Au Québec, on la nomme souvent zucchini, un emprunt à l'italien qui signifie «courgette». Cette courge, qui a vu le jour en Italie, ressemble à un gros concombre. La peau mince et lisse est jaune ou verte et parfois rayée de jaune ou marbrée. La chair blanchâtre et aqueuse n'a pas beaucoup de saveur et contient plus ou moins de graines. La courgette est particulièrement savoureuse lorsqu'elle mesure entre 15 et 20 cm de long. À maturité, la saveur et la qualité de sa chair sont moindres. Français et Italiens dégustent les fleurs de courgette, farcies ou frites en beignets.

**La courge à moelle verte et rayée de blanc** :La courge à moelle verte et rayée de blanc ressemble à une courgette de grande taille.

**La courge à cou tors ou courge torticolis et la courge à cou droit** :La courge à cou tors ou courge torticolis et la courge à cou droit sont jaunes tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, mais peuvent aussi avoir une pelure de couleur verte; elles sont couvertes de petites bosses et leur base est renflée. La courge à cou tors (que l'on nomme «courge d'Italie» en Europe) a un mince cou crochu et ressemble à une oie. Ces courges sont au maximum de leur saveur lorsqu'elles mesurent entre 20 et 25 cm de long. La courge à cou droit est le

résultat d'une amélioration génétique humaine de la courge à cou tors.

**Le pâtisson :**Le pâtisson est une courge à la forme inusitée, souvent comparée à un chapeau de champignon; elle a une forme arrondie avec une couronne festonnée. La peau vert très pâle, presque blanchâtre, ou même jaune doré est un peu moins tendre que celle de la courgette. Elle blanchit et devient dure comme celle des courges d'hiver lorsque la courge est très mûre; on doit alors enlever la peau. La chair blanchâtre, ferme et légèrement sucrée est moins aqueuse que celle de la courgette et sa saveur rappelle celle de l'artichaut. Le pâtisson est savoureux lorsqu'il mesure de 8 à 10 cm de diamètre. De très petits pâtissons peuvent être conservés dans le vinaigre.

**La courge musquée de Provence :**La courge musquée ou Butternut est meilleure lorsqu'elle mesure de 20 à 30 cm de long et que sa base a une douzaine de centimètres de diamètre; elle ressemble à une grosse poire; la chair moelleuse est plus ou moins sucrée et très orangée car son contenu en carotène est particulièrement élevé. La peau lisse de couleur crème se pèle facilement; si elle est verdâtre, c'est que la courge n'est pas à maturité.

**La courge Hubbard :**La courge Hubbard possède une peau très dure et nervurée, moyennement ou fortement bosselée et de couleur vert foncé, gris-bleu ou rouge orangé; elle est plutôt grosse et de forme ovale ou ronde. La chair épaisse et sèche est moins sucrée et parfois moins orangée que la chair de la plupart des autres courges d'hiver. La courge Hubbard verte pèse habituellement autour de 5 kg. Elle se conserve 6 mois.

**Le giraumon turban :**Le giraumon turban présente une chair jaune orangé ou jaune doré sèche, épaisse mais douce, très sucrée, avec une légère saveur de noisette; la cavité qui abrite les graines est petite. L'écorce, bosselée, mince et dure, est de couleur verte rayée de diverses couleurs ou parsemée de taches. La courge turban mesure à maturité 15 à 20 cm de diamètre et pèse environ 1,5 kg.

**La courge buttercup :**La courge buttercup a une chair orangée moelleuse et sucrée; elle ressemble à la chair de la courge musquée. La peau est épaisse et lisse de couleur verte ou orangée. Dans certaines variétés, elle est tellement dure qu'un couteau réussit à la couper seulement si on le frappe avec un maillet en bois, un rouleau à pâtisserie ou même un marteau. Habituellement, cette courge pèse environ 1,4 kg. Elle se conserve environ un mois.

**Le courgeron ou courge poivrée :**Le courgeron ou courge poivrée est orné de profondes nervures qui compliquent l'épluchage; elle a une peau lisse et dure, d'un vert assez foncé, avec des teintes orangées si elle a été cueillie à maturité. La chair jaune orangé assez pâle est fine et peu fibreuse avec un goût de noisette et de poivre. Cette courge est meilleure lorsqu'elle mesure une douzaine de centimètres de haut et de 15 à 20 cm de diamètre. Elle se conserve de 30 à 50 jours.

**La courge banane :**La courge banane de forme cylindrique, mesure de 50 à 60 cm de long et environ 15 cm de diamètre. La peau peut être de couleur ivoire ou rosée. La chair orangée est ferme et peu fibreuse. Comme la courge banane est souvent vendue coupée, il est plus facile de juger de la qualité de la chair.

**La courge Mammouth :**La courge Mammouth ressemble à la citrouille sauf qu'elle est souvent blanche; elle peut aussi être vert foncé, vert grisâtre, bleu-vert ou orangée. Elle peut peser plus de 65 kg.

**La citrouille :**La citrouille 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.

**La chayote ou Christophine :**Cultivée dans les régions tropicales, notamment aux Antilles, elle appartient à une autre espèce de Cucurbitacée d'un genre différent: *Sechium edule* et présente la particularité de produire des tubercules.

## COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des courges d'été fermes et intactes, avec une peau brillante, sans taches et non craquelées; écarter les courges ternes, car elles manquent de fraîcheur, et les courges qui ont des taches, signes qu'elles ont souffert du froid. Les courges trop grosses sont fibreuses et amères tandis que les courges très petites manquent de saveur. 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'été se consomment crues ou cuites. Crues, on les mange telles quelles ou en trempettes, on les met dans les entrées, les salades ou les sandwiches, on les marine. Crues, râpées, mélangées à des œufs, de la farine et des assaisonnements, on les transforme en petites crêpes. Elles sont délicieuses cuites dans leur jus avec ail, oignons et tomates. On peut aussi les farcir et les cuire au four, les gratiner, les braiser, les frire enrobées de pâte à frire ou de panure ou les griller. On les incorpore dans les soupes, les ragoûts, les quiches et les omelettes. La courgette est indispensable à la ratatouille. Pour en rehausser le goût, assaisonner les courges d'été d'épices ou de fines herbes: aneth et menthe leur conviennent particulièrement bien. Les fleurs des courges et des courgettes sont comestibles. De saveur délicate, elles parfument et décorent agréablement soupes, beignets, crêpes, omelettes, riz, fruits de mer, volaille. Elles sont souvent frites légèrement à feu vif ou farcies puis passées au four. Elles ajoutent une note inhabituelle au menu. Les cueillir une fois qu'elles sont ouvertes pour éviter qu'une abeille y soit emprisonnée. 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

Manipuler les courges d'été avec soin, car elles s'abîment facilement. Les placer dans un sac de plastique perforé et les réfrigérer; elles se conserveront environ 1 semaine. Les laver au moment de les utiliser.

Les courges d'été se congèlent, mais leur chair amollit à la décongélation. Les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur et les blanchir 2 min. Une fois congelées, elles se conservent de 3 à 4 mois.

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



calcium

sodium

acides  
gras

phosphore

sucre

**25,90**  
mg

fibres

**9,30**  
mg

cuivre

~~saturés~~  
**0,06**  
g

zinc

**15,80**  
mg

fer

**0,60**  
g

manganèse

**1,60**  
g

vitamin  
B1

**0,03**  
mg

**0,08**  
mg

**0,19**  
mg

**1,00**  
mg

**0,05**  
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.

## Crème de butternut au lait de coco [3]

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

## Cheesecake salé à la courge [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Soupe de courge butternut [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Courge butternut rôtie et pâtes à la

## sauge [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Salade de riz brun aux courges, sauce abricot curry [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Flans de butternut à la sauge [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Patidou farci [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gambas juste raidies et purée de courge à la vanille, copeaux de magret fumé et julienne de courge [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Légumes croquants en dinette [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15107>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15107>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-butternut-au-lait-de-coco>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cheesecake-sale-la-courge>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-courge-butternut>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/courge-butternut-rotie-et-pates-la-sauge>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-riz-brun-aux-courges-sauce-abricot-curry>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/flans-de-butternut-la-sauge>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/patidou-farci>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gambas-juste-raidies-et-puree-de-courge-la-vanille-copeaux-de-magret-fume-et-julienne-de>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-croquants-en-dinette>