< retour

Fruits et légumes

Courgette

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Concombre, courge, potiron…

Origine : Amérique Centrale

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 250g

La courgette ronde est un fruit de couleur généralement verte, parfois jaune ou orangée, de la plante du même nom. La courgette ronde est farcie dans de nombreuses recettes en raison de sa forme facile qui facilite la préparation. Sa chair est plus fine que celle de la courgette de forme allongée.

La courgette doit être lisse, sans tâche et ferme. Elle doit avoir une peau saine d’un vert luisant et plutôt foncé. Préférez les courgettes rondes avec leur pédoncule si elles sont vendues ainsi. Il vaut mieux prendre une petite courgette ronde car elle contiendra moins de pépin.

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 courgette (C. pepo) est probablement la courge la plus connue. Il s'agit d'une courge à moelle cueillie avant maturité. 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.

Courgette nouvelle : Ce sont de très jeunes courgettes.

Courgette ronde : Elles se trouvent uniquement l'été et sont aussi très goûteuses.

Mini courgette : Courgettes de petite taille sélectionnées et plantées très serrées. Récoltées au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

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.

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 sandwichs, 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.

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.

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
20 kcal	1,34 g	2,49 g	0,27 g	26,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
18,40 mg	2,84 mg	0,05 g	0,20 mg	35,50 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
1,90 g	1,13 g	0,05 mg	0,26 mg	0,77 mg

manganèse
0,13 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.

Petite friture de calamar et frites de courgettes [3]

En savoir plus [3]

Tarte aux légumes et aux algues [4]

En savoir plus [4]

Chutney à la courgette et au gingembre [5]

En savoir plus [5]

Légumes en tajine [6]

En savoir plus [6]

Verrines à la mousse de chèvre, jambon, carottes et courgettes poêlées [7]

En savoir plus [7]

Tian de courgettes [8]

En savoir plus [8]

Piperade [9]

En savoir plus [9]

Carpaccio de saumon et tagliatelles de légumes [10]

En savoir plus [10]

Légumes coco gingembre [11]

En savoir plus [11]

Pâtes aux légumes "carbonara" [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] 5 [16] 6 [17] 7 [18] 8 [19] 9 [20] ... → [13] dernier » [21]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15108

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15108

[3] https://www.qooq.com/recipes/petite-friture-de-calamar-et-frites-de-courgettes

[4] https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-legumes-et-aux-algues

[5] https://www.qooq.com/recipes/chutney-la-courgette-et-au-gingembre

[6] https://www.qooq.com/recipes/legumes-en-tajine

[7] https://www.qooq.com/recipes/verrines-la-mousse-de-chevre-jambon-carottes-et-courgettes-poelees

[8] https://www.qooq.com/recipes/tian-de-courgettes

[9] https://www.qooq.com/recipes/piperade

[10] https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-saumon-et-tagliatelles-de-legumes

[11] https://www.qooq.com/recipes/legumes-coco-gingembre

[12] https://www.qooq.com/recipes/pates-aux-legumes-carbonara

[13] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=2

[15] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=3

[16] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=4

[17] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=5

[18] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=6

[19] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=7

[20] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=8

[21] https://www.qooq.com/ingredients/courgette?page=13