

À LA DÉCOUVERTE des courges



Il existe une très grande variété de courges. Autrefois, on se servait de leur écorce comme ustensiles de cuisine ou récipient.

Il existe deux catégories de courges : les **COURGES D'ÉTÉ** et les **COURGES D'HIVER**.



LES COURGES D'été



Ces courges se distinguent par le fait qu'elles sont cueillies très jeunes, entre 2 et 7 jours après la floraison, et qu'elles sont mangées aussi bien crues que cuites donc en salades, en sautés, farcies, gratinées, etc. Lorsqu'elles sont jeunes, leur peau est tendre et comestible tout comme leurs graines. Pour cette raison, les courges d'été sont fragiles et se conservent peu de temps (environ 1 semaine).

Parmi les plus courantes, mentionnons la courgette jaune ou verte (souvent appelé zucchini).

- La **courgette** ressemble à un gros concombre. Sa peau est mince, lisse et parfois rayée et sa chair est blanchâtre. La courgette est à son meilleur lorsqu'elle mesure entre 15 et 20 cm de long. Elle peut devenir presque aussi grosse et longue qu'un bâton de baseball si on lui en laisse le temps (au détriment de la qualité toutefois).

Conservation : Placer les courges d'été dans un sac de plastique perforé et les mettre au réfrigérateur non lavées.

LES COURGES D'hiver



Le qualificatif « d'hiver » est lié au fait que ces courges se conservent très bien l'hiver, dans des conditions d'entreposage favorables. Les courges d'hiver sont délicieuses en potage, en frites, en muffins, en purée (pas seulement pour les bébés), etc. Ses graines, une fois nettoyées, séchées et peut-être même rôties, sont délicieuses et nourrissantes (comme celles des citrouilles).

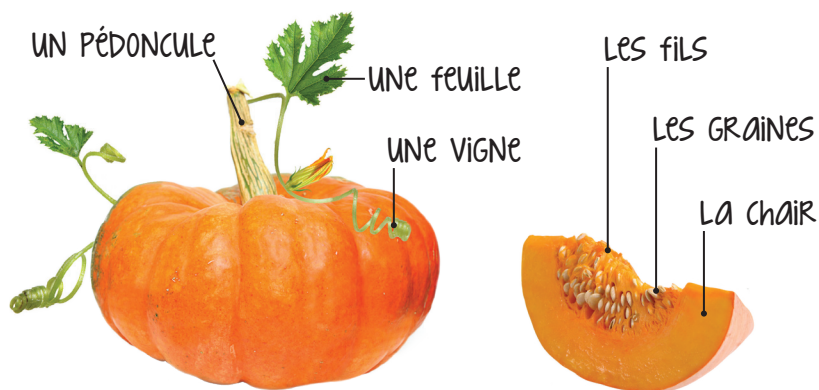
De formes, de grosseurs et de couleurs diverses, ces courges, qui demandent pour leur croissance plus d'heures d'ensoleillement que les courges d'été, sont récoltées à pleine maturité. Leur peau alors épaisse, dure et non comestible, les protège efficacement durant une période variant entre 30 et 180 jours, selon les variétés.

Les courges d'hiver diffèrent aussi des courges d'été par leur texture, la saveur de leur chair qui est plus sèche, plus fibreuse, beaucoup plus sucrée et plus nourrissante. Plus la courge est orangée, plus la vitamine A est abondante. Parmi les plus courantes, mentionnons la courge musquée, la citrouille et la courge spaghetti.

- La **courge musquée**, appelée butternut en anglais, ressemble à une grosse poire. Sa chair est plus ou moins sucrée et très orangée. Elle est prête à être dégustée lorsqu'elle mesure entre 20 à 30 cm de long, lorsque sa peau est de couleur crème et qu'elle se pèle facilement.
- La **citrouille** est volumineuse et a une peau lisse, dure et de couleur orangée. Trop souvent achetée uniquement pour servir de décoration à l'Halloween, la citrouille peut être substituée ou combinée aux autres courges ou utilisée pour confectionner des soupes, desserts ou confitures.
- La **courge spaghetti** a une peau de couleur blanchâtre ou jaunâtre et lisse et elle est moyennement dure. Elle se distingue des autres par sa chair qui ressemble à du spaghetti lorsqu'on la sépare avec une fourchette après la cuisson. On peut donc utiliser sa chair pour remplacer les pâtes alimentaires dans la plupart des recettes.

Conservation : Placer les courges d'hiver à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Privilégier un endroit où la température se situe entre 10° et 15°C. Les courges se congèlent bien lorsqu'elles sont cuites ou réduites en purée. La courge est un fruit ou un légume? C'est un fruit, qu'on considère cependant comme un légume!

LES PARTIES D'UNE CITROUILLE



Pour cueillir et faire des provisions de courges, puisque plusieurs se conservent tout l'hiver, visitez les fermes maraîchères près de chez vous.

Intégrer des aliments locaux à son alimentation permet de connaître la provenance des aliments, de soutenir les producteurs de sa communauté et de favoriser le développement économique de sa région. C'est aussi une façon d'encourager une alimentation durable.