

Connaissance des herbes Octobre 2018

EGK Newsletter

Courge

Courge = Cucurbita pepo
Cucurbitacées = Cucurbitaceae

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

La culture des courges a une très longue histoire. On a longtemps admis qu'elle a débuté vers 3000 ans avant notre ère, mais des fouilles récentes ont mis au jour des graines que l'on a pu dater de 8000 à 10000 av. J.-C. Si la citrouille est originaire du Mexique et du sud des États-Unis, ses «cousins» nous viennent d'Amérique centrale (courge musquée) et du Sud (potiron). Au fil des siècles, la sélection de sortes de courges non amères a rendu possible leur consommation en tant que légumes. Christophe Colomb a découvert la courge en 1492 au cours de ses expéditions à Cuba. Avec l'essor des échanges commerciaux le «Nouveau Monde», les semences sont venues en Europe et la culture de la courge s'est popularisée chez nous.



Botanique et culture

Les espèces comestibles du genre *Cucurbita* comprennent entre autres la citrouille = *Cucurbita pepo* et le potiron = *Cucurbita maxima*, mais aussi des espèces estivales comme le pâtisson, la courgette et le squash.

Les courges sont très faciles à cultiver au jardin ou en carrés surélevés, soit en semis direct, soit après une préculture en pot. Des températures d'env. 16 °C au moins sont nécessaires pour une bonne germination au printemps et un sol riche, bien perméable, à un emplacement ensoleillé offrent des conditions idéales de croissance. Un pincage régulier stimule le développement de pousses latérales. Les courges sont des plantes annuelles rampantes ou grimpantes dont les pousses et les vrilles sont couvertes de poils. Les fleurs femelles pédonculées, d'un vert à orange resplendissant, ornent votre jardin de magnifiques touches colorées.

Les Cucurbitacées en général sont assez sensibles à l'oïdium ou à la pourriture grise (*botrytis*). On peut fortifier les plantes en les aspergeant régulièrement d'un purin d'orties ou d'une décoction de prêles des champs pour prévenir ces maladies.

Outre les courges comestibles, il existe aujourd'hui d'innombrables variétés de courges d'ornement, surtout automnales, dont on se sert pour des arrangements décoratifs aux entrées des maisons ou sur les rebords de fenêtres.



Utilisation dans la médecine naturelle

Les propriétés médicales de la courge décrites dans la littérature sont entre autres les effets laxatif, calmant et vermifuge. Son usage est interne et externe.

Les espèces de Cucurbita cultivées sous nos latitudes ont des propriétés médicales essentiellement comparables.

Les pépins de courge sont riches en plusieurs vitamines, huiles et sels minéraux et ont montré leur utilité notamment dans les troubles de la prostate.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe qualifié qui aura certainement encore divers conseils pratiques à vous donner.

Utilisation en cuisine

Les courges se prêtent à la préparation de plusieurs mets savoureux.

Les espèces estivales sont généralement consommées avec la peau. La chair encore tendre sert à confectionner de nombreux plats exquis.

Les espèces hivernales ont une écorce dure et compacte qu'il faut commencer par enlever.

Les pépins de courge rôtis sont un amuse-bouche apprécié que l'on peut servir en apéro, tout comme les fleurs frites. Ces friandises à grignoter passent pour favoriser la longévité dans la culture chinoise.

Outre la traditionnelle soupe à la courge que tout le monde connaît, il existe encore bien d'autres spécialités, par exemple un risotto auquel on mélange des cubes de courge brièvement étuvés – très appétissant et très simple à préparer!

Le pressage des pépins donne une huile – l'huile de pépins de courge – très appréciée pour la cuisine.

Son goût un peu fade de courge peut être agréablement compensé par l'ajout de thym et de menthe fraîche.



Recette

Gratin de courge et de penne

ingrédients

- 300 g penne
- 1 c. à s. huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 500 g courge pelée
p. ex. potimarron ou courge musquée
- 2 dl eau
- 2 boîtes tomates pelées et hachées
- 1 branche thym frais
- selon goût sel et poivre du moulin
- 150 g fromage râpé

Cuire les penne jusqu'à ce qu'elles soient presque al dente. Les égoutter et les rincer à l'eau froide.

Peler et hacher finement l'oignon et les gousses d'ail.

Débiter la chair de la courge en petits dès.

Chauffer l'huile d'olive dans la poêle, ajouter l'oignon, l'ail et la courge et faire revenir brièvement. Ajouter l'eau, les tomates pelées et hachées et le thym. Assaisonner. Laisser cuire à petit feu pendant env. 8 minutes.

Préchauffer le four à 210°C. Graisser le moule à gratin.

Verser dans le moule le ragoût de courge, les penne et 50 g de fromage râpé. Utiliser le reste du fromage pour saupoudrer le tout.

Glisser le moule dans le four et laisser gratiner pendant 12 min à 210°C.