



39a

nom vernaculaire	français	Courge
	créole	Kouj
	anglais	Marrow
	espagnol	Calabacín
	allemand	Kürbis



photo wikipedia
courge musquée

Dans son acception la plus restreinte, les « **courges** » sont les plantes appartenant aux espèces « *Cucurbita pepo* » et « *Cucurbita moschata* » qui comprennent de nombreuses variétés cultivées, sélectionnées soit comme courges d'été, dont on consomme les fruits verts (les courgettes), soit comme courges d'hiver dont on consomme les fruits mûrs (courges proprement dites et citrouilles), et qui sont l'objet de ces fiches n° 39 a et b.

« ***Cucurbita pepo*** » : courge, citrouille, courgette, pâtisson, courge spaghetti.

- **courge** : kouj (créole); marrow (anglais) ; squash (USA) ; calabacín (espagnol) ; Kürbis (allemand),
- **citrouille** : pumpkin (anglais); calabaza (espagnol); Kürbis (allemand),
- **courgette** : baby marrow, zucchini (anglais); calabacín (espagnol); Zucchini (allemand). La courgette, plus allongée et plus petite, est une courge cueillie très jeune, bien avant sa maturité, d'où son nom qui en est le diminutif (*formé à l'aide du suffixe -ette*),
- **pâtisson** : custard marrow (anglais); calabaza bonetera (espagnol); Pâtisson (allemand).

« ***Cucurbita moschata*** » :

Communément appelées courges musquées ou courges muscades (ou muscades). Il existe une centaine de variétés différentes que l'on retrouve dans dans tous les pays chauds et tempérés (Australie, Nouvelle-Zélande, USA : Butternut squash; Grandes Antilles hispanophones : Calabaza pumpkin; Floride : Seminole pumpkin; Midi de la France : courge musquée de Provence, courge de Nice ...)

origine	Toutes les espèces du genre < <i>Cucurbita</i> > sont originaires des régions tropicales d'Amérique. « <i>Cucurbita pepo</i> » : originaire du Mexique, « <i>Cucurbita moschata</i> » originaire du nord de l'Amérique du Sud (Pérou), de l'Amérique centrale (Mexique), du sud de l'Amérique du Nord (sud des États-Unis notamment).
habitat	« <i>Cucurbita pepo</i> » n'existe pas à l'état sauvage, mais ses ancêtres sont probablement originaires du Mexique, où il a été domestiqué il y a au moins 5000 ans. Les courges sont désormais cultivées sur tous les continents.
type	Les courges sont des plantes herbacées annuelles ou pérennes, à longues tiges très vigoureuses, rampantes (les tiges rampantes de la citrouille peuvent atteindre 12 m de longueur), qui s'accrochent par des vrilles à tout support.

fleur

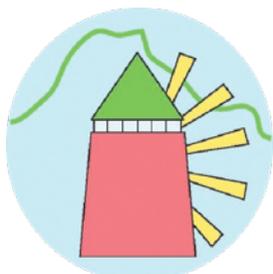
Les fleurs sont de couleur jaune.



On confond facilement la citrouille et le potiron (voir fiche n°44), qui sont l'un et l'autre des variétés de courges. On dit généralement que le potiron a la peau unie, la pulpe serrée, juteuse et tendre et le goût plus fin que la citrouille.

Mais en fait, il est difficile de les distinguer par la forme, le volume et la couleur. Le meilleur moyen est d'examiner le pédoncule. Le pédoncule (la queue du potiron) est cylindrique tendre et spongieuse et évasé près du fruit. Celui de la citrouille a cinq côtes anguleuses, il est dur et fibreux et n'a pas de renflement au point d'attache.

utilisations > voir fiche 39b



39b

nom vernaculaire	français	Courge
	créole	Kouj
	anglais	Marrow
	espagnol	Calabacín
	allemand	Kürbis



courgettes



courgettes rondes



courage spaghetti



citrouille et pâtisson



utilisations

« *Cucurbita pepo* »:

- **Courgette** : c'est un produit normalisé pour lequel il existe 2 calibres commerciaux (14/21 et 21/26, correspondant à la longueur du fruit en cm). Le calibre 14/21 représente 80% de la production. La courgette se mange cuite ou crue comme le concombre. Cuite, elle est préparée sautée, frite, farcie, en gratin ou en soupe et se retrouve dans de nombreuses préparations de la cuisine méditerranéenne (ex: la ratatouille). Les fleurs mâles stériles sont préparées farcies (Viêt-Nam) ou en beignet (Balkans, Italie, Provence).

- **Courage spaghetti** : après cuisson, la chair des fruits mûrs part en lanières ressemblant à des spaghetti.

- **Citrouille** : toutes les recettes du potiron lui sont applicables. La poudre de graines de citrouille s'emploie en Chine et aux États-Unis comme ingrédient des sauces à salade, ainsi qu'en pâtisserie. L'huile des graines s'utilise comme huile d'assaisonnement en Europe, et en Inde elle sert pour la cuisson et l'éclairage.

La citrouille est l'emblème d'une fête traditionnelle nord-américaine < Halloween > (photo ci-contre), et elle est aussi servie lors du < Thanksgiving > (Jour de l'Action de grâce). Elle est commercialisée fraîche ou appertisée. En Asie, elle entre dans de nombreuses préparations salées (soupes en Chine, rôtie en Australie, tempura au Japon) et sucrées (Inde, Thaïlande); au Québec aussi pour réaliser tartes et confiture.



- **Pâtissons** : se cuisent à l'anglaise. Leur goût se rapproche de celui de l'artichaut.

Les graines de « *Cucurbita pepo* », crues ou grillées sont comestibles, de même que celles d'autres cucurbitacées.

Celles de la citrouille sont très appréciées au Mexique (grillées en pepitas), en Espagne (pipián), en Grèce (passatempo)...

Dans les pays occidentaux, des cultivars spéciaux sont cultivés pour leurs fruits de forme et de couleur attrayantes, sous le nom de < coloquintes > : les fruits de ces cultivars ornementaux ont une écorce dure qui les rend non comestibles, et on les utilise en décoration.

« *Cucurbita moschata* »:

Les courges musquées se récoltent à complète maturité et se consomment cuites. On peut les préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en flan, en tarte, en tourte, en confiture... Elles ont un goût musqué assez fin.

En Afrique de l'Ouest, les fruits sont utilisés en soupes et avec du couscous. Les courges < Gem >, qui donnent de petits fruits globuleux appréciés en Afrique australe, sont cuites entières ou coupées en deux, et l'on retire la chair à la cuillère pour la manger.

Les jeunes feuilles et pousses de « *Cucurbita moschata* » sont utilisées comme herbe potagère au Nigeria.