

Les Courgettes



Famille : chez les cucurbitacées, c'est la diversité : de la citrouille au concombre, les courges nous offrent un grand choix de légumes aux formes, couleurs et saveurs très variées. Une des plus connues, la courgette est une vraie star de la cuisine méditerranéenne.

Histoire : 10 000 ans avant J.-C., les courges étaient consommées en Amérique centrale par les nomades cueilleurs. Jusqu'au XVe siècle, les courges, ancêtres de la courgette, étaient cultivées avec le maïs et les fèves par les Aztèques, les Incas et les Mayas, peuples de l'Amérique latine, si bien qu'à l'arrivée des conquérants espagnols, sa culture était largement répandue sur le continent. Elles n'arrivent en Europe qu'au 16^{ème} siècle via les pays méditerranéens et seulement début 20^{ème} en France.



Santé : gorgée d'eau, riche en fibres, (d'autant plus douces que la courgette est jeune), elle contient de nombreux minéraux et antioxydants comme les caroténoïdes. Ces derniers sont principalement concentrés dans la peau qu'il faut consommer si les courgettes sont cultivées sans pesticides. Légère, une courgette de 250 g n'apporte qu'une cinquantaine de kcal.

A table : la courgette peut se manger crue ou cuite.

Cru : choisir des jeunes courgettes : en petits bâtonnets, râpée ou en tagliatelles (voir recette)

Cuite : à la vapeur , et refroidie avec de la mayonnaise ; cuite à l'étouffée, en fines rondelles, puis, gratinée ou non ; farcie pour une grosse courgette ; en ratatouille, associée aux tomates , aubergines, oignons et poivrons ; en purée avec une pomme de terre ou d'autres légumes; dans une soupe ; en tagliatelles après 5 mn de cuisson ; en rondelles ou en dés dans une tarte salée, un cake, un flan, une omelette....



La fleur (ici, fleur mâle) peut aussi se consommer : en beignets par exemple

Ecolo : récoltée d'avril à novembre, la courgette se contente de peu de chaleur pour pousser. Elle se porte à merveille en plein champ ou en serre non chauffée : idéal pour une culture bio respectueuse de l'environnement.

Recette : Tagliatelles de courgettes crues et sauce tomate crue : 4 personnes

2 ou 3 courgettes jeunes ; 2 tomates ; ½ citron ; persil ; huile d'olive et de colza

Laver les courgettes (les éplucher si non bio) et les tomates ;

Couper les tomates en tout petits dés : les disposer dans un saladier avec le persil ciselé, le jus de citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et une de colza ;

A l'aide d'un rasoir à légumes ou d'un économètre, réaliser les rubans de courgettes. Les ajouter aux tomates. Bien mélanger le tout. Peut s'agrémenter de cerneaux de noix ou de morceaux de poisson ou de fromage.

