



Historique

Les courges et potirons sont originaires d'Amérique Centrale, du Mexique et d'Amérique du Sud. On a décelé leur présence la plus ancienne dans l'alimentation 7000 ans avant notre ère. La courge est donc l'une des premières plantes à avoir été mise en culture dans le monde. Guère cultivée pour sa chair – alors amère voire toxique – les Amérindiens en consommaient les graines, riches en nutriments, et le fruit séché servait à confectionner divers récipients, instruments de musique et objets de rituels. Introduite en Europe, puis dans le reste du monde avec les conquérants espagnols, cinq espèces cultivées se sont développées, et des centaines de variétés, présentant une très grande diversité de formes, de couleur et de dimensions, et dont plusieurs ne sont connues et cultivées que localement.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Importations

139 893 tonnes en provenance principalement d'Espagne (65%) et du Maroc (20%).

Production française

183 045 tonnes

Caractéristiques

Les fruits des cucurbitacées sont de tailles, formes, couleurs et poids très divers (moins de 1kg à plus de 50 voire 100kg !). On distingue **trois espèces** principales qui contiennent de très nombreux **cultivars** :



Espèce	Type	Appellation commerciale
Cucurbita Pepo	Courge et courgeron	Courge de Nice, Courge spaghetti
	Citrouille	Citrouille de Touraine
	Pâtiſſon	Peter Pan ou Patty Pan
Cucurbita Maxima	Potiron	Rouge vif d'Étampes, Verte de Hubbard, Buttercup, Nicaise, Cornue d'Hiver, Gros jaune de Paris, Potimarron
	Giraumon	Turban ou bonnet de Turc, Turban du Natal
Cucurbita Moschata	Courge musquée	Butternut, Jack be little



Elles sont disponibles à la vente **de septembre à mars**, avec un pic de production **en automne** (novembre).

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

Les courges ont en commun une **faible teneur énergétique** (15 à 20 Kcal pour 100 g).

Les espèces les plus colorées comme le potiron sont riches en **provitamine A ou carotène**, aux propriétés anti-oxydantes permettant de réduire les altérations des cellules dans l'organisme.

Toutes les courges sont **riches en fibres**. Leur utilisation culinaire en soupe ou en purée leur assure une meilleure tolérance digestive car elles sont broyées.

Conseils

Les courges **se conservent très bien** entières, plusieurs semaines voire plusieurs mois, dans un endroit frais et sec. Crues (blanchies au préalable) ou cuites, elles supportent également très bien la **congélation**.



Elles se prêtent à une **multitude de recettes**. En soupe et veloutés, avec un peu de crème fraîche, lardons, oignons, châtaignes... A servir **dans la coque** pour un effet assuré !

En **purées, gratins et tartes salées ou encore farcies**, auxquelles on ajoutera du fromage de chèvre, de la feta, du parmesan ou un fromage à pâte pressée type comté, beaufort, cantal.

Leur saveur sucrée s'accorde aussi très bien **en dessert**, en tartes sucrées, gâteaux, gaufres, beignets, confitures...

Astuce ! Ne jetez pas **les pépins de courges** ! Blanchis 5 min à l'eau bouillante puis grillés à la poêle à sec, avec du sel et des épices, ou au four, de la même manière, pendant quelques minutes sous le grill, on obtient des **graines apéritives**, surprenantes mais délicieuses !