

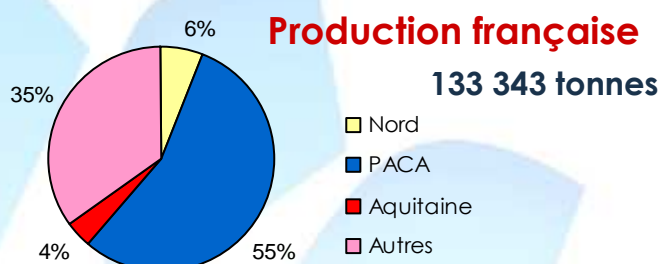
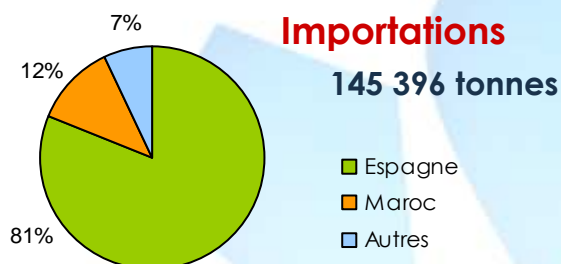


## Historique

Si les courges sont originaires d'Amérique centrale et sont consommées depuis des millénaires, les courgettes ne sont que très récentes. En effet, les courges rapportées par les conquistadores étaient cultivées dans des jardins botaniques ou bien récoltées à complète maturité. Ce n'est qu'au XVIII<sup>ème</sup> siècle que les italiens eurent l'idée de consommer ce légume dans des conditions n'optimisant ni le rendement, ni la conservation. Le "bébé-courge" ne fit son apparition en France qu'après la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale, surnommée Coucourzelle ou Courge d'Italie. Elle a depuis conquis toutes les assiettes et s'est imposée comme un légume fondamental.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**8<sup>ème</sup> légume le plus acheté**  
**4,9 kg/ménage/an** en moyenne

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Nord												
Espagne												
Maroc												

Commercialisation toute l'année avec une production française **en été**, complétée par l'Espagne, principal fournisseur en hiver.

Du fait de la rapidité de sa culture, les prix sont très fluctuants.

## 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](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

**Faiblement énergétique** (15 kcalories soit 63 kJoules aux 100 g), c'est un légume de choix pour les régimes hypocaloriques.

Possède une densité minérale très élevée ( plus de 4,5 g pour 100 kcalories).

Riche en Potassium (230 mg aux 100 g, soit une densité de 1,5 g aux 100 kcalories) elle a un effet **anti-hypertenseur**.

Grâce à sa très faible teneur en Sodium (3 mg aux 100 g), elle peut parfaitement s'intégrer au **régime hyposodé** (sans sel).

Ses fibres, qui associent pectines solubles et fibres insolubles (cellulose et hémicelluloses), stimulent en douceur le fonctionnement des intestins.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	150
Adultes	150
Personnes âgées	150

## Conseils

Il est inutile de la peler, il suffit de couper les 2 extrémités.

Se consomme **en crudité ou cuite**, en rondelles, en dés, en rubans, en julienne. S'utilise également en gâteau, dans les sauces ou dans les crèmes.

Pour bénéficier au maximum de l'apport minéral de la courgette, il est conseillé de la **cuire à la vapeur**, ou à l'étuvée. Les pertes sont alors quasiment inexistantes.

Elle est d'autant plus digeste qu'elle est consommée **jeune**.



Couleur doit être franche, brillante et ferme. Pas de défaut grave sur la peau. Doit être rugueuse.