

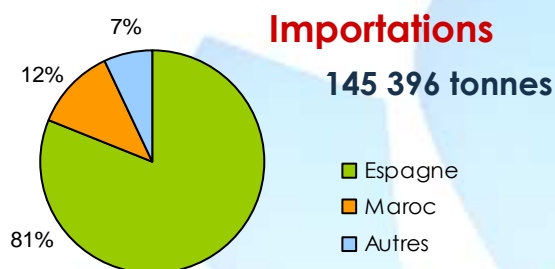


## Historique

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.

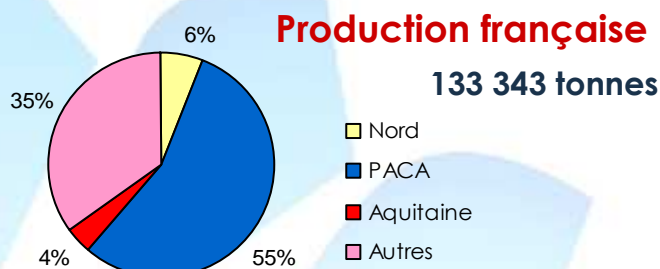
## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**RHD**

12 700 tonnes achetées (7% de PDM)  
dont 20% Collective 80% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 1,32€ HT/kg



**GMS**

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

## Caractéristiques techniques

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage LxIxh (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	40x30x12		5	120	150
France	40x30x14,5		6	96	120
Espagne	50x29x13		6	78	104
Aquitaine	50x30x11		5	96	128
Aquitaine	50x30x15		9	72	96
	40x30x17	caisse pliante	6	80	100
	60x40x11,5	caisse pliante	8	60	75
	60x40x19	caisse pliante	10	36	45
	40x30x15,5	caisse pliante	5	88	110
	60x40x15	caisse pliante	10	48	60

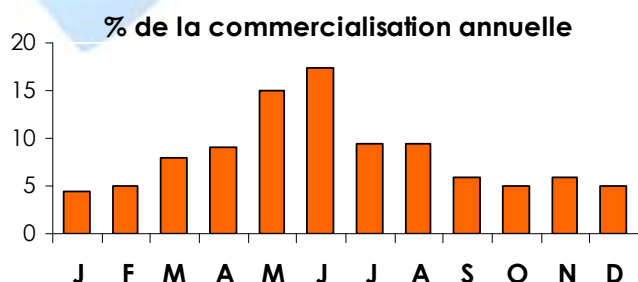
Calibres*		
Catégorie - Longueur	Grammage	Nb unités/kg
petit 7 à 14 cm	50 à 100 g	10 à 20
moyen 14 à 21 cm	100 à 225 g	4 à 10
gros 21 à 35 cm	225 à 500 g	2 à 4

\*Anciens calibres, en place avant le 01/07/2009

Conservation			
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	durée de vie en rayon
Conserver entre 8 et 10°C. En dessous, apparition de points noirs et risque de gel, au dessus, ramollissement. Les conditions d'humidité doivent être importantes (90, 95%), afin que la peau ne se dessèche pas. Attention aux chocs et écorchures qui abîment sa peau fragile. Légume non climactérique récolté jeune, doit être maintenu à l'écart des fruits climactériques (fruits à pépins, tomate, melon, bananes) dégageant beaucoup d'éthylène.	moyennement sensible	8-10°C	1 à 2 jours

## Calendrier de commercialisation

	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.



## Différentes variétés

Type	Couleur	Principales variétés
<b>Longue</b>	Vert	Diamant, Tarmino, Consul...
	Jaune et vert clair	Grison, Amalthée, Opale, Gold Rush...
<b>Ronde</b>	Vert à vert clair	De Nice



## 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 : [aprilf.com](http://aprilf.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3
Protides	1,6
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoulés	63
Kcalories	15

Vitamines ( mg pour 100g ) (% des ANC)	
C	7 (6%)
A	0,12
B1	0,05
B2	0,03
PP	0,4
B5	0,1
B6	0,06
B9	0,05 (17%)
E	0,01

Autres ( mg pour 100g)	
Calcium	19
Potassium	230
Phosphore	31
Magnésium	23
Sodium	3
Fibres (g)	1,1
Eau (g)	95

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

**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 (densité de 1,5 g aux 100 kcalories), elle a un effet **anti-hypertenseur**.

Grâce à sa très faible teneur en Sodium, 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.

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

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**.

### Particularités RHD

Consommation en RHD a beaucoup **progressé** depuis quelques années. Reste un **produit de saison** relativement cher pour la restauration collective qui ne l'utilise que pendant la pleine période de production, de mai à septembre.