

# Le légume du mois : les courges

Les courges succèdent à une fleur, botaniquement ce sont donc **des fruits**...

La diversité de leurs formes et de leurs couleurs, mais aussi de leurs saveurs permet la réalisation de recettes succulentes, aussi bien salées que sucrées.



Les courges et les citrouilles font partie de la grande famille des **cucurbitacées**, tout comme le melon et le concombre.

**La famille des Cucurbitacées comprend environ 120 genres et plus de 800 espèces.**

Les courges sont **originaires d'Amérique Centrale** où les fruits et surtout les graines étaient consommés par les Indiens. À l'époque, les courges contenaient très peu de chair, et servaient principalement d'ustensile de cuisine, d'instruments de musique et même de gourdes pour le transport des boissons.



La courge est originaire d'Amérique, mais c'est surtout en Europe que va se développer l'évolution des formes qu'on connaît aujourd'hui.

Christophe Colomb les découvre à Cuba en 1492, et en 1535 Jacques Cartier découvre à son tour dans les jardins de certains peuples iroquois près de Québec. Antoine Nicolas Duchesne, agronome du Jardin du Roi à Versailles, a organisé la classification de plus d'une centaine de courges, illustrée de 258 dessins, dans son "Histoire naturelle des courges" publiée en 1786. Charles Naudin contribua également à distinguer plusieurs espèces de potirons en 1860.

À l'époque, on laissait les courges parvenir à complète maturité avant de les consommer, ce qui permettait en plus de mieux les conserver. Récoltées à l'automne, on les appelle ainsi **courges d'hiver**.

**Les courgettes**, également appelées courges d'été, sont apparues au 18<sup>ème</sup> siècle, alors que les Italiens eurent l'idée de consommer une des variétés de courge avant sa complète maturité. Il faut attendre le 20<sup>ème</sup> siècle pour la voir en France, sous le nom de courge d'Italie. C'est seulement en 1930 que le nom courgette apparut.

## Les bienfaits de la courge

### Une alliée de notre santé

Elle renferme aussi plein de vitamines et de minéraux (manganèse, potassium, magnésium, vitamine C, vitamine B9, vitamine B6...) qui renforcent notre système immunitaire.

### Une amie des yeux

Les courges renferment une bonne quantité de deux antioxydants, la lutéine et la zéaxanthine, qui jouent un rôle protecteur à l'égard de la rétine, l'organe sensible de la vision.

Elle contient aussi du bêta-carotène, indispensable à la vision nocturne.

### Elle est très riche en fibres

Cela favorise le bon fonctionnement des intestins. Ces fibres sont aussi une aide pour réguler le cholestérol.

### Astuce anti-gaspi !

*On ne jette pas les graines. On les nettoie, on les passe dans l'eau bouillante et on les fait griller. On peut les manger à l'apéro ou dans une salade.*

### En octobre retrouve les courges d'hiver dans :

- la purée de potimarron du lundi 29 septembre
- la poêlée de butternut du vendredi 10 octobre
- le aâteau à la citrouille du lundi 13 octobre