



CHOIX DE PÂTISSONS
© PHOTO POTAGER
DE JEAN-MARC MULLER

LES COURGES, UNE MERVEILLEUSE FAMILLE !

Par Jean-Marc Muller

Variée en forme, en couleur, en saveur, en taille la courge est pourtant si mal exploitée. Fini le potiron, vive les inconnus, les insolites, qui relèveront vos dîners d'hiver. Place à quelques petites merveilles pas plus difficiles à travailler. Les moins connues sont les plus savoureuses !

Les courges, de la famille des cucurbitacées, sont originaires d'Amérique centrale ou d'Amérique du Sud. Ce sont des végétaux parmi les plus anciennement cultivés par l'homme. Leur apparition en Europe date de la découverte du continent américain par Christophe Colomb.

La classification botanique des courges (genre *Cucurbita*), est intéressante à connaître car ce genre est le champion de l'hybridation ! Les variétés que nous cultivons dans nos jardins sont issues de *Cucurbita maxima*, *C. pepo*, *C. moschata*, *C. mixta* et *C. ficifolia*.

— CONDITIONS DE CULTURE —

Les courges aiment un sol meuble, riche en humus et nécessitent une exposition ensoleillée, voire abritée.

Prévoir un vaste emplacement pour espacer suffisamment chaque poquet de 2 ou 3 plants car les courges mettent beaucoup de vigueur à se ramifier, courir ou grimper !

— SEMIS —

Semer directement en place au mois de mai quand les gelées ne sont plus à craindre. Préparer un trou avec un peu de compost, déposer 4 à 5 graines, recouvrir de 2 cm de terreau. Maintenir le sol frais jusqu'à la levée, garder 2 plants par poquets. Autre solution : acheter des plants en jardinerie.

— ENTRETIEN —

Il faut garder le sol bien propre en binant en début de végétation. Après, il suffira d'arracher les herbes indésirables. En soirée, faire des arrosages fréquents, surtout en période de sécheresse ; pailler dès que les plantes atteignent 20 cm. Outre l'avantage de garder l'humidité et de réduire les arrosages, les fruits seront protégés du contact direct avec la terre.

— LES PARASITES ET LES MALADIES —

La plante est sensible à l'oïdium, surtout à partir du mois d'août. Surveiller l'apparition de taches blanches. Couper

les feuilles atteintes. Attention aux campagnols des champs, qui adorent aussi les graines comme les fruits, et surveiller les attaques de pucerons.

— CONSERVATION DES COURGES —

Attendre que les fruits soient bien mûrs et les récolter vers mi-octobre avant les premières gelées. Les cueillir avec le pédoncule qu'il faut bien veiller à ne pas casser. Les entreposer dans un local ventilé à une température d'environ 18 °C. Ainsi stockés, les fruits peuvent se garder 7 à 8 mois, sans rien perdre, ni de leurs qualités gustatives, ni de leurs propriétés nutritionnelles, ni de leurs richesses en vitamines. ■



LES COURGES OFFRENT UNE VARIÉTÉ DE FORMES, DE COULEURS ET DE SAVEURS
© PHOTO POTAGER DE JEAN-MARC MULLER

COURGES : LA SÉLECTION DE JEAN-MARC MULLER

Trompe d'Albenga ou **Tromboncino** (*Cucurbita moschata*): les fruits peuvent atteindre 1 m avec un fut en forme de trompette renflé au bout. Ils ont tendance à s'enrouler sur le sol, formant des figures aussi amusantes que déconcertantes. L'épiderme vert devient ocre à maturité. Sous cet aspect original se cache la courge ayant les meilleures qualités gustatives. Le jeune fruit à une chair orange clair de texture fine. Déguster le cru pour apprécier la saveur riche et subtile de noisette fraîche. À maturité la chair devient orange foncé, douce, et prend un goût de noix. En chips, sautée, ou en confiture, se conservant très bien, elle se dégusterait tout l'hiver.



JEUNES COURGES TROMPE D'ALBENGA - © PHOTO POTAGER DE JEAN-MARC MULLER

Butternut (*Cucurbita moschata*): fruit en forme de cloche de 1 à 3 kg, à la peau lisse passant du vert pâle à

ocre en vieillissant. La chair jaune à orangé contient peu de graines. Elle est fondante comme l'avocat, épaisse et tendre, très parfumée, légèrement musquée. Idéale en purée ou en velouté, appréciée en confiture, ou crue en rémoulade, c'est la courge des connaisseurs. Elle se garde parfaitement jusqu'au printemps.

Potimarron (*Cucurbita maxima*): fruit en forme de toupie à l'épiderme fin, brun-rougeâtre, d'une grosseur variant de 1 à 3 kg. La pulpe est jaune-orangé foncé. Elle est épaisse, tendre, sucrée. Sa saveur incomparable rappelle la châtaigne, d'où le nom de Potimarron. Elle peut se déguster crue, râpée et assaisonnée comme des carottes. Cuite, elle rentre dans la composition de nombreux desserts. Sa grande richesse en vitamines et en minéraux en font un légume à conseiller.



POTIMARRON - © PHOTO POTAGER DE JEAN-MARC MULLER

Blue Hubbard (*Cucurbita maxima*): le fruit est en forme de fuseau et peu peser jusqu'à 15 kg. Sa robe est bleu métallisé, rugueuse, un peu côtelée. La chair est orangée, épaisse, le grain est fin, elle est douce et peu sucrée. De très bonne garde, elle fera la joie des repas de famille en soupe, gratin, purée.



COURGES BLUE HUBBARD ET GALEUSE - © PHOTO POTAGER DE JEAN-MARC MULLER

Crookneck ou **Cou-Tors** (*Cucurbita pepo*): le fruit a un col courbe comme un crochet. Le récolter très jeune (10/15 cm), quand la peau est encore jaune citron sans verrue. La chair est jaune pâle, ferme mais tendre. Éplucher finement et servir cru en lamelles fines ou en bâtonnets: un miracle de finesse en bouche allant de la noisette à l'amande fraîche avec un arôme d'abricot. À maturité, le fruit devient orange vif et fortement verruqueux, peu gustatif mais très décoratif.

Pâtisson (*Cucurbita pepo*) ou **artichaut de Jérusalem**¹: fruit de 500 g à 1,5 kg en forme de disque dentelé. La peau est lisse, d'un blanc laiteux. La chair est blanche, épaisse, structurée, peu sucrée. Délicieux cuit, il laissera en bouche un goût rappelant celui des cœurs d'artichaut. Il se consomme chaud au jus de viande ou froid en vinaigrette. Le pâtisson existe aussi en orange et en vert clair rayé de vert foncé.

¹ Ne pas confondre avec les topinambours (*Helianthus tuberosus*) qui peut aussi être appelé artichaut de Jérusalem par traduction du nom commun anglais (Jerusalem artichoke).

Courge Spaghetti (*Cucurbita pepo*): elle est peu calorique. Ses fibres facilitent le transit intestinal. Elle contient des vitamines C, A et B ainsi que des sels minéraux. La chair est jaunâtre, sucrée, neutre en goût. La faire cuire environ 30 minutes à l'eau bouillante, puis la couper en 2 dans le sens de la longueur. Détacher les filaments à l'aide d'une fourchette et les cuisiner comme les pâtes dont elle porte le nom: à la sauce tomate ou en gratin. Cette utilisation culinaire fait son originalité.

Autre variété, la **Courge de Siam** (*Cucurbita ficifolia*) aux fruits blancs marbrés de vert qui peut se conserver 2 ans. Très vigoureuse, un pied peut porter une dizaine de fruits. Se prépare en choucroute (avec du poisson) ou en confiture (la fameuse « confiture de cheveux d'ange »).

Sweet Dumpling ou **Patidou** (*Cucurbita pepo*): cette variété également creuse donne une dizaine de fruits par plant. Ils sont côtelés, 10 cm de haut pour 15 cm de diamètre, couleur ivoire striée de vert tournant à l'orange en vieillissant. La chair est épaisse, fine et sucrée, son goût rappelle l'amande et la châtaigne. Probablement une des meilleures courges, qui peut se manger crue râpée, mais aussi en sorbet, en confiture, en bavarois, ou en soufflé.

Pleine de Naples (*Cucurbita moschata*): variété creuse qui donne des fruits cylindriques terminés par un renflement où se concentrent les graines. Ils peuvent atteindre 1 m de longueur, 30 cm de diamètre et peser jusqu'à 30 kg. La chair est ferme, sucrée et d'excellente qualité. C'est une merveille qui se prête à toutes les utilisations culinaires. Très bonne conservation. À déguster avec beaucoup d'amis... succès assuré.

Sucrine du Berry (*Cucurbita moschata*): un nom qui chante le terroir. Les amateurs ne seront pas déçus par sa chair orange clair, tendre et sucrée. En forme de poire, sa peau est lisse, vert clair évoluant vers l'ocre à maturité. De bonne conservation, elle se mange en gratin, en potage, et est surtout appréciée pour réaliser de succulents desserts, (bavarois, flan, mousse, beignets, pâte de fruits...) et tout particulièrement de délicieuses confitures.