

Les fiches pratiques de la Maison
N° 11

« La courge sous toutes ses formes »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Les courges sont de la famille des cucurbitacées, c'est un des plus gros fruits existants avec un intérieur charnu contenant de nombreuses graines. Elles sont de formes et de couleurs variées.

Elles sont réparties en 3 grandes familles :

- ◇ **Les courges « vraies »** : citrouilles, courgerons, courgettes, pâtissons, courges spaghetti, patidoux.
- ◇ **Les courges musquées** : Courges butternut, courges musquées de Provence, sucres du Berry.
- ◇ **Les espèces « cucurbita maxima »** : potirons, potimarrons et giraumons.

La préparation

- ◇ Pelez les courges lorsque la peau reste dure à la cuisson.
- ◇ Les courges à la peau tendre n'ont pas besoin d'être pelées : potimarron, pâtisson, Baby Boo, Jack Be Little.
- ◇ Elles se cuisinent autant dans les plats salés que sucrés.



→ Difficiles à peler = Lavez les courges, les mettre entières ou en deux dans votre panier vapeur les cuire durant 20 minutes et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère

Les bienfaits nutritionnels

Les courges sont classées parmi les légumes mais ce sont leurs fruits qui sont généralement consommés ainsi que leurs graines oléagineuses.

Les courges sont essentiellement :

- ◇ Très riches en Provitamine A à propriétés anti oxydantes majeures
- ◇ Très riches en Eau
- ◇ Faiblement énergétiques avec seulement 20 kcal pour 100 g
- ◇ Riches en Fibres
- ◇ Sels minéraux (Potassium, Fer, Magnésium, Phosphore)

La conservation

- ◊ **Entières** : 1 ou 2 mois à température ambiante car au réfrigérateur elle se détérioreront rapidement dans ce milieu trop humide pour elle
- ◊ **En quartiers** : 48h maximum au réfrigérateur dans le bac à légumes enveloppés dans du film alimentaire
- ◊ **Congélation** possible en petites parts



- Si vous conservez un morceau de courge au réfrigérateur, retirez les pépins mais ne retirez pas la peau
- Le pâtisson se conserve dans du vinaigre mais ne se congèle pas

Utilisation culinaire

- ◊ Le plus souvent consommées cuites (soupes, gratins, purées, tartes, risottos)
- ◊ Les courges vraies et jeunes peuvent être dégustées crues
- ◊ Les graines : rôties et salées en apéritif
- ◊ Les fleurs : en salade, panées, farcies ou frites.

Quelques idées de recettes ...

Galette de Potimarron (pour 4 pers)



- 1 potimarron ● 15 cl de lait ● 4 œufs ● Ciboulette ● Huile de tournesol pour la cuisson ● Sel, poivre

→ Laver et couper en tranches le potimarron sans l'éplucher, enlever les graines, râper le comme on râpe des carottes.

- Dans un saladier battre en omelette les œufs, la ciboulette, le poivre et le sel, ajouter le potimarron râpé.
- Dans une poêle mettre l'huile à chauffer et faire cuire la galette 4 à 5 minutes de chaque côté

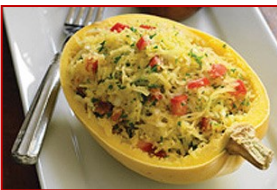
Gratin de pâtisson (pour 6 pers)



● 2 pâtissons moyens ● 1 verre de lait ● 50 g de beurre ● 3 œufs ● 70 g de gruyère râpé ou de parmesan + 30 g pour faire gratiner ● 1 cc de gingembre ● 1 CS de ciboulette

- Eplucher les pâtissons, les laver les couper en petits dés.
- Les faire cuire 20 minutes dans 2 verres d'eau salée bouillante et un peu de basilic ou à la vapeur 8 minutes avec 20 cl d'eau salée et un peu de basilic.
- Bien égoutter car le pâtisson rend beaucoup d'eau.
- Dans une terrine, battre les jaunes d'œufs avec le lait ; ajouter le gruyère râpé, les épices. Battre les blanc en neige, insérer délicatement.
- Passer le pâtisson au mixer. Le mélanger au contenu de la terrine. Ajouter le beurre en petits morceaux.
- Beurrer un plat qui va au four. Y verser la préparation. Saupoudrer les 30 g de gruyère râpé, quelques noisettes de beurre.
- Faire dorer au four.

Courge spaghetti (pour 4 pers)



● 1 courge spaghetti ● 1 gousse d'ail ● 1 tomate ● 125 ml de crème fraîche ● 125 ml de vacherin en dés ● Ciboulette ● 2 CS huile d'olive ● Sel, poivre

- Préchauffer le four th. 6 (180°C).
- Ouvrir la courge en 2. A l'aide d'une cuillère, évider les filaments et les faire blanchir 30 secondes à l'eau bouillante.
- Faire chauffer la crème et l'ail. Assaisonner et mélanger 1 minute les nouilles végétales dans la sauce.
- Répartir les dés de tomate au fond des demies courges évidées.
- Ajouter les nouilles et la sauce, puis disposer les dés de fromage.
- Faire gratiner au four 3 à 4 minutes puis terminer avec les brins de ciboulette et l'huile d'olive.