

Caractéristiques générales

Les courges d'hiver, appartenant à la famille des cucurbitacées, se déclinent en de nombreuses variétés de couleur, forme et grosseur très variées.

- **Citrouille** : C'est la plus connue et la plus grosse des courges d'hiver. Sa forme est arrondie et sa peau, orangée et nervurée. Le goût de sa chair est prononcé et sucré.
 - **Courge buttercup** : Elle est de forme arrondie et sa peau lisse est vert foncé. Sa chair orangée est non fibreuse et sucrée.
 - **Courge musquée (butternut)** : Elle se distingue avec sa forme de grosse poire. Sa peau, mince et lisse, est de couleur crème. Sa chair est d'un orange éclatant et a un goût sucré et doux.
 - **Courge poivrée (courgeron)** : Sa forme rappelle celle d'une coquille de noix de Grenoble et sa pelure est vert foncé et nervurée. Comme son nom l'indique, sa chair a un goût légèrement poivré. Elle est d'une couleur jaune orangé et est peu fibreuse.
 - **Courge spaghetti** : Elle se reconnaît par sa pelure jaune pâle et sa forme ovale. Sa chair jaune se défait en filaments lorsqu'on la gratte avec une fourchette après la cuisson, d'où son nom. Sa saveur douce s'apparente à celle des courges d'été.
- Les principales sont décrites ci-haut, mais il en existe plusieurs autres : courges delicata, stripetti, hubbard, giraumon turban, etc.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Manipulez les courges avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

Conservez-les idéalement entre **12 et 15 °C**, pour une durée maximale de **2-3 mois**. La durée de conservation varie grandement selon la variété.

Elles sont **très sensibles à l'humidité** (>75 %) : ainsi, conservez-les dans un endroit sec (**50-70 %**).

Elles **sont sensibles au gel** à partir de -0,8 °C.

Étalage en magasin

Conservez idéalement les courges à **température ambiante (21 °C)**, dans un endroit sec pour optimiser la durée de conservation.

Elles sont sensibles à l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Il est donc recommandé de ne pas les entreposer près des fruits qui en produisent comme les pommes, les pêches et les avocats.

Valeurs nutritives

	Courge d'hiver crue, toutes variétés 125 ml (61g)		Courge d'hiver cuite au four, toutes variétés 125 ml (108g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	20 kcal	-	40 kcal	-
Lipides	0,1 g	0 %	0,4 g	1 %
Glucides	5 g	-	10 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	3 g	11 %
Sucres	1 g	1 %	4 g	4 %
Protéines	1 g	-	1 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %	0 mg	0 %
Sodium	2 mg	0 %	1 mg	0 %
Potassium	225 mg	5 %	300 mg	6 %
Calcium	20 mg	2 %	20 mg	2 %
Fer	0,4 mg	2 %	0,5 mg	3 %
Manganèse	0,1 mg	4 %	0,2 mg	9 %
Vitamine C	8 mg	9 %	10 mg	11 %
Vitamine A	40 ug	4 %	300 ug	33 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

À l'achat, choisissez les courges qui sont fermes au toucher et lourdes pour leur taille. La peau doit être terne, signe qu'elle a été cueillie à pleine maturité.

Informations complémentaires

Les courges peuvent parfois rebuter les consommateurs, car elles sont **difficiles à peler**. Voici deux trucs : 1) Coupez la courge en deux et faites-la cuire au four avec la pelure. Une fois cuite, celle-ci se retirera facilement. 2) Coupez la courge en deux ou en 4 et pelez les sections. Une fois placée à plat, il sera plus facile de retirer la pelure avec un économiseur.

Caractéristiques nutritionnelles

Les courges d'hiver sont source de vitamine C. Cette vitamine aide à l'**absorption du fer** dans l'intestin. Elle a aussi des propriétés antioxydantes qui contribuent à la prévention des maladies chroniques. Ce sont les courges musquées et poivrées qui en contiennent le plus.

De plus, les courges contiennent du potassium, du manganèse ainsi que de la bêta-carotène. Cette dernière est un composé antioxydant qui est transformé en vitamine A par le corps. Cette vitamine joue un rôle dans la vision et dans de nombreuses autres fonctions physiologiques essentielles à l'homme.

En résumé, les courges d'hiver :

- Sont sources de plusieurs composés antioxydants pertinents à la prévention de maladies chroniques, comme la vitamine D et le bêta-carotène.
- Contiennent de la bêta-carotène se transformant en vitamine A dans le corps et contribuant à la bonne vision chez l'humain.



Ne jetez surtout pas les graines des courges! Faites-les rôtir avec un peu d'huile et vos épices préférées. Elles seront parfaites en collation ou pour ajouter du croquant à tous vos plats!

Commanditaires :



Utilisations culinaires

Généralement, on consomme les courges cuites. Les **modes de cuisson** sont variables : à l'eau, à la vapeur, au four et même au micro-ondes. La cuisson vapeur permettrait d'obtenir les meilleurs résultats. Pour ce faire, pelez la courge. Coupez-la en 2, puis en cubes ou en tranches et placez les morceaux sur une marguerite dans une grande casserole. Faites cuire la courge jusqu'à ce que la chair devienne tendre.

Les courges d'hiver sont parfaites pour garnir vos **ragoûts, couscous, curry**, etc. Elles font aussi des délicieux potages.

Utilisez les courges non fibreuses pour faire des **desserts**. On utilise le plus souvent les courges sous forme de purée dans les recettes de tartes, biscuits, muffins et puddings.

Remplacez vos traditionnelles **pâtes longues** par de la courge spaghetti. Une fois cuite, la chair de la courge spaghetti se défait à la fourchette et la forme ressemble à celle des spaghettis. Servez-la avec votre sauce aux tomates favorite ou simplement avec des tomates rôties et de l'huile d'olive comme plat d'accompagnement. Délicieux à s'en lécher les doigts!

Conservation domestique

Retirez toute trace de terre. À température ambiante (19 à 20°C), à l'abri de la lumière, elles se conserveront pendant 1 à 3 mois. Conservées entre 10-15 °C, toujours à l'abri de la lumière, elles se conserveront jusqu'à 6 mois. Le froid les endommage alors que la chaleur mène à une accélération de la transformation d'amidon en glucides.

Une fois cuites, vous pouvez conserver les courges pendant 2 à 3 jours au réfrigérateur. Les courges se congèlent et se conservent au congélateur pendant 1 an. Pelez-les, coupez-les en morceaux et faites-les blanchir pendant 2 minutes. Laissez tiédir puis placez les morceaux dans un contenant destiné à la congélation. Il est aussi possible de congeler la purée de courge. Pour un format pratique, congélez la purée en portions de ½ à 1 tasse. Elle est alors plus facile à intégrer dans les recettes.

Comment éviter le gaspillage ?

Pour la plupart des courges, la peau est non comestible. Par contre, les graines sont délicieuses une fois rincées, asséchées et rôties.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA – Produce Manual

Partenaires :



Association des producteurs maraîchers du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec