

LES COURGES à L'HONNEUR



Comptine

« Je prends un potiron et un petit couteau.
D'abord j'enlève la terre, ensuite j'enlève la peau.
Puis je le découpe en petits morceaux.
Pour faire la soupe,
Je les jette dans l'eau. Plouf ! ».

Les courges assurent le spectacle pendant toute l'arrière saison, avec leurs couleurs vives et leurs rondeurs plantureuses. La star de la saison, à l'approche d'Halloween, reste bien sûr la citrouille.

Elles viennent de loin. Originaires d'Amérique Centrale et d'Amérique latine, les courges sont cultivées depuis 10 000 ans au moins avant JC.

Peu prisées, des Amérindiens pour leur chair, elles l'étaient en revanche pour leurs graines nutritives, tandis que les fruits, creusés et séchés, faisaient office de récipients ou d'instrument de musique.

Les courges sont arrivées en Europe par le biais des Conquistadors.

Des siècles de sélection et d'hybridation auront permis d'obtenir les nombreuses variétés à chair épaisse et goûteuse dont nous nous régalons aujourd'hui.

Le mot « courge » (ou curcubita de la famille des curcubitacées) désigne une trentaine d'espèces.

Seules quelques unes sont comestibles :

- les curcubita pepo (courges, citrouilles, courgettes),
- les curcubita moschata (courges musquées)
- et les curcubita maxima (potirons).

De nombreuses variétés comme les petites coloquintes, en forme de poire et à écorce variqueuse, sont utilisées pour la décoration. Elles contiennent de la curcubitacine, une substance amère toxique, alors attention, prudence !

Mais, les courges comestibles ne démeritent pas en cuisine, se prêtant à de généreuses recettes.

Pour savourer leur chair délicate, voici une recette de confiture de potiron à l'orange :

Pour 4 à 5 pots

Préparation : 20 mn. Cuisson : 30 mn.

- 1kg de potiron (poids sans peau et sans graines)
- 600 g de sucre à confiture (type Confisuc), une orange bio
- 1c. à soupe de cassonade, 3 gousses de cardamome

Coupez le potiron en morceaux, puis râper ces derniers au robot. Déposez-le potiron râpé dans une grande cocotte, versez l'eau à hauteur.

Ajoutez la cassonade, portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Lavez et séchez l'orange, râpez le zeste et pressez le fruit.

Egouttez le potiron cuit et remettez-le dans la cocotte propre.

Recouvrez de sucre à confiture, ajoutez les zestes et le jus d'orange. Ecrasez les gousses de cardamome du plat de la main, ajoutez-les dans la cocotte et mélangez.

Portez à ébullition, puis comptez 7 mn de cuisson.

Retirez les gousses de cardamome. Versez la confiture chaude dans les pots.

Fermer-les, puis laissez-les refroidir à l'envers jusqu'au lendemain.

Bonne dégustation !

Mireille Wendling