

Les courges

Les plus courantes sont le potiron, la courge butternut (aussi appelée courge doubeurre) et le potimarron, mais il existe bien d'autres variétés ! Pâtisson, giraumon, courge spaghetti, courge musquée ou chayotte : n'hésitez pas à les mettre au menu si vous en trouvez sur les étals (principalement d'octobre à janvier).

Légères, mais consistantes !

Malgré leur densité apparente, les courges sont des légumes légers, riches en eau (85-90%) et pauvres en glucides (autour de 4 g pour 100 g). Elles n'apportent que 20 à 30 kcal pour 100 g pour la plupart (la courge musquée est un peu plus calorique), et leur chair, onctueuse, rassasie souvent presque autant que des féculents sans qu'il soit nécessaire d'ajouter de la matière grasse. Leurs fibres sont constituées en partie de pectines, solubles et très bien tolérées. Ce sont elles qui donnent cette consistance veloutée agréable dans les potages.

Bien pourvues en micronutriments

Les courges sont de bonnes sources de potassium, elles apportent de petites quantités de vitamines du groupe B, et certaines renferment un peu de vitamine C (butternut, pâtisson).

Comme la carotte et le melon, les variétés à chair orange (butternut, potiron, potimarron...) sont très riches en antioxydants de la famille des caroténoïdes : bêta-carotène, qui peut se convertir en vitamine A dans l'organisme selon les besoins, lutéine et zéaxanthine, étudiés pour leurs possibles effets protecteurs sur les yeux.

Des graines à découvrir

Les graines de courges renferment des protéines, des lipides de qualité, des fibres et des minéraux, et elles sont très savoureuses. Vous en trouverez facilement dans le commerce mais vous pouvez aussi les préparer vous-même (voir page ci-contre).



Bien les préparer

Grâce à leur peau épaisse, la butternut, le potiron ou le pâtisson se conservent longtemps, dans un endroit frais et sec. Ils sont de ce fait un peu difficiles à éplucher. Commencez par les couper en rondelles ou morceaux pour vous faciliter la tâche, puis utilisez un économe ou un couteau pour les peler. Vous pouvez aussi les faire précuire pour les peler plus facilement, voire ne pas les éplucher mais simplement les couper en deux pour prélever leur chair ou les farcir. Le potimarron, qui a une peau fine, peut être consommé avec la peau. La courge spaghetti se cuit avec sa peau, avant d'être ouverte pour prélever les filaments.

Attention aux courges ornementales

À la période d'Halloween, les magasins proposent de magnifiques courges que l'on peut être tenté de consommer après les festivités. Or, toutes les courges décoratives ne sont pas comestibles et certaines renferment des substances irritantes, non détruites par la cuisson, qui peuvent causer des symptômes digestifs plus ou moins sévères. Les mêmes désagréments peuvent survenir avec des courges du potager à la suite de croisements de variétés. En cas de doute, goûtez un petit morceau de courge crue et si le goût est amer, recrachez-le et jetez la courge. Dans les magasins, demandez conseil aux vendeurs.



Velouté de courges

 4 personnes  PRÉPARATION 20 min • CUISSON environ 30 min

Ingrédients



1 oignon



1 courge butternut



1 tranche de potiron
(environ 300 g)



1 cuil. à soupe
d'huile d'olive



100 g de lentilles corail



2 cuil. à soupe de graines
de courge



10 cl de lait de coco

Sel et poivre

- 1 Pelez et émincez l'oignon. Coupez la courge et le potiron en gros morceaux. Épluchez-les, épépinez-les puis coupez la chair en cubes.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon émincé à feu moyen pendant 2 à 3 minutes avec 1 pincée de sel.
- 3 Ajoutez les cubes de courge et de potiron, et couvrez d'eau à hauteur. Versez les lentilles. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
- 4 Poêlez à sec les graines de courge, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles éclatent un peu, puis réservez-les.
- 5 Vérifiez que les légumes sont cuits (la pointe du couteau doit s'enfoncer facilement) et versez le lait de coco. Mélangez et laissez chauffer 5 minutes.
- 6 Mixez jusqu'à consistance veloutée. Servez avec quelques graines de courge torréfiées.

→ Vous pouvez remplacer les lentilles par des châtaignes en conserve ou surgelées (environ 150 g) à intégrer à l'étape 3.

→ Ne jetez pas les graines de courge et de potiron. Lavez-les, essuyez-les et laissez-les sécher une nuit puis mettez-les dans un bocal. Vous pourrez ensuite les poêler à sec ou les griller au four pour les ajouter à des soupes, salades ou tartes, ou les servir à l'apéritif aromatisées d'épices (paprika, cumin...).

Les + nutritionnels

- La courge butternut et le potiron sont particulièrement riches en caroténoïdes, dont le bêta-carotène, qui sont peu altérés par la cuisson. Leur assimilation est même facilitée par la présence de corps gras – dans cette recette, huile d'olive et lait de coco. Le bêta-carotène se convertit en vitamine A dans l'organisme selon les besoins, mais il a surtout des propriétés antioxydantes, comme les autres caroténoïdes (lutéine, lycopène, alphacarotène...).