

# Les Courges: Osez...

## LES COURGES: C'EST HOT!

L'automne est la saison d'un produit hors du commun: les courges d'hiver. Ces fruits, au sens botanique du terme, se conservent de plusieurs semaines à plusieurs mois. Elles ne s'appellent pas courges d'hiver pour rien. Ces cucurbitacées continuent à développer leurs arômes, leur goût sucré et même leur valeur nutritive pendant les trois premiers mois qui suivent la récolte, une exception dans le règne végétal.

Chaque courge d'hiver a son charme, à vous de découvrir vos préférées! En voici cinq disponibles à l'Autre Marché.

**Citrouille New England Pie:** Variété patrimoniale. Idéale pour préparer des desserts comme des tartes, des muffins et des biscuits.

**Délicata:** Son goût rappelle celui de la patate douce. Elle est idéale pour farcir et sa peau est relativement tendre et comestible. Choisissez celle dont la peau présente le plus grand nombre de sillons orangés.

**Spaghetti:** Sa chair douce relativement sucrée et très filandreuse. Parfaite pour des salades rafraîchissantes, soupes et rouleaux de printemps.

**Citrouille Wee-B-Little:** Cette citrouille miniature est peu sucrée. Elle fait sensation comme minicocotte une fois pré-cuite au four, pour servir risotto, fondue au fromage, etc.



**Hubbard Bleue:** Sa chair est fine, sèche et pas trop sucrée. Elle est parfaite pour les mijotés et les frites.

Sa peau est très dure, mais en contrepartie la courge se conserve très longtemps.

### **Acheter**

En règle générale, optez pour les courges d'hiver les plus foncées, orangées ou colorées.

Par exemple : Une Butternut avec une pelure ocre, une courge spaghetti sans aucune trace de vert, une courge poivrée dont le vert est foncé et avec une tache orange, etc.

Évitez de prendre les courges par le pédoncule, cela peut provoquer des microfissures invisibles et compromettre ainsi leur durée de conservation.



### **Peler**

Même si certaines courges sont relativement faciles à peler, le plus simple consiste à les cuire d'abord, la peau se retire très facilement par la suite. Si la recette requiert des cubes, coupez la courge en plusieurs morceaux et utilisez un économe ou un couteau d'office pour la peler.

### **Couper**

Utilisez un bon couteau solide et commencez la coupe loin du pédoncule, c'est la partie la plus dure de la courge. Si vous avez une courge coriace à l'extrême, comme la Hubbard Bleue, mettez-la dans un sac et laissez-la tomber par terre et se fracasser. C'est particulièrement efficace sur des surfaces en béton.

### **Cuire**

Déposez les morceaux de courge, côté coupé sur une plaque de cuisson. Cuire au four à 190°C (375°F) jusqu'à ce que la

chair soit assez tendre. Ensuite, vous avez une multitude de possibilités culinaires!



### **Conserver**

Entreposez les courges d'hiver entières sans les entasser dans un endroit frais, au moins 10°C (50°F), bien à l'abri de l'humidité. Évitez le réfrigérateur.

Elles peuvent aussi être conservées à température ambiante, jusqu'à 22°C (72°F), comme sur un comptoir où elles font belle figure. Elles vont toutefois mûrir et devenir farineuses et fibreuses plus rapidement qu'à une température plus fraîche. Évitez de les garder près de fruits et légumes mûrs (pomme, poire et oignons, par exemple) car ils dégagent un gaz (éthylène) qui peut entraîner le pourrissement.

Une fois entamées, les courges se conservent de 3 à 5 jours au réfrigérateur, dans un sac hermétique ou enveloppées de pellicule plastique. Ces cucurbitacées peuvent aussi se congeler crues (rapées ou coupées en cubes) ou cuites (en purée). Elles se conservent plus longtemps quand elles sont cuites.

