

LA COURGETTE

Histoire

Selon les études des botanistes, les courges seraient originaires d'Amérique Centrale, ou elles étaient probablement consommées plusieurs millénaires déjà avant notre ère.

Les Indiens les nommaient "askutasquash", et les Européens les découvrirent en débarquant dans le Nouveau Monde. Ils en décrivent rapidement de très nombreuses variétés, et en rapportèrent pour les jardins botaniques, avant de les cultiver comme légume.

Il était alors d'usage de laisser les courges parvenir à complète maturité avant de les consommer, ce qui permettait d'obtenir de meilleurs rendements, et de faciliter leur conservation. Il semble que ce soient les Italiens qui aient eu l'idée, au XVIIIème siècle, de consommer les courges avant complète maturité : ainsi naquirent les courgettes que nous connaissons aujourd'hui.

La particularité de cette représentante de la famille des cucurbitacées est d'être récoltée très jeune. Les plus courantes des variétés de courgettes sont, bien sûr, longues et cylindriques et d'un beau vert plus ou moins foncé et marbré. Certaines, moins courantes, se distinguent par leur forme (telle la Ronde de Nice) ou par leur couleur grise (chez certaines variétés dérivant de la Grisette de Provence), blanche (courgette blanche de Virginie) voire jaune comme l'étonnante Goldrush. En France, la courgette est surtout cultivée dans le Sud (Est et Ouest), ainsi que dans la région Rhône-Alpes. La production française est présente sur les étals de mai à octobre.

Comment préparer

La courgette s'apprête en un tour de main : lavée, il suffit de lui ôter les deux extrémités. Mais elle se découpe au gré de la fantaisie de l'instant : rubans et tagliatelles (avec un éminceur de gruyère ou un couteau économe), fagots et dés (avec un couteau à frites), filaments (avec une râpe), parfaits pour confectionner les gâteaux, les consommés et autres crèmes de courgettes.

Comment cuire

Les courgettes se cuisent de plusieurs manières, mais toujours très rapidement :

1 à 2 minutes dans de l'eau, à découvert, 3 à 4 minutes à la vapeur (parfait dans les tagliatelles), 2 à 4 minutes au micro-ondes.

Les courgettes peuvent également être poêlées et frites.

Trucs et astuces

Bien que cela ne soit pas nécessaire, certaines personnes préfèrent peler la courgette.

Cette peau peut alors être taillée en minces filaments et légèrement blanchie pour agrémente des spaghettis ou se mêler aux omelettes...

Le sel aurait le défaut de brûler les chairs en les attaquant, aussi est-il conseillé de ne jamais cuire les courgettes dans de l'eau salée, mais de les assaisonner en fin de cuisson afin qu'elles gardent leur tenue.

Farinez les courgettes avant de les poêler : elles seront ainsi moins grasses et plus croquantes.

Suggestions d'utilisation

- **À la moutarde** : les courgettes coupées en rondelles ou en lamelles, cuites à la vapeur, assaisonnées avec une vinaigrette bien moutardée et une persillade (ou des oeufs durs écrasés à la fourchette).
- **En carpaccio à l'huile d'olive** : les courgettes coupées en lamelles épaisses sont passées très vite au grill chaud, marinées à l'huile d'olive et au jus de citron, assaisonnées de sel, poivre, ail et coriandre fraîche.
Lamelles de courgettes trempées 2 min dans de l'eau bouillante et nappées, tièdes, d'une vinaigrette et de curry.

- **Des farcis**
Fleurs de courgettes remplies d'une farce à base de ricotta, de parmesan et de pignons de pin, trempées dans de la pâte à beignet puis frites.
- **A la niçoise** : courgettes rondes (ou tronçons de courgettes un peu évidés), remplies de farce à base de chèvre frais et d'œuf ou de chair d'agneau, de raisins secs, d'oignons et ail hachés.
- **En tortilla espagnole** : une bonne poêlée de 5 courgettes et 6 oignons frais émincés cuits avec quelques lanières de poivrons rouges. On verse 10 œufs battus en omelette épicées avec du poivre, une pointe de cumin et de piment. À mi-cuisson on retourne la tortilla pour cuire la 2^e face. A savourer chaud ou froid, découpée en morceaux.
- **Au comté**
31 kg de courgettes coupées en rondelles, cuites 5 min en cocotte minute avec 20 g de beurre. Passées au moulin à légumes, elles sont mélangées à 2 œufs, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, 120 g de comté râpé. Le tout est mis à gratiner 20 min à four chaud.

Courgettes à la feta et à la coriandre (Canada)

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Réalisation : très facile

Ingrédients :

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

4 courgettes

100 g de feta (0.22 lbs, 3.5 onces)

1 cuillère à soupe (à table) d'huile d'olive

1 cuillère à soupe (à table) de coriandre ciselée

sel, poivre

Préparation :

Pelez et émincez finement l'oignon.

Lavez les courgettes et émincez-les finement.

Pelez, coupez la gousse d'ail en 2, ôtez le germe et écrasez-la.

Dans une sauteuse, mélangez l'oignon, l'ail, la coriandre et les courgettes avec l'huile d'olive.

Sur feu doux, laissez mijoter une vingtaine de minutes à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Pendant ce temps, coupez la feta en dès.

Ajoutez-les à la préparation. Laissez chauffer quelques minutes encore avant de servir.

Gratin de courgettes au chèvre

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Réalisation : très facile

Ingrédients :

1 oignon
2 courgettes
2 gousses d'ail
1 oeuf
4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
1/2 buchette de chèvre
feuilles de basilic
sel

Préparation :

Pelez et émincez finement l'oignon.
Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles ou demi-rondelles.
Dans une sauteuse, faites fondre l'oignon avec un peu d'huile puis ajoutez les courgettes.
Salez, ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées et laissez cuire quelques minutes sur feu doux, pour faire fondre légèrement les courgettes.
Battez l'oeuf avec la crème et mélangez-les aux courgettes.
Ajoutez le chèvre coupé en petits morceaux, le basilic finement ciselé, mélangez bien et versez dans un petit plat à gratin.
Faites cuire 15 min dans le four préchauffé à 180°C (350°F, thermostat 6).

Recette de courgette froide Julie GAREL (juin 2006)

(à déguster en entrée)

Râper les courgettes (comme pour une salade de carottes râpées)
ajouter deux cuillères à soupe de jus de citron, du sel et du poivre. Mélanger
Laisser reposer 1/2 h au frigo en remuant de temps en temps.
au moment de servir, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et des oignons blancs émincés
C'est rafraîchissant et léger !