

Travailler la courge

avec **METRO**

COMMENT LA CHOISIR ?

Courges entières

- ✓ **pédoncule présent** (déshydratation ralentie)
- ✓ **courge lourde, très ferme** (une zone molle est un signe de pourriture)
- ✓ **peau non luisante** (signe de récolte à maturité), **sans taches ni meurtrissures**

Courges en portion (les plus grosses)

- ✓ **chair de couleur uniforme**
- ✓ **tranches non visqueuses**
- ✓ **bonne odeur**

COMMENT LA CONSERVER ?

Entière, elle se conserve jusqu'à plusieurs mois dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière.

Plus fragiles, les courges d'été doivent être placées au froid (une semaine maximum).

En portion, elle se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur, emballée dans du film alimentaire.

Vous pouvez congeler les courges après les avoir blanchies et coupées en morceaux.

TRAVAILLER LA COURGE

Légume-fruit polyvalent, la courge s'accorde avec tous les plats, auxquels elle apporte sa texture fondante, sa saveur douce et fine. Entière, elle se sert farcie. En cubes, elle agrmente pot-au-feu, curry, risotto ou couscous. Elle se cuisine en garniture (purée, frites, gratin...), en potage, en gnocchis ou comme farce de raviolis. N'hésitez pas également à la proposer en dessert (tarte, flan, crème brûlée, muffin, sorbet...). Elle peut aussi s'utiliser crue, râpée comme une carotte – qu'elle peut remplacer dans les salades.



LA PRÉPARATION

Même si leur peau est comestible, il est préférable d'éplucher la plupart des courges, à moins de les cuire entières ou coupées en deux, pour les farcir ou en prélever la chair. Seules quelques variétés en sont dispensées, comme le potimarron ou les petits pâtissons. Retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Pour faciliter l'épluchage, vous pouvez d'abord couper la courge en tranches. Autre astuce : 5 minutes au micro-ondes ou à l'eau bouillante, pour ramollir la peau.



LES MODES DE CUISSON

À L'EAU BOUILLANTE SALÉE ⌚ 20 min

À LA VAPEUR ⌚ 10-15 min

AU FOUR ⌚ 40-50 min 🔥 180-200°C



LES DIFFÉRENTS USTENSILES

ÉPLUCHER

- ✓ **éplucheur à potiron**
- ✓ **économ**
- ✓ **couteau d'office**

DÉCOUPER

- ✓ **couteau de chef**
- ✓ **couteau éminceur**
- ✓ **râpe**
- ✓ **robot coupe-légumes**
- ✓ **couteau à julienne**
- ✓ **mandoline**

POUR VOS DÉCOUPES D'HALLOWEEN

- ✓ **set de sculpture**

La courge doit son goût sucré à la présence de glucides (5,66 g/100 g pour le potiron). Elle reste cependant faiblement calorique et riche en antioxydants (notamment en caroténoïdes, précurseurs de la vitamine A). Le potiron rôti est d'ailleurs le 4^e légume qui renferme le plus de vitamine A.



Faible en
CALORIES



Source de
POTASSIUM



Très bonne source de
VITAMINE A

Ne jetez pas les graines de courges !

Elles sont riches en fibres et bons acides gras insaturés.

Une fois nettoyées pour les débarrasser de la chair, **faites-les griller au four ou à la poêle.**

Elles se dégustent **à l'apéritif** ou apportent du **croustillant** à vos salades, quiches et gâteaux.

AVEC QUOI ASSOCIER LA COURGE ?



AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Cannelle, cumin, curcuma, curry, gingembre, muscade, piment d'Espelette, basilic, sauge, thym, romarin, ail, truffe, vanille



AVEC DES FRUITS ET DES PRODUITS SUCRÉS

Agrumes, framboise, mangue, pomme, raisin, châtaigne, fruits secs, noix, noisette, chocolat, miel, lait de coco, sirop d'érable



AVEC DES FÉCULENTS

Pâtes, riz, pomme de terre



AVEC DES PRODUITS LAITIERS

Crème, burrata, chèvre, Cantal, Comté, fromages à pâte persillée, Parmesan



AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Haddock, crustacés, noix de Saint Jacques



AVEC DES LÉGUMES

Carotte, céleri rave, champignon, courgette, épinard, fenouil, navet, oignon, patate douce, poireau, tomate, haricot sec, pois chiche



AVEC DES VIANDES

Oeuf, viandes blanches, canard, gibier, lard, foie gras



AVEC DES VINS

À la fois douce et persistante, la courge est toujours préparée avec un peu de matière grasse, rendant sa texture particulièrement moelleuse lorsqu'elle est servie en légume d'accompagnement, en gratin, ou encore en soupe. Avec cette dernière ? Des vins rouges jeunes, fruités et légers comme un **Gamay** ou un **Pinot noir** ! Avec une viande ? Optez pour une **Syrah septentrionale** !



POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète sur **METRO.fr**

- ✓ Veloutés et soupes prêts à l'emploi
- ✓ Huile de pépin de courge
- ✓ Sirop à la citrouille épicée : pour parfumer boissons chaudes et cocktails

LA SAISON

À l'exception des courges d'été (comme le pâtisson), ce légume d'automne et d'hiver est à sa pleine saison entre octobre et janvier.



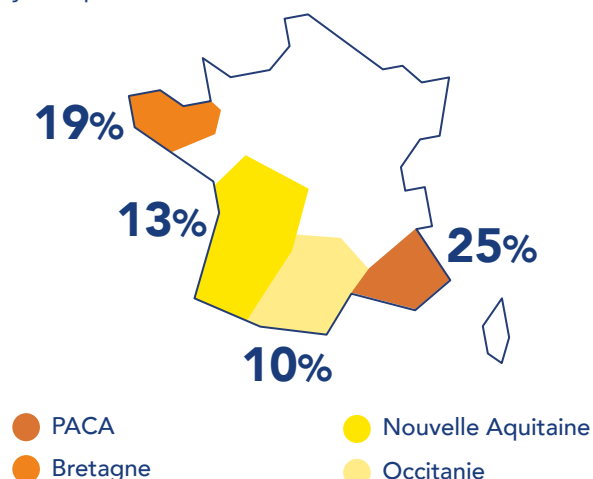
● Courges d'hiver (potiron, potimarron, citrouille, butternut...)

○ Courges de conservation ou d'importation

● Pâtisson

L'ORIGINE

En 2021, la France a produit **212 740 tonnes de potirons**, courges et citrouilles (source Agreste). Ces légumes sont cultivés sur tous les territoires, y compris Outre-mer.



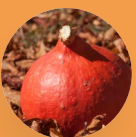
LES COURGES DISPONIBLES CHEZ METRO

L'appellation courante « courge » désigne toutes les variétés de cucurbitacées (sauf les courgettes). De toutes formes et tailles, elles sont classées selon 3 grandes familles : Cucurbita maxima (potirons, potimarron, giraumons...), Cucurbita pepo (courge spaghetti, pâtisson, citrouille, patidou...) et Cucurbita moschata (courge musquée, butternut...).



BUTTERNUT

La courge butternut ou doubeyre se distingue par sa chair orange fondante et sucrée, qui reste assez ferme après cuisson. Elle convient donc à toutes les préparations salées ou sucrées. En forme de poire allongée, elle a une écorce beige et dure.



POTIMARRON

Sa chair est douce et évoque la châtaigne. Sa peau est dure, mais fond à la cuisson : nul besoin de l'éplucher. En forme de figue, il peut se cuire entier pour être farci ou accueillir un œuf cocotte. Idéal pour les soupes et gratins, car sa chair se tient moins bien.



COURGE MUSQUÉE

Pesant entre 3 et 10 kg, cette grosse courge ronde est côtelée, avec des tranches très marquées, et un peu aplatie. Sa chair orange, un peu farineuse, est légèrement sucrée avec une note de muscade.



COURGE SPAGHETTI

De forme ovale, cette courge forme de longs filaments (d'où son nom). Après cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four, il suffit de gratter la chair à la fourchette pour obtenir les spaghettis. Elle peut se consommer et s'accommoder comme des pâtes.



PÂTISSON

De forme aplatie, ronde et bosselée, le pâtisson est blanc, vert ou orange. Les plus petits sont les plus savoureux et se consomment entiers. Sa chair est légèrement sucrée et évoque l'artichaut. Il s'utilise cru (en fines lamelles) ou cuit (purée, gratin, farci).

En saison, il existe d'autres variétés plus confidentielles, mais tout aussi intéressantes à travailler.

J'achète 
sur **METRO.fr**

Snacking

healthyfood_creation

2 781 J'aime

healthyfood_creation [NOUVELLE RECETTE] 😊 Avis aux amateurs de cakes salés, voici une nouvelle version à la butternut, fromage et noix 🥰

florianeskitchen
Quartier des Batignolles

143 J'aime

florianeskitchen • TARTINE D'AUTOMNE •

Pain au céréales, houmous, champignons de Paris et butternut roti 🍷

Entrées & soupes

cafecrust
Café Crust

20 J'aime

cafecrust Moroccan Chickpea and Butternut salad with #rocket #danishfeta #pomegranate #springonions #cherrytomatoes #pumpkinseeds #spicedchickpeas #roastedbutternut #cafecrust #lydenburg #mpumalanga #lowvelling

Plats du jour

cuisineetvinsdefrance

248 J'aime

cuisineetvinsdefrance Il est temps de profiter des courges !

Mettez à l'honneur les courges avec cette recette de butternut gratinée.

lowcarbrenchie

143 J'aime

lowcarbrenchie L'automne est bien là 🍂 Je ne sais pas chez vous, mais à Lille il fait super chaud depuis une semaine, à croire que l'été ne veut pas s'arrêter ! 🌟

Sucré, desserts

l1vitee
l'invitée

102 J'aime

l1vitee Histoire de mettre de la couleur dans cette journée de grisaille, voici notre tartelette au butternut et son sorbet, courge confite 🍷🍷

Plats gastro

lesmaisonsmarcon_officiel

326 J'aime

lesmaisonsmarcon_officiel Notre briefing de la semaine sur le pâtisson a rencontré un franc succès, nous partageons donc avec vous aujourd'hui une recette simple pour le cuisiner 🥰

Le détail en story : pâtissons farcis aux champignons !

martin_millouet_
Place Vendôme

513 J'aime

martin_millouet_ Vraiment content de clôturer la saison des fruits hivernaux. Les fruits rouges arrivent bientôt pour agiter nos papilles... 🍷

Ce dessert était l'essai d'une association vanille et butternut que j'avais proposée au menu d'hiver !

Plus d'infos
et de produits
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

