



La courgette

Les ancêtres des courgettes, les courges sauvages, semblent être originaires d'Amérique centrale ; leur culture, qui a commencé il y a 10 000 ans, s'est ensuite répandue sur tout le continent américain puis en Europe après la découverte du Nouveau Monde.

D'abord cultivée pour ses graines, le fruit a gagné en goût et en chair.

La courgette, qui a vu le jour en Italie, est une courge d'été à moelle, cueillie avant maturité. Elle est de la famille des cucurbitacées, comme le potiron et sa peau est verte ou jaune.

Choisir

La choisir ferme et intacte, avec une peau brillante, signe de fraîcheur, sans taches ni craquelures. Préférez des courgettes récoltées jeunes et d'une longueur de 15 à 20 cm (taille moyenne), elles n'en seront que plus tendres et savoureuses. La « diamant », petite, verte et fine, est très savoureuse. Plus elle sera grosse, plus la chair sera fibreuse.

Consommer

Elle peut être consommée aussi bien crue que cuite (par exemple dans de l'eau bouillante salée, à l'anglaise), à la vapeur ou sautée, évidées et farcies. Coupées en bâtonnets ou en rondelles, elles s'incorporent aux salades. Elle est indispensable à la ratatouille et est très bonne servie en gratin, en alternant les couches avec de l'ail et du gruyère. Français et Italiens dégustent les fleurs de courgette farcies ou en beignets.

Conserver

Placée dans un sac plastique perforé, elle se conservera environ 1 semaine. La courgette peut se congeler une fois tranchée et blanchie, mais sa chair s'amollit à la décongélation.



La fleur mâle, celle que l'on consomme, s'épanouit au bout d'une longue tige alors que la fleur femelle développe le fruit, la courgette.



Riche en potassium, forte teneur en eau. **15 Kcal/100g**



PREPARATION

Manipulez la courgette avec soin car elle s'abîme facilement. Pour la préparer, débarrassez la courgette de son pédoncule et essuyez-la. Pensez à retirer le pistil des fleurs de courgette.



CUISSON

N'hésitez pas à les faire dégorger avant la cuisson car elles sont riches en eau. Vous pouvez également disposer entre la courgette et la farce un petit peu de riz cru qui absorbera le jus. Quand la recette le permet, laissez la peau avant de la faire cuire.



PRESENTATION

De saveur délicate, les fleurs de courgette parfument et décorent agréablement crêpes, omelettes, fruits de mer ou volaille.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- *Fleur de courgette au chèvre et tapenade*
 - *Gambas au lait de coco et caviar de courgette à la pomme verte*
- Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com**