

Dans la série...

'LES INDISPENSABLES' voici :



LES

La courgette est une plante de la famille des *Cucurbitaceae*.

Le terme désigne un ensemble de cultivars de l'espèce *Cucurbita pepo*, et de la sous-espèce *Cucurbita pepo ssp. pepo* (dont fait partie aussi la citrouille véritable). On dénomme le fruit de cette plante par le même nom. La courgette, plus allongée et plus petite, est une courge cueillie très jeune, bien avant sa maturité, d'où son nom qui en est le diminutif (formé à l'aide du suffixe -ette).

Ce fruit du soleil fait dans la diversité :

 **Des formes et couleurs :** Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume. Il existe pour la courgette différentes couleurs. La plus connue est bien sûr la verte mais il en existe de couleur jaune qui sont beaucoup plus douces que la courgette verte.



Une fois formé, le fruit grossit vite et passe en quelques jours de courgette prête à consommer à courge moins tendre à croquer (car les nombreuses grosses graines apparaissent et la peau devient plus épaisse). Un œil expérimenté repère rapidement les fleurs mâles des fleurs femelles : la fleur mâle se dresse sur une tige verticale fine et vigoureuse alors que la femelle est sur une tige plus trapue (voir ci-dessous).



 **De ses bienfaits :** Peu calorique (idéale pour les problèmes de surpoids), la courgette contient de la rutine (ou vitamine P), un composé phénolique de la famille des bioflavonoïdes qui agirait dans les mécanismes de l'oxydation du Cholesterol. Elle contient des caroténoïdes dont de grandes quantités de lutéine, mais aussi de zéaxanthine. Ces composés protègent des attaques oxydatives des radicaux libre (anti-oxydant) et protégerait l'œil ... (Source Wikipédia)

 **De ses usages, multiples:** La courgette est courante dans la gastronomie méditerranéenne. Elle se mange crue comme le concombre (en lamelles pour tremper dans tapenades et sauces diverses... ou en 'Carpaccio') ou cuite :

-Dans la purée, pour accompagner les pommes de terre ou dans la soupe pour les remplacer,

-Dans les omelettes (chaudes ou froides),



-Bouillie avec vinaigrette ou filet d'huile d'olive,

-En ratatouille ou sautée,

-En pain, flan ou cake,



-à l'étouffée,

-en tian ou gratin



-farcies,

-en condiment (comme les '*courgettes à la menthe*' de Rémi)

-en confiture (si, si !),

Sans oublier les délicieuses FLEURS DE COURGETTE, en beignets notamment dans les Balkans, en Italie, dans la région provençale et surtout à Nice,



ou encore farcies (spécialité de la cuisine du Vietnam).

Bref, impossible d'y échapper!

Juin 2014