

Comment cuisiner les courgettes

I. Présentation

Détour au potager

Les « courgettes » désignent le fruit d'une plante potagère de la famille des curcubitacée, la « *Curcubita pepo* », originaire des Amériques. Comparativement aux autres courge, cette plante donne de « petits » fruits, d'où le nom de courgette.

Dans les potagers, la courgette est particulièrement facile à cultiver. Un peu d'eau et de soleil, des températures estivales et vous pouvez vite obtenir un plan avec de grandes feuilles de coupées et se parant de nombreuses fleurs jaunes. Les fleurs femelles conduiront à des fruits.

Il existe nombre variétés de plants de courgettes : des « courante » sur le sol ou restant en place, des à fruits longs, ronds, verts, vert clair, jaunes, striés... de quoi s'amuser dans le potager et en cuisine. Plus de 390 espèces sont inscrites au catalogue des variétés européennes.

Sur les étals

La courgette est un des premiers légumes d'été à retrouver sur les étals, et ce dès fin mai. Elle pousse tant que les températures sont estivales, généralement jusqu'à début octobre. Au delà, les courgettes ne sont plus de saison. Sur les étals vous pouvez trouver les différentes variétés : longues, rondes, jaunes, vertes.. Les courgettes vertes sont les plus connues, avec une saveur plutôt végétale. Les jaunes sont plus douces et plus adaptées pour des plats doux. Les rondes sont à privilégier pour les petits farcis. N'hésitez

pas à mixer les variétés dans votre panier pour disposer de plus de saveurs.



Courgette jaune et verte

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer ?

La préparation des courgettes débute toujours par le lavage du légume et la suppression du pédoncule dur. Ensuite, cela dépends du plat visé

- Salades : Si l'on souhaite déguster les courgettes en salade, on peut simplement les couper en petits cubes, les râper ou les « tagliatelliser » à l'aide d'un économe.
- Poêlées : Si l'on veut les utiliser dans des poêlées, on peut les découper en morceaux épais, rondelles, quarts de rondelles, ou tagliatelles. On les fera ensuite sauter dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles

soient fondantes, ou on les ajoutera directement dans le plat.

- Rôties au four : On peut également les rôtir au four, après les avoir ouvertes en deux et quadrillées, ou encore découpées en rondelles épaisses. La cuisson sera réalisée jusqu'à ce que le légume soit fondant lorsqu'on y enfonce un couteau.
- Légumes farcis : il est préférable de prendre des courgettes rondes, plus faciles à creuser. On les précuit entière dans de l'eau bouillante 10 – 15 minutes afin de les attendrir, puis on creuse la chair de manière à former la cavité qui recueillera la farce
- Clafoutis, tartes : Enfin, si l'on souhaite réaliser des cakes salés, tartes, clafoutis avec des courgettes, on peut ensuite les râper ou les couper en petits morceaux puis les précuire. Cette pré-cuisson est nécessaire pour chasser un maximum d'eau du légume et éviter que la préparation suivante ne soit détrempée. La courgette cuite est alors incorporée à la préparation principale. A noter que les courgettes vertes et jaunes se préparent de la même manière. La nuance se réalise dans les saveurs, avec une jaune plus douce que la verte
- Les fleurs de courgette sont aussi consommables et classiquement servies farcies. Après un court lavage, il faut ensuite retirer le pistil et les farcir avec la préparation désirée. Cuisinez les rapidement avec achat, elles se fanent vite.

Dans quelles recettes ?

Je crois qu'il faudrait plus d'un billet si l'on veut évoquer l'ensemble des possibilités de recettes apportées par ce légume. Essayons d'être synthétique ^^

La courgette crue peut agrémenter salades d'été, comme ingrédient principal ou comme ingrédient complémentaire. Elle sera alors croquante et apportera de la fraîcheur, voir une

note de noisette. En entrée, elle peut également être cuisinée en soupe chaude ou froide selon l'envie du moment, comme ingrédient principal ou comme complément de légumes plus « pêchus ».

Toujours en entrée, elle se prête très bien aux terrines d'été et frittas. En accompagnement, elle peut se décliner sur un nombre impressionnant de forme : poêlée, sauté, avec de la crème, en galette, en pancakes, en gratin, en purée, en mousse, en compotée, accompagnée ou non des autres légumes d'été. Elle s'incorpore bien dans les mijotés et plats de légumineuses.



Tarte rustique courgettes marinées

C'est également un ingrédient de choix pour les garnitures des tartes salées, tartes fines, bricks, chaussons quiches, clafoutis et cakes salés. Elle apporte à la fois de la douceur, une note noisette, du moelleux (surtout dans les cakes), et se prête à toutes les possibilités d'assaisonnement : tomate, curry, moutarde, provençale,

Enfin, elle sous la forme « ronde » elle est très pratique pour réaliser des petits farcis. Avec sa saveur douce, la courgette peut aussi être utilisée pour les plats sucrés, dont le plus connu est le gâteau chocolat-courgette. On peut également réaliser une confiture avec.

Avec quoi les associer ?

A l'image des recettes, les possibilités d'associations de saveurs avec la courgette sont très vastes. ^^

Du côté des condiments, elle s'accorde très bien avec les herbes fraîches (persil, ciboulette, sauge, menthe..), aux herbes de Provence (thym, romarin, sarriette...), aux épices « indiennes » comme le curry, le curcuma, le garam masala, au miso (condiment japonais fermenté), à la sauce soja. Elle est bien relevée par le citron, s'accorde sans mal avec l'huile d'olive et certains vinaigres (vin, xérès).

Du côté des légumes, elle fonctionne avec l'ensemble des légumes d'été : aubergine, poivron, tomate,.. , ou avec les carottes sur la fin de printemps. En été, la tomate est un mariage de choix car son côté acide relève la douceur de la courgette.

Elle s'associe sans mal avec l'ensemble des légumineuses : lentilles, pois chiches, carrés, cassés, haricots blancs de toutes sorte. Elle est également un compagnon apprécié des pommes de terre, du riz, des pâtes, du sarrasin ou encore des flocons d'avoine.

Du côté des viandes et poissons, tout dépend de l'assaisonnement. Seule, elle accompagne bien les viandes blanches et poissons blancs. Relevée d'acide (citron, vinaigre,...), elle s'accorde avec les viandes rouges. Vous pouvez également l'utiliser aisément dans tout plat incorporant des oeufs, notamment dans les flans et clafoutis.

Pour les fromages, elle s'associe bien avec les fromages doux

et de la faisselle, tout comme elle profite bien des notes relevées des fromages de chèvre, du parmesan, du cantal et des bleus.

En sucré, elle se marie avec le chocolat, les amandes et les noisettes.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog avec ce légume :

- [Cake courgette, chèvre, menthe](#)
- [Clafoutis de courgettes au curry](#)
- [Cake courgette et saumon fumé](#)
- [Compotée de courgettes et tomates](#)
- [Courgettes sautées à la noisette](#)
- [Couscous de fèves et courgettes](#)
- [Flan de courgettes à la faisselle de chèvre](#)
- [Fleurs de courgettes farcies au fromage frais](#)
- [Gratin de courgettes à la viande hachée](#)
- [Omelette courgette et menthe](#)
- [Pickles de courgette](#)
- [Salade courgette, tomate, feta](#)
- [Salade de tagliatelles de courgettes](#)
- [Tarte aux courgettes marinées](#)
- [Velouté de courgettes au lait d'avoine](#)



Cake courgette chèvre menthe



Flan courgettes faisselle de chèvre



Courgettes sautées sauge et noisette

Sources de l'article : [wikipédia : courgette](https://fr.wikipedia.org/wiki/courgette)