

Courgette

CURCUBITA PEPO

La courgette est une baie c'est-à-dire un fruit charnu à pépins. Elle appartient à la famille des cucurbitacées. La courgette développe de larges feuilles au centre desquelles se forment des fleurs de 2 types : les fleurs mâles stériles et les fleurs femelles qui produiront une courgette. Elles ont des formes et des couleurs variées (allongées ou rondes, vertes ou jaunes).

SES HISTOIRES

La courgette est vieille de 1 200 ans avant notre ère et serait originaire d'Amérique Centrale. Elle a été rapidement adoptée en Afrique et en Asie où elle symbolise l'abondance et la fécondité. Mais c'est le bassin méditerranéen qu'elle préfère. Rapidement adoptée par les Italiens, boudée au début par les Français, qui ne la connaissent réellement qu'au début du siècle.

SES UTILISATIONS

Les courgettes se consomment crues ou cuites. Elles sont frites ou préparées avec d'autres légumes (poivrons, tomates, aubergines) dans des ratatouilles. Les fleurs, en particulier les fleurs mâles stériles peuvent être consommées lorsqu'elles sont en bouton.

Cet aliment contient tous les nutriments pour protéger le système cardiovasculaire et une bonne quantité de vitamines excellentes pour la santé et la beauté de la peau.



Courgette
CURCUBITA PEPO

