

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

La famille Cucurbitacée

Voici une famille de plantes surprenantes, avec pas moins de 150 variétés allant de la citrouille au cornichon, en passant par la courgette et le melon.

Les Cucurbitacées sont originaires d'Amérique du Sud, tout comme la pomme de terre ou la tomate. Elles sont cultivées en Europe depuis la période des grandes découvertes du XVe siècle. Elles sont d'ailleurs très facile à cultiver car elles s'adaptent à tous types de conditions climatiques.

D'un point de vue nutritionnel, les cucurbitacées sont riches en fibres, en eau, en minéraux et en vitamines. A consommer sans aucune modération.

Savez-vous différencier une citrouille d'un potiron ?

Le pédoncule de la citrouille est dur, filamenteux et aux côtés anguleux tandis que celui du potiron est souple et cylindrique.



Cache-cache de la courge en cuisine



Grâce à son petit goût sucré et sa couleur orangée, la courge, ici, s'invite dans un cake à la noix et au fromage. Pour un goût plus prononcé, optez pour du fromage persillé type bleu.



Voici un excellent moyen de découvrir la courge (ici la Delicata) en l'intégrant à des galettes façon pancakes. A déguster à l'heure de l'apéritif ou en entrée.



Rien ne se perd dans cette recette où le velouté est servi directement dans le potiron. Pour plus de gourmandise, rajouter des graines de courge et du bacon grillés.



Toujours réticent à goûter la courge ? Pourquoi ne pas rajouter dans votre sauce tomate de la purée de courge ? Elle donnera à votre sauce un léger goût sucré.



Croyez-le ou non, mais ces délicieux cookies sont réalisés à base de purée de citrouille. Si vous souhaitez reproduire cette recette, rendez-vous sur le site internet : www.delscookingtwist.com



C'est LA tarte que l'on voit dans les séries et téléfilms américains en période d'Halloween, la tarte à la citrouille ou « pumpkin pie ». Elle est aromatisée à la cannelle et la muscade.

Comment la citrouille est devenu l'emblème d'halloween ?



Il faut revenir aux origines de la fête d'Halloween, non pas aux Etats-Unis, mais dans les pays celtiques il y a plus de 3 000 ans, plus précisément en Irlande.

Il était de tradition, lors de la fête des morts, de graver dans un navet une tête effrayante pour éloigner les mauvais esprits. Cette coutume irlandaise est issue du conte « Jack à la lanterne » selon laquelle le personnage de Jack, un ivrogne, rencontre le diable qui tente de lui acheter son âme. Jack accepte la proposition du diable, à condition d'avoir le droit à un dernier verre.

Le diable accepte et se transforme en pièce de monnaie afin de le lui payer. Jack saisit la pièce de monnaie et la place dans sa poche, où se cache une croix en argent. La croix chrétienne paralyse le diable, le piégeant dans la poche. Le diable retourne aux enfers et Jack pense être débarrassé de lui.

À sa mort, Jack se retrouve devant les portes du paradis et de l'enfer. Impossible pour lui de rejoindre le paradis au regard de sa vie d'ivrogne. Le diable, quant à lui, refuse de l'accueillir aux enfers.

Jack se retrouve alors condamné à errer éternellement dans l'obscurité en s'éclairant d'une bougie plantée dans un navet évidé. Depuis, « Jack à la lanterne » réapparaît chaque année à Halloween.

Au cours du XIXe siècle, de nombreux irlandais ont immigré aux Etats-Unis en souhaitant conserver la tradition de graver des navets pour éloigner les mauvais esprits le 31 octobre.

Problème : ils n'ont jamais trouvé de navets sur place. Ils se sont alors rabattus sur la citrouille, beaucoup plus répandue et facile à sculpter.

Sacré record

Proche du record mondial détenu par un américain avec une courge pesant environ 1 226 kg, ce potiron vient de France, de la Sarthe précisément, avec un poids de près d'une tonne.

Il existe de nombreux concours de fruits / légumes géants. Pour obtenir ce type de fruit XXL, il faut être passionné et surtout patient !



Les cucurbitacées en image

Arriverez-vous à retrouver tous les noms de ces cucurbitacées ?



a.



b.



c.



d.



e.



f.

1. Potimarron

2. Courge spaghetti

3. Courge Torticoli

4. Patisson

5. Butternut

6. Courge Delicata