COURGETTE

HISTOIRE

La courgette appartient à la famille des **cucurbitacées**. Elle vient d'Amérique. On trouve les restes les plus anciens au **Mexique**, plus précisément à Oaxaca vers 8000 av. J.-C et à Tamaulipas vers 5500 av. J.-C. Elle a été introduite en Europe par **Christophe Colomb** lors de la découverte du Nouveau Monde. Contrairement à la pomme de terre, elle a connu tout de suite un grand succès. Aussi appelée « courge d'été », la courgette est en réalité une courge qui a été cueillie très jeune, avant sa maturité. C'est de là qu'elle tient son nom : **courgette est le diminutif de courge** ! Ce n'est qu'au XVIIIe siècle que les Italiens eurent l'idée de consommer les courges avant la complète maturité. Au sens botanique du terme, la courgette est un fruit, car elle contient les graines de la plante. Comme la tomate, elle est considérée et utilisée comme un légume.

LA CULTURE EN FRANCE

La courgette est une **plante annuelle** et sa **culture est très simple**. Il faut néanmoins vérifier son développement, car une fois formé, le fruit grossit vite et en très peu de temps on passe d'une courgette à une courge de plusieurs kilos !

LES BIENFAITS

La courgette est un légume de choix pour tous les types de régimes. En effet, c'est un légume **pauvre en calories, mais d'une grande richesse nutritionnelle.**

À L'ACHAT

Les courgettes s'achètent en **surgelé**. Elles sont récoltées jeunes et tendres, lavées et blanchies. Les rondelles de courgettes sont épaisses de 5 à 12 millimètres et ont un diamètre compris entre 20 et 50 millimètres. On les retrouve seules ou dans des poêlées de légumes.

À TABLE !

La courgette peut se manger **cuite, crue, farcie ou en beignet**. C'est l'un des ingrédients indispensables de la ratatouille et des légumes du couscous ! Cuisinée en gratin, elle accompagne toutes vos viandes.