

La courgette



La courgette est cultivée depuis peu en France, mais elle a su très vite se faire adopter. Ce légume du soleil qui **fleure bon la Méditerranée** est présent dans les assiettes tout l'été. Facile à préparer, la courgette se consomme sous **toutes ses formes**. Et sa richesse en vitamines vous donne de l'énergie à la belle saison.

Les variétés

La courgette, présente sur les étals de juin à septembre, a la particularité d'être récoltée très jeune. Les **variétés les plus courantes, au nombre d'une quinzaine**, sont longues et cylindriques, d'un beau vert franc plus ou moins foncé et marbré. Elles ont pour noms Lola, Cigal, Quine, Masilia, Mikonos, Naxos, etc.

En France, on trouve aussi sur les étals des **variétés bien plus rares** :

- courgette de forme ronde (**Ronde de Nice**),
- courgette de couleur grise (**Grisette de Provence**) ou blanche (**Blanche de Virginie**) ou encore jaune (**Goldrush**).

Toutes ces variétés se prêtent aussi bien à la dégustation crue que cuite. La courgette ronde se prête traditionnellement à la confection des **petits farcis niçois**, mais les variétés allongées sont tout aussi délicieuses ainsi.

En bouche, la courgette présente une **texture fine et douce**, relevée d'une saveur légèrement sucrée.

La conserver

La courgette est un **légume fragile**. Mieux vaut renouveler fréquemment son achat que de risquer de la jeter. Conservez-la **4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec pour garantir sa fraîcheur et son goût**.

La cuisiner

La courgette demande peu de temps avant de passer dans votre assiette. S'il est excellent cru, ce légume vert peut aussi être frit, poêlé ou encore cuit à la vapeur. Voici quelques idées d'associations pour mettre en valeur sa saveur douce.

Facile au quotidien, la courgette ne demande que peu de préparation :

- Passez la sous l'eau et séchez-la. Nul besoin de la peler pour l'intégrer à vos recettes.
- Une fois parfaitement sèche, coupez les deux extrémités.

Ne vous reste plus qu'à les râper ou les trancher en dés, rubans, rondelles, tronçons...

Le conseil du chef

« Plus la découpe de vos courgettes sera fine et plus la cuisson sera rapide. »

La courgette se prête à tous types de cuisson, et toujours très rapidement. Comptez :

- **1 ou 2 min à l'eau** à découvert ;
- **3 ou 4 min à la vapeur** pour une cuisson diététique, parfaite pour les tagliatelles de courgette ;
- **2 à 4 min au four à micro-ondes.**

Les courgettes sont également **délicieuses frites ou encore poêlées 8 min environ** dans un peu d'huile d'olive.

Les conseils du chef

« Farinez les courgettes avant de les poêler : elles ressortiront moins grasses et plus croquantes. »