



Panier de légumes du 29 janvier

Les courges

Les courges sont originaires de l'Amérique centrale. Les archéologues en ont retrouvé des traces au Mexique plusieurs millénaires avant notre ère. Il semble qu'au départ ce sont les graines (oléagineuses) que les hommes utilisaient, car les courges contenaient très peu de chair. Elles servaient également d'ustensile de cuisine, d'instruments de musique et même de gourdes pour le transport des boissons. Puis, peu à peu la domestication a entraîné l'augmentation de la taille des fruits, et parallèlement l'usage de la chair.

La culture traditionnelle des anciens Mexicains associait dans le même espace les « trois sœurs », le maïs, les haricots et les courges. Ce système de culture traditionnel, encore utilisé en Oaxaca dans le Mexique central, fait pousser les haricots qui s'enroulent autour des pieds de maïs, tandis que les courges courent au sol, empêchant les mauvaises herbes de pousser et profitant de l'ombre du maïs. Ce système de culture permettait de nourrir les 40 millions de Mexicains avant la conquête espagnole.

Les courges ont une place importante dans l'imaginaire amérindien : il existe de nombreuses poteries maya au Mexique et mohica et chimu au Pérou qui représentent des courges et des potirons. Leur symbolique paraît liée aux cultes de la fécondité et aux cérémonies funéraires. En Europe, comme le potiron est arrivé au XVI^e siècle, elle a peu marqué les mythes : seule exception, la citrouille de Cendrillon dans « Les Contes » de Charles Perrault parus en 1697, transformée en carrosse par la bonne fée.

Christophe Colomb fut le premier occidental à connaître ces fruits qu'il aurait découvert en 1492 à Cuba. Jacques Cartier quant à lui les a découverts dans les jardins des Iroquois en 1535 sur les rives du Saint-Laurent. Ce sont les Portugais qui diffusèrent dans le monde entier les courges. Ils les introduisirent dans leurs colonies africaines, puis en Chine et au Japon. Par le détroit d'Ormuz, elles conquièrent également l'Empire Ottoman. L'introduction de la courge marron du Brésil par les Portugais au Japon vers 1600 à Osaka marque encore nos tables : les agronomes japonais développèrent la courge rouge d'Hokkaido, qui est revenue sur nos tables sous le nom de Potimarron ou courge à goût de châtaigne depuis une trentaine d'années.

Une grande part de l'évolution variétale de la courge s'est déroulée en Europe où ont pris forme nombre des variétés cultivées aujourd'hui.

Le mot « courge », dont la première attestation écrite date de 1256 sous la forme cohourde, dérive du latin cucurbita, qui a donné aussi en français le mot « gourde ». «

Courge » (forme dialectale de l'Ouest) et « gourde » sont en fait des doublets lexicaux, qui se sont spécialisés tardivement. En effet les Anciens ne connaissaient pas nos courges introduites en Europe après les voyages de Christophe Colomb en Amérique, mais ils connaissaient depuis très longtemps les gourdes (ou Calebasses) du genre *Lagenaria*, qui sont citées sous le nom de cucurbita par Pline l'Ancien notamment et que l'on retrouve sous ce nom dans le capitulaire De Villis à l'époque de Charlemagne. Jusqu'au XVIIIe siècle, en France, le terme « courge » a désigné les Calebasses, et ce n'est que dans le courant du XIXe siècle qu'il s'est imposé pour désigner nos courges actuelles, c'est-à-dire les potirons et citrouilles, en même temps que se stabilisait la classification botanique.

Le mot « citrouille » quant à lui dérive du latin *citreum*, citron, par analogie de couleur.

A cuisiner : légumes rôtis à la moutarde, au miel et aux épices

Ingrédients :

- 1 courge
- 4 pommes de terre nouvelles
- par exemple : un gros panais, quelques belles carottes
- 2 c à café de moutarde
- 2 c à café de miel ou de sirop d'érable
- pour les épices, par exemple : 1 c à café de baies roses, 1 c à café de graines de cumin, 1 c à café de graines de coriandre
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Pelez et détaillez les légumes en longueur.
- Dans un mortier, écrasez les épices.
- Dans un saladier, mélangez le sirop d'érable ou le miel, la moutarde et les épices concassées, ajoutez les légumes et mélangez avec les mains.
- Huilez un plat allant au four. Versez les légumes dans le plat et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez les légumes avant de les enfourner dans le four préchauffé à 180°C.
- Faites-les cuire 45 à 55 minutes et servez-les en accompagnement (d'une viande blanche par exemple).

Bon appétit !