



A Halloween, c'est la superstar parmi les courges. Cette citrouille se prête excellentement bien à la sculpture de visages grimaçants.

Quelle est saine cette courge!

Elle connaît son heure de gloire à Halloween. Mais la courge n'est pas seulement un accessoire d'épouvante. Elle est aussi goûteuse, saine et décorative. Démonstration avec Walter Pfister, producteur de cucurbitacées.

Un énorme tapis rouge-orange recouvre la campagne aux alentours du village de Rafz, dans la campagne zurichoise. Un peu comme si la terre avait attrapé la rougeole. Ou que des tomates mutantes avaient démesurément grossi. Mais non: ce sont simplement des courges, de toutes tailles, qui moutonnent à l'horizon. Il y en a 50 000 par hectare, de 100 variétés différentes, dont 40 comestibles. Il est 6 heures du matin. **Walter Pfister**, directeur d'exploitation de cette ferme qui fait partie de Jucker Farm SA, et ses 35 collabora-

teurs saisonniers venus de Pologne s'apprêtent à récolter les courges, lesquelles peuvent peser jusqu'à 20 kilos. Couper les pédoncules, poser les courges sur le transporteur à bande puis les mettre dans des caisses en bois. «Un travail intensif qui demande beaucoup d'efforts», résume Walter Pfister. Voilà pourquoi il n'y a que des hommes dans ce champ. Les femmes travaillent à l'intérieur, dans les halles où elles nettoient délicatement les courges, les trient et les étiquettent. Elles prennent soin de ne pas abîmer la peau des courges, car

toute meurtrissure réduit leur durée de conservation. «Les femmes sont beaucoup plus douées pour ça. Les hommes et la dextérité, ça fait deux», déclare en souriant l'agriculteur de 41 ans. Durant toute la durée de la récolte, toute l'équipe se donne à fond. Il ne faut pas seulement des muscles et du doigté, mais aussi de l'endurance. Car les journées durent facilement 12 heures quand il fait beau pendant la saison des courges. «C'est un sacré boulot», assure notre interlocuteur. «On peut donc se permettre de râler de temps en temps.» Car jusqu'à



la fin du mois, il faudra récolter sur 45 hectares. Chaque saison, ce sont environ 1000 tonnes de courges qui sont ainsi cueillies, soit 20 tonnes par jour.

De la plante miniature au colosse

Six mois avant, le champ de courges est encore en friche. Du moins en apparence. Le soleil de midi a asséché la couche supérieure du sol. Walter Pfister appuie sur l'accélérateur de sa Volvo, qui soulève un énorme nuage de poussière sur son passage.

Le véhicule avance en cahotant, le vent entre en tourbillonnant par la vitre ouverte, l'air sent la terre et l'herbe coupée. Walter Pfister se dirige vers la «nursérie» de la courge musquée de Provence. Une cucurbitacée comestible des plus appréciées. Il n'y a personne sur le champ, mais beaucoup de terre. Des feuilles de protection biologiques d'un blanc laiteux desinent de longues bandes sur le sol. Walter Pfister fait un petit trou dans une des

feuilles et laisse apparaître une pousse avec deux feuilles, de la taille d'un pouce. On peine à croire que ces plantes miniatures formeront des vrilles de dix mètres dans quelques mois, vrilles qui pourront porter jusqu'à dix courges et même, pour certaines sortes décoratives, des colosses de 90 kilos. «Le champ ressemble alors à une petite jungle», assure Walter Pfister dont les yeux se mettent à briller à cette simple évocation. «Mais ce que je préfère, c'est la période où les feuilles commencent à flétrir et où les courges illuminent les grises journées d'automne.» Il observe la petite pousse, bien content de ne pas avoir planté des arbres 18 ans auparavant. «Les courges sont très appréciées, nos ventes augmentent d'année en année.» Au retour, il explique tout ce qu'on peut faire avec ces plantes charnues en déclarant malicieusement: «Grimper dans des courges décoratives évidées de 300 kilos pour aller payer sur le lac ou en tailler une pour la présenter à notre exposition de courges.»

De vraies bombes de vitamines

A l'instar des courgettes, des concombres et des melons, les courges comestibles font partie de la famille des cucurbitacées. Du latin «cucurbita» qui signifie gourde. D'un point de vue botanique, le fruit de la courge est une baie car il se forme à partir d'une fleur. Comme les melons ou les concombres, les courges contiennent environ 90% d'eau. Elles sont donc très pauvres en calories. Mais elles renferment de précieux nutriments. Comme le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, qui est important pour avoir une bonne vision. Cette substance végétale secondaire est également un antioxydant qui capture les radicaux libres et protège les cellules de la peau. La chair de la courge contient également beaucoup de vitamine C, qui renforce le système immunitaire et agit préventivement contre les maladies infectieuses, comme les refroidissements



et la grippe. Ces géants orange fournissent également beaucoup de fibres alimentaires qui rassasient et régulent la digestion. Enfin, les courges sont aussi une source importante de sels minéraux, comme le magnésium, le calcium et le potassium, des éléments essentiels à la constitution et à la régulation de l'organisme, ainsi que d'acide folique, une vitamine hydrosoluble qui intervient dans de nombreux processus métaboliques. Suivant l'espèce, la teneur de ces différentes substances peut considérablement varier.

Plus qu'une simple lanterne d'Halloween

Les graines et l'huile de courge sont aussi intéressantes. Comme les fruits, elles contiennent beaucoup de vitamines, notamment de la vitamine E qui a des propriétés antioxydantes, et de l'acide linoléique, un acide gras polyinsaturé qui aurait un effet positif sur le taux de cholestérol et les maladies cardiovasculaires. Huile et graines de courge fournissent aussi des phytostérols, des substances bioactives qui permettraient de prévenir

les problèmes de prostate et de vessie. On sait d'ailleurs depuis longtemps que les produits à base de cucurbitacées sont très sains. Religieuse et médecin, Hildegarde de Bingen (1098 – 1179) vantait déjà les précieuses propriétés de ces énormes baies. Et pour ceux qui n'aiment pas avaler des graines ou de l'huile, la droguerie propose différents compléments alimentaires sous forme de capsules.

Professionnel des courges, Walter Pfister les consomme plutôt sous forme de légume. Tantôt en soupe, tantôt en gratin. «Mais ce que je préfère, ce sont les tranches de butternut grillées dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail», déclare-t-il avec gourmandise.

Multiples usages en cuisine

Autrefois, les courges n'étaient guère plus que du fourrage. Depuis, l'«Empereur du jardin», comme on l'appelle en Chine, principal pays producteur, occupe une place de choix en cuisine. Et même dans la haute gastronomie. L'atout de la plupart des courges comestibles est leur saveur légèrement douce. Elles se marient donc

très bien aux épices les plus différentes et se prêtent aussi bien à des mets salés qu'à des friandises sucrées. Seule leur peau, qui peut être très coriace chez certaines espèces, constitue un défi. Qu'on peut facilement relever avec un couteau de cuisine bien aiguisé. Découvrez comment cuisiner les principales sortes de courges.

– Butternut (doublure):



De prime abord, ce fruit en forme de poire à la peau orange clair n'a rien d'exceptionnel. Son intérieur, en revanche, est extraordinaire. Il est presque entièrement rempli d'une chair savoureuse, à l'exception d'une petite partie dévolue aux graines dans la partie inférieure. Bon à savoir: la peau est aussi comestible. Comme son nom «butternut» l'indique,

Commander gratuitement la brochure de recettes!

nuxo

Le multitalent naturel

La Purée d'amandes Nuxo est riche en acides gras insaturés et en protéines

Les avantages de Nuxo

- Riche en acides gras mono- et polyinsaturés ainsi qu'en protéines
- Contient d'importants sels minéraux
- Présente une forte teneur en magnésium
- Fabrication respectueuse de la matière première, des amandes douces émondées, non grillées, d'origine californienne

Purée d'amandes s'apprête de multiples manières

- Pour remplacer le lait
- Dans les boissons
- Dans les sandwiches
- Dans le muesli
- Dans les sauces et les mayonnaises
- Dans les desserts et bien d'autres mets...

Alors n'attendez plus pour commander gratuitement la brochure de recettes Nuxo auprès de:

Valora Schweiz AG, Valora Trade Switzerland
4623 Neuendorf, tél. 058 789 41 41, nuxo@valoratrade.ch



www.nuxo.ch

10% rabais
chez les grossistes pharmacie
01.10.14–31.10.14



cette courge a une légère saveur de noix. Elle se cuisine à la poêle, en purée ou en gratin et se consomme aussi crue. Les gourmands l'apprécient également en confiture.

– **Potimarron:**



Il est petit, mais quel délice! Avec ses délicates saveurs de carotte et de pomme de terre, il se prête aux utilisations les plus diverses: potages, poêlées de légumes, gratins, purées et gâteaux. On peut éplucher la peau de cette courge d'origine japonaise avec un couteau ou la cuisiner avec la chair. Grâce à sa taille modeste, de 11 à 20 centimètres de diamètre, elle se glisse facilement dans tous les sacs à commissions.

– **Acorn mix:**



Cette courge est originaire du Dakota du Nord (USA). A la vue de sa peau vert foncé recouverte de taches blanches et orange, on pourrait la croire impropre à la consommation. Erreur: cette courge est un régal. Sa chair de couleur crémeuse est douce avec une exquise saveur de noisette. Elle se cuisine au four, en salade, à la poêle ou farcie. Les personnes qui n'ont pas envie de se mettre aux fourneaux peuvent aussi la consommer crue.

– **Delicata:**



Avez-vous déjà associé de la glace vanille à de la courge? Lancez-vous et vous verrez que ce mariage donne un délicieux



Walter Pfister présente la courge butternut. Il la préfère en tranches grillées dans de l'huile d'olive avec un peu d'ail.



Des saisonniers occupés à la récolte des courges.



Le printemps dernier, les premiers plants de courge sortaient du sol. Ils ont maintenant donné leur trésor: des courges musquées de Provence.



Des centaines de courges d'Halloween attendent d'être sculptées.



dessert automnal. Mais la courge Delicata, originaire des Etats-Unis, s'intègre aussi très bien aux mets salés. Vous pouvez par exemple la couper en deux dans la longueur, l'évider et la farcir de riz ou de viande hachée. Ajoutez un peu de fromage râpé et enfournez le tout pendant 25 minutes.

– **Courge musquée de Provence:**



Cette variété du Sud se retrouve souvent dans les cuisines des restaurants et des hôtels. Sa chair est d'une couleur orange soutenue. Mais la musquée de Provence n'est pas seulement appétissante. Elle est aussi délicieusement fruitée et donc prédestinée à finir en gâteau ou en muffin. Bon à savoir: sur les marchés, cette courge est rarement vendue entière car rares sont les consommateurs prêts à ramener chez eux un colosse de 30 kilos. Les magasins la proposent donc généralement découpée en tranches.

– **Courge spaghetti:**



Pourquoi ne pas la cuisiner au pesto, à la carbonara ou à la bolognaise? Des plats qui raviront les amateurs de courge. Et qui offrent une alternative riche en vitamines aux parents dont les enfants ne mangent que des spaghetti. Pour l'apprêter, rien de plus simple: transpercer sa chair avec un couteau pointu jusqu'aux graines pour éviter qu'il y ait trop de pression à l'intérieur pendant la cuisson. Cuire ensuite la courge entière pendant 40 minutes dans de l'eau bouillante, la couper en deux, verser de la sauce dessus et prélever la chair en forme de spaghetti à la fourchette. Bon appétit.

Cultiver ses propres courges

Pas besoin d'être agriculteur pour cultiver des courges. Il suffit de semer des graines dans un pot, en avril, et de le placer à un endroit ensoleillé. Le conseil du professionnel, Walter Pfister: «Les courges ont besoin de beaucoup de chaleur. Les graines germent bien et forment de bonnes racines lorsque la température atteint 20 °C dans la journée et ne descend pas sous 10 °C la nuit.» Dès qu'il n'y a plus de risque de gel et que les pousses ont déjà quatre feuilles, on peut les planter en pleine terre, dans le jardin. Il faut compter trois à quatre mois avant que les premières courges soient mûres. C'est aussi le temps qu'il a fallu pour que les petites pousses de Walter Pfister deviennent de belles plantes aux formes généreuses que ses collaborateurs vont maintenant pouvoir récolter à la sueur de leur front. Et ils ont fort à faire. Les températures douces du mois de mai et la faible pluviosité ont favorisé la croissance des plantes. Les courges se retrouvent donc presque chaque jour au menu de la famille Pfister. Seules les deux filles ne les aiment pas. «Mais comme l'une d'elles traverse une période végétarienne, elle doit bien en manger.»

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photos: Corinne Futterlieb / juckerfarm.ch

Halloween

Dents noircies, visages ensanglantés, courges en forme de lampion à la main. Voilà comment les enfants s'en vont sonner chez les voisins pour recevoir des friandises durant la nuit du 31 octobre. Bien des gens croient qu'Halloween est une fête d'origine américaine. Il n'en est rien: ses origines sont européennes et remontent à une très vieille cérémonie en hommage aux morts de l'année appelée «Samain» dans la mythologie celtique irlandaise. Les Celtes pensaient que la frontière entre le monde des vivants et celui des morts était particulièrement mince cette nuit-là et que les défunts revenaient dans leur maison pour y chercher un peu de chaleur. Selon cette croyance, les esprits erraient ainsi dans la nuit et jouaient des tours. Par la suite, c'est la fin de l'été que l'on a fêté la veille de la Toussaint.