

Zoom sur la courgette



La courgette est un légume d'été par excellence, la période de pleine production se trouve entre mai et septembre où l'on peut facilement la retrouver sur les étals des marchés. Originaires du Mexique, elle est cultivée en France depuis le 19^{ème} siècle, 35 % de la production française provient de la région PACA. Elle est plantée au début de printemps et récoltée dès l'été. Celle que l'on voit le plus souvent est longue et vert sombre, mais il en existe des dizaines de variétés, comme la courgette ronde de Nice. La fleur à l'extrémité du légume est également récoltée dans plusieurs régions, elle peut être frite ou farcie.

La courgette est un légume fragile. Il est préférable d'en racheter régulièrement plutôt que de risquer de la jeter. Elle peut se conserver 4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec pour garantir sa fraîcheur et son goût.

Elle présente tous les atouts nutritionnels des légumes : faible apport calorique et forte concentration en vitamines (B9 et C) et minéraux (potassium majoritairement).

Une courgette pèse entre 300g et 400g et peut se consommer aussi bien crue que cuite, râpée, en salade, en soupe ou encore incorporée dans des quiches, cakes ou flans.

