

## Fiche 12 – Les courges

*Tout au long de son évolution, l'Homme a créé de nombreuses variétés de fruits et de légumes, créant ainsi une fabuleuse richesse biologique, qu'on nomme souvent « biodiversité domestique ».*

*S'alimenter de façon responsable, c'est aussi profiter de la diversité offerte par la nature, c'est s'intéresser à cette « biodiversité domestique ».*

*Car en mangeant de nombreuses variétés de légumes par exemple, on incite les maraîchers à continuer ou à recommencer à les cultiver.*

<b>Niveau :</b> <table border="1"><tr><td><b>Cycle 1</b> (3-5 ans)</td><td><b>Cycle 2</b> (5-8 ans)</td></tr><tr><td><b>Cycle 3</b> (8-11 ans)</td><td><b>Collège</b> (11-14 ans)</td></tr></table>	<b>Cycle 1</b> (3-5 ans)	<b>Cycle 2</b> (5-8 ans)	<b>Cycle 3</b> (8-11 ans)	<b>Collège</b> (11-14 ans)	<b>Résumé :</b> Activités artistiques, culinaires et sensorielles autour de la diversité de courges
<b>Cycle 1</b> (3-5 ans)	<b>Cycle 2</b> (5-8 ans)				
<b>Cycle 3</b> (8-11 ans)	<b>Collège</b> (11-14 ans)				
<b>Temps d'activité :</b> 2 à 3 heures	<b>Objectifs :</b> - Découvrir la notion de biodiversité domestique à travers les courges - Sensibiliser à une alimentation variée				
<b>Activité précédente</b>	<b>Activité suivante :</b> <b>Fiche 13</b> - Jeu des 7 familles de légumes				

### Matériel :

- un maximum de courges différentes (la meilleure période étant d'août à décembre)
- ingrédients et les ustensiles de cuisine pour réaliser les recettes choisies
- un endroit où cuisiner

### Préparation :

- installer les courges sur une table comme une nature morte
- imprimer les recettes de cuisine en **annexe 1**

---

### Déroulement :

#### **Etape 1 : discussion autour de la nature morte**

On place les enfants devant cette « nature morte » composée de courges différentes. On interroge les enfants à propos de ce qu'ils voient (couleur, taille, familles de courges...) en adaptant les questions en fonction de l'âge du public.

On peut leur demander de dessiner ou de peindre cette nature morte, afin qu'ils observent de façon plus précise chaque courge. Si cela semble trop complexe en raison d'un grand nombre de courges, on peut leur demander d'en choisir une ou deux ou proposer de recadrer le dessin sur une partie de la nature morte.

## **Etape 2 : on cuisine !**

On demande aux enfants, aux jeunes, si à leur avis, ces courges ont toutes le même goût. En les ouvrant, on s'aperçoit qu'elles sont différentes : certaines sont compactes, d'autres filandreuses et leur chair a des couleurs différentes.

On choisit ensuite une ou plusieurs recettes à cuisiner (en fonction de l'âge et du nombre d'enfants dans le groupe), on peut soit faire plusieurs recettes en étalant des ateliers cuisine dans le temps ou faire différents groupes, chacun cuisinant une recette différente.

## **Etape 3 : on goûte et on fait goûter !**

Ne pas oublier de prendre du temps pour la dégustation pour que les enfants réalisent toute l'étendue des saveurs proposées par les courges !

C'est ensuite l'occasion de discuter de la diversité des courges existantes (on parle de variétés) créées par l'Homme et d'introduire la notion de biodiversité domestique.

La biodiversité domestique, tout comme la biodiversité sauvage, est en régression, du fait de la mondialisation et de la standardisation des goûts qui conduit à ne cultiver que certaines variétés parmi les milliers existantes !

---

## **Prolongements :**

Les mêmes activités sont réalisables avec les pommes !

On peut ensuite réaliser une exposition sur les courges ou les pommes, en recherchant par exemple de variétés anciennes locales et en montrant les différentes formes et les différents goûts...

On peut mettre en place des ateliers de dégustation de variétés anciennes en prenant contact avec des producteurs locaux qui cultivent d'anciennes variétés... (cf. association « les croqueurs de pommes »)

## **Ressources :**

***La cuisine des courges*** – Jean-Baptiste et Nicole Prades – Editions Rustica

-Site des « croqueurs de pommes » : <http://www.croqueurs-de-pommes.asso.fr/>

## Fiche 12 – Annexe 1 : Courge spaghetti à la tomate

Type de plat : plat  
Nb de couverts : 4  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 40 min

### Ingrédients :

1 courge spaghetti végétale  
5 tomates  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
1 peu de beurre

### Recette :

- 1-Faire cuire la courge à l'eau bouillante dans une cocotte fermée pendant 30 à 40 min.
- 2-Peler les tomates, l'oignon et les gousses d'ail.
- 3-Couper les tomates en morceaux et hacher l'oignon et l'ail.
- 4-Faire revenir l'oignon puis les tomates dans une poêle. Une fois le mélange cuit, ajouter l'ail.
- 5-Prendre la courge, la couper en deux et enlever les graines du milieu.
- 6-A l'aide d'une fourchette, gratter l'intérieur de la courge pour former des spaghettis.
- 7- Ajouter les spaghettis au mélange tomates, mélanger en ajoutant un peu de beurre.

On peut aussi rajouter de la crème fraîche, c'est délicieux.

## Fiche 12 – Annexe 2 : Gratin de courge muscade

Type de plat : dessert

Nb de couverts : 8

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

### Ingrédients :

1 kilo de courge muscade

1 litre de lait

20 g de beurre

125 g de semoule fine

160 g de sucre poudre

2 jaunes d'œufs

### Recette :

1-Eplucher la courge, la couper en gros morceaux et la cuire un peu plus d'une demi-heure.

2-Lorsqu'elle est cuite, laisser égoutter.

3-Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter le lait, la semoule, le sucre et bien mélanger. Lorsque le mélange devient épais, retirer du feu et ajouter les 2 jaunes d'œufs.

4-Mettre la courge dans un plat allant au four et bien l'écraser à l'aide d'une fourchette.

5-Ajouter le contenu de la casserole. Bien mélanger et mettre au four jusqu'à la formation d'une croûte un peu foncée sur le dessus du plat.

### Conseils :

Cuire la courge la veille pour qu'elle ait le temps de s'égoutter.

## Fiche 12 – Annexe 3 : Soupe de potiron à la crème

Type de plat : soupe  
Nb de couverts : 12  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 2 h

### Ingrédients :

1 potiron de 4 à 5 kg  
300 g de pain de mie grillé  
300 g de comté râpé  
Ail, persil ou ciboule de chine  
Sel, poivre, cannelle, muscade  
1,5 l de crème fleurette

### Recette :

1 - Dans le haut du potiron, découper une ouverture assez large pour passer la main ; former une découpe conique, évasée vers l'intérieur pour que le chapeau ainsi obtenu ne tombe pas. Oter les filaments et les graines (avec une petite cuillère).

2 – Disposer une couche de croûtons au fond, puis une couche de comté râpé, assaisonner avec les aromates et les épices ; puis disposer de nouvelles couches jusqu'à épuisement des croûtons et du comté, sans remplir toutefois complètement la cavité (laisser environ 3 cm).

3 – Ajouter la crème en laissant 1 cm en haut de la cavité, puis remettre le chapeau.

4 – Envelopper le potiron de plusieurs couches de papier d'aluminium et le mettre dans un plat ou dans le lèche-frite. Faire cuire 2 heures au four (thermostat 8).

5 – Pour servir, retirer le papier d'aluminium, ôter le chapeau et détacher la chair avec une louche, en mélangeant bien de façon à obtenir un potage onctueux. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir aussitôt.

Le potiron sert également de soupière !

**Recette tirée du Livre « La Cuisine des Courges » de Jean-Baptiste et Nicole Prades – Editions Rustica**

## Fiche 12 – Annexe 4 : Pain au potimarron

Type de plat : pain  
Nb de couverts : 6  
Préparation : 1h + 3h (levée de la pâte)  
Cuisson : 1 h

### Ingrédients :

1 kg de potimarron  
30 g de levure de boulanger  
1 kg de farine  
Sel  
Huile

### Recette :

1 – Eplucher soigneusement le potimarron, le couper en morceaux et le faire cuire à l'eau salée 30 minutes environ. Puis l'égoutter en conservant l'eau de cuisson et le passer au moulin à légumes. Laisser refroidir la purée ainsi obtenue.

2 – Délayez la levure dans un bol avec un peu d'eau de cuisson et laisser refroidir une dizaine de minutes.

3 – Versez la purée froide dans une grande jatte, y ajouter la levure délayée, la farine, un peu de sel, en mélangeant bien. Pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et ferme.

4 – Couvrir d'un linge et laisser lever environ 2 heures à une température de 25 à 30°C.

5 – Pétrir de nouveau, puis former plusieurs pâtons : ils doivent remplir les moules huilés et farinés à un petit plus de la moitié de leur hauteur ; laisser de nouveau lever 1 heure, à la même température.

6 – Préchauffer le four (thermostat 9), puis faire cuire 1 heure (thermostat 7)

Ce pain moelleux se conservera 1 semaine au frais dans un linge légèrement humide.

**Recette tirée du Livre « La Cuisine des Courges » de Jean-Baptiste et Nicole Prades – Editions Rustica**