

# Courges, potiron, potimarron : les reconnaître, les choisir et les cuisiner !

<http://www.aufeminin.com/fiche/cuisine/f6306-courges-potiron-potimarron-les-reconnaitre-les-choisir-et-les-cuisiner.html>



La [citrouille](#) d'Halloween a du souci à se faire, parce qu'elle a des concurrentes ! Potiron, [potimarron](#), courge butternut, courge [spaghetti](#) et bien d'autres... elles sont toutes sur les marchés, des courges de toutes les tailles, de toutes les formes, difficile de les reconnaître et de les choisir...

Alors suivez nos instructions et découvrez avec nous les nombreuses variétés de courges.

<b>Le potiron</b>	Le plus connu. Il en existe de nombreuses sortes... Mais le plus courant a <b>la peau verte et la forme d'une "citrouille"</b> . Sa chair est <b>épaisse, orange vif</b> et très <b>sucrée</b> . Il est délicieux rôti au four, en soupe, purée, tartes, flans sucrés...
<b>Le potiron bleu de Hongrie</b>	Il a de particulier son origine, Budapest, et la couleur de sa peau, <b>bleue</b> . <b>Rond</b> , il pèse <b>2 à 4 kg</b> . Sa chair est <b>jaune orangée, dense et sucrée</b> . Il se prête aussi à toutes les préparations, sucrées ou salées.
<b>Le potimarron</b>	On en voit de toutes les tailles, jusqu'à <b>4 kg</b> . Il ressemble à <b>une grosse figue orange</b> . Sa peau est comestible, sa <b>chair</b> est <b>jaune foncée, épaisse</b> et rappelle fortement la <b>saveur de la châtaigne</b> . Sucré ou salé, il aime les épices type <a href="#">cannelle</a> , <a href="#">gingembre</a> , muscade...
<b>La courge Butternut</b>	<b>Longue avec une base plus ronde</b> que le haut, sa <b>peau, comestible</b> , est entre le vert clair et l'ocre. La chair est <b>jaune orangée, très tendre</b> et avec un agréable <b>goût de beurre noisette</b> . Elle aime le fromage, les <a href="#">châtaignes</a> et l'orange.
<b>La courge spaghetti</b>	Elle est <b>jaune, ovale</b> et pèse jusqu'à <b>4 kg</b> . Sa <b>chair assez fade</b> , mais originale puisqu'elle forme des <b>spaghettis</b> naturellement. On la cuit entière au four ou au <a href="#">bouillon</a> 40 min, puis on la coupe en deux pour récupérer les <a href="#">spaghettis</a> . A cuisiner façon <b>carbonara ou bolognaise</b> ! On peut aussi tout remettre dans la coque et faire gratiner. A tester aussi : froide en salade.
<b>La courge musquée de Provence</b>	C'est un peu <b>une grosse citrouille</b> avec sa <b>peau orange striée</b> . Elle peut peser jusqu'à <b>50 kg</b> ! Sa <b>chair est orange vif</b> , assez ferme et d'une texture assez épaisse. Comme son nom l'indique, elle a une <b>saveur musquée et légèrement sucrée</b> , donc aussi bonne en salé que sucré.
<b>La sucrine du Berry</b>	Elle ressemble à une grosse poire, son poids peut atteindre 3 kg. Elle a une <b>chair orange clair, très tendre et sucrée</b> . Essayez-la en <a href="#">velouté</a> , ou en dessert façon <a href="#">pain perdu</a> : surprenant et délicieux.
<b>La courge longue de Nice</b>	Elle est <b>verte ou orange</b> , avec une <b>base ronde</b> qui se prolonge en longueur. Une sorte de <a href="#">courgette</a> longue collée à <a href="#">courgette</a> ronde ! Sa taille peut varier de <b>60 cm à 1 m</b> et son poids de <b>3 à 10 kg</b> . Sa chair est orange claire, sucrée et musquée. On la consomme crue ou cuite.
<b>La melonnette jaspée de Vendée</b>	Elle a la forme d'un melon, toute <b>ronde et orange claire</b> . Les plus grosses pèsent <b>3 kg</b> . Sa <b>chair est orangée et très sucrée</b> , et se déguste aussi bien <b>crue</b> comme des carottes râpées, en soupe ou encore en beignet sucré.

<b>La courge patidou</b>	Sa <b>peau est blanche et verte</b> , de forme plutôt <b>ronde mais irrégulière</b> , elle pèse entre <b>200 et 600g</b> . Sa chair est <b>orangée</b> , fine et <b>sucrée</b> avec un petit <b>goût de noisette</b> . Elle se mange <b>crue</b> râpée, ou cuite aussi bien sucrée que salée.
<b>La célèbre Jack'O Lantern</b>	La courge d'Halloween, celle que les Américains creusent et transforment en lampion. Elle est ovale, <b>orange vif</b> et sa <b>chair, orange claire</b> , est épaisse et parfaite pour les soupes et <a href="#">confitures</a> .
<b>Le pâtisson</b>	Il est <b>blanc, vert pâle, vert et blanc</b> ou encore <b>orange</b> . De <b>forme plate</b> avec une bosse au centre, comme <b>une grosse raviole</b> , il renferme un <b>chair blanche</b> , peu sucrée et dont le goût se rapproche de l' <b>artichaut</b> . A déguster cru ou cuit, farci par exemple c'est encore ce qui lui va le mieux !
<b>La chayotte ou cristophine</b>	De couleur <b>verte ou blanche</b> , elle fait penser à une grosse poire ou une papaye, très dure et à la <b>peau irrégulière et bosselée</b> . Sa chair est <b>blanche</b> , assez ferme, avec une <b>saveur de pomme de terre</b> assez douce. On peut la manger crue en salade ou cuite, farcie, à la vapeur, rôtie...
<b>Et les courgettes bien sûr !</b>	<b>Vertes</b> le plus souvent mais on en trouve aussi des <b>jaunes</b> , à la chair un peu plus sucrée. La <a href="#">courgette</a> , contrairement aux autres courges, est un légume d'été, vraiment légère ; elle contient beaucoup moins de sucre.

## Conservation

La plupart des courges se conservent très bien entières, plusieurs semaines (voire plusieurs mois ! A l'abri, dans une cave par exemple). Ceci grâce à leur peau assez épaisse qui les protège.

**Au réfrigérateur** : Vous pouvez également les conserver au frais une fois entamées, quelques jours emballées dans du film alimentaire.

**Au congélateur** : crues (blanchies au préalable) ou cuites, toutes les courges supportent très bien la [congélation](#). Découpez-les avant pour les décongeler plus rapidement !

## En cuisine :

Les courges se cuisinent à toutes les sauces. L'avantage qu'elles ont, c'est ce côté sucré, qui permet de les utiliser dans des desserts sans trop sucrer à nouveau.

En **soupe**, elles se prêtent aux [veloutés](#), relevés de [crème fraîche](#), lardons, oignons, châtaignes... **A servir dans la coque récupérée pour faire de l'effet !**

Idem pour les **purées, gratins et tartes salées**, auxquelles on ajoutera du [fromage de chèvre](#), de la feta, du [parmesan](#) ou un fromage à pâte pressée type comté, [beaufort](#), cantal.

**Farcies**, elles sont superbes, la chair cuit lentement en s'imprégnant des saveurs de la farce.

**Côté dessert**, pas de jaloux. Elles s'utilisent en tartes sucrées, gâteaux, gaufres, beignets, [confitures](#)... Lancez-vous et mangez des légumes en dessert !

## Astuce "récup"

Ne jetez pas les pépins de courges ! Rincez-les, faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante et égouttez. Ensuite, faites-les griller à la poêle à sec, avec du sel et des épices, ou au four, de la même manière, pendant quelques minutes sous le grill. Vous obtiendrez des **graines apéritives**, surprenantes mais délicieuses !