jardins du nord

Cultures & Jardiniers du Nord de la France et de la Belgique

Récolter et conserver les courges



Longtemps oubliés, courges, potirons, potimarrons et autres cucurbitacées reviennent en force dans nos potagers.
Leurs qualités gustatives et diététiques, mais également leur grande conservation présentent un indéniable intérêt.
En effet, les courges peuvent passer de quelques mois à tout l'hiver dans nos maisons, pour peu que la cueillette et le stockage soient correctement réalisés.

La cueillette

Pour une meilleure conservation dans le temps, et la pleine expression des saveurs cueillez les fruits bien mûrs, au plus tard avant les premières gelées.
Observez le pédoncule commencer à sécher, c'est un bon indice.
A l'aide d'un couteau ou sécateur bien affûté et désinfecté (pour éviter une éventuelle transmission de maladie), coupez le pédoncule (en laissant 5 cm minimum). Si celui-ci est trop court, coupez une petite partie de tige légèrement au-dessus de l'attache.
Préserver son intégrité favorise la prolongation de la conservation.

Important : ne portez ni ne suspendez jamais le fruit par son pédoncule.
Avant le stockage, douchez les fruits pour débarrasser l'épiderme de toute trace de terre ou végétation résiduelles. Puis frottez-les avec un chiffon doux afin de bien les sécher.

Le stockage

Stockez-les dans un endroit sec et ventilé, à une température comprise entre 10 et 18 ° C, sans les entasser les uns sur les autres.
Vous pouvez poser les courges sur des tasseaux de bois ou cagettes en bois, afin de permettre le passage de l'air en dessous.
Une autre technique consiste également à placer chaque fruit dans un filet et de les suspendre.
Important : Manipulez toujours les fruits avec précaution, car le moindre choc les meurtrit et risque d'en diminuer la conservation.
Ainsi stockées, les courges peuvent se conserver de 3 mois à 1 an, selon les variétés, sans rien perdre de leurs qualités.
A noter *:* Les courges sont riches en fibres et ont une faible teneur énergétique (15 à 20 Kcal pour 100 grammes). La soupe n'est pas la seule façon de les préparer.
De nombreuses recettes permettent de les accommoder : en purée, gratin, soufflé et même en dessert !
Une fois entamés, courges et potirons se conservent 3-4 jours dans le bac à légume de votre réfrigérateur.



Bonne culture

Fiche : 2020 JDN jardins du nord (Ancienne fiche de Reddroopy et Mikelyne*)*

Pour en parler sur le forum : https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=42&t=4137=R%C3%A9colter+et+conserver+les+courges

Photo : Reddroopy