

ZOOM SUR

les cucurbitacées

LES CUCURBITACÉES , QUELLE FAMILLE ?

Cucurbita en latin signifie "courge".
Ce sont des plantes annuelles
herbacées, rampantes ou
grimpantes.

C'est une famille de plante connue
pour ses fruits comestibles : courges,
citrouilles, melon, concombre...
Leurs fleurs jaunes sont plus ou
moins grandes selon l'espèce. La
fleur ne donne pas forcément un
fruit et est comestible (Fleur de
courgette).

Il existe plus de 800 espèces
différentes.

UN PEU D'HISTOIRE

Les cucurbitacées sont originaires
d'Amérique et datent de - 6 000
av. J-C.

On les cultive aussi en Extrême-
Orient depuis des temps très
anciens, en particulier le
potimarron, au Japon.
En Europe, ils ont été introduits par
les conquistadors au XVIe siècle.

C'est de cette rencontre entre les 2
mondes qu'est née la légende de
Jack o' Lantern d'Halloween,
apportée par les Irlandais.

Semgest - Novembre 2021

LA CULTURE DES CUCURBITACÉES

Ils réclament de la chaleur pour se
développer et donner de beaux fruits.

Les graines sont plantées du
printemps à l'automne.

Elles mettent 2 à 4 mois à pousser et
donner un légume. On les récolte
ensuite de septembre à octobre,
lorsqu'ils sont mûrs et qu'ils
présentent de belles couleurs.

On les stocke ensuite dans un lieu sec
avec une température de 15°C.
On les place sur un lit de paille dans
des cagettes.

SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

Les 800 espèces sont réparties en 3
groupes :

CUCURBITA :

- Pepo : courgette, citrouille, pâtisson
et coloquinte.
- Maxima : potiron, potimarron,
giraumon.
- Moschata : Courges.

CUCUIS :

Melon, concombre, cornichon.

SCHEMIUM et CITRILLUS :

Ce sont les espèces tropicales comme
la pastèque ou la christophine (aussi
appelée chayotte).

NUTRITION ET CONSOMMATION

Les courges sont très peu caloriques, environ 26 kcal pour 100g. Elles sont également
source de vitamine A.

Cette vitamine renferme 2 pigments qui ne sont pas synthétisés par l'organisme et qui
permettent de nous protéger contre certaines maladies oculaires.

Les cucurbitacées permettent également de stimuler nos défenses car ils sont riches en
de nombreux minéraux et oligo-éléments, comme le fer, le cuivre, le calcium, ou encore
le magnésium et le zinc.

Leur richesse en fibres végétales participe à notre confort intestinal.

Les cucurbitacées, de par leur grandes variétés, peuvent être consommés de multiples
façons :

On peut par exemple faire des veloutés de potiron, des gratins de christophine, des
salades de concombre. Pour les amateurs de sucré, on peut réaliser des tartes à la
citrouille, symbole de l'automne et d'Halloween, plus surprenant encore, des gâteaux
au chocolat et à la courgette, ou tout simplement du melon.

Semgest - Novembre 2021

Les cucurbitacées contiennent en moyenne

Pour 100 g :

92g
d'eau

Vitamine A

820
µg*

*Micro grammes

1.3g
de
fibres

16.5mg
de
magnésium

26
kcal

*Image de christophine

