

## LES CUCURBITACEES

### Date

Du 14 au 24 septembre 2017



### Contexte

La Semaine du goût doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de nos aliments. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir. Elle permet de réunir ceux qui aiment manger, favorise les échanges et doit donner envie de créer des liens avec toute la communauté.

**Cette année le thème de la Semaine du goût porte sur les cucurbitacées.**

Le mot « *courge* » est un terme générique qui peut s'appliquer à toutes les variétés de "**cucurbitacées**" qu'on peut découvrir sous des formes et des couleurs différentes. Dans le langage courant, les termes citrouille, potiron, courge... sont souvent confondus. Dans cette famille peu connue, la courgette, le cornichon et même le pâtisson ont également leur place. Les courges sont des fruits comestibles même si on les cuisine surtout comme des légumes.

Nous vous proposons de les remettre à l'honneur lors de cette Semaine et/ou durant l'année scolaire en vous inspirant des idées ci-dessous.

### Objectifs

- ⇒ Découvrir quelques variétés et reconnaître les plus courantes
- ⇒ Déguster diverses cucurbitacées
- ⇒ Situer les cucurbitacées dans l'assiette équilibrée et/ou la pyramide
- ⇒ Découvrir un lieu de culture ou un marché
- ⇒ Découvrir des recettes d'ici et d'ailleurs
- ⇒ Découvrir, cuisiner, déguster quelques mets à base de cucurbitacées
- ⇒ Comparer quelques cucurbitacées par l'approche sensorielle
- ⇒ Identifier et distinguer les modes de production et de culture de quelques cucurbitacées
- ⇒ Identifier et distinguer la provenance, les moyens de transport, les modes de commercialisation
- ⇒ Identifier et distinguer les moyens de conservation adéquats pour les cucurbitacées
- ⇒ Comparer une soupe de courge maison et du commerce

Ces objectifs sont déclinés en 9-10-11CO selon une progression des apprentissages prévus par le PER (Plan d'Etudes Romand).

### Quelques idées pour les 9CO

1. Un « atelier découverte » où les élèves peuvent voir, toucher, comparer les différentes variétés de cucurbitacées, à l'aide de photos ou de produits réels. Faire correspondre la cucurbitacée (photo ou produit frais) avec son nom et d'autres caractéristiques recherchées dans des livres ou sur Internet
2. Un échange avec les élèves sur quelques idées de mets à base de cucurbitacées qu'ils connaissent ou recherchent (Internet – livres – magazines – famille – etc.) pour inventorier quelques recettes, plats, mets et composer une assiette équilibrée.  
Possibilité, au préalable de demander aux élèves d'amener une recette familiale à base d'une cucurbitacée.
3. Un « atelier cuisine » : découvrir, cuisiner, déguster quelques mets élaborés avec des cucurbitacées (recettes familiales – d'ici – d'ailleurs)
  - Préparer un mets ou différents mets simples avec des cucurbitacées
  - Présenter aux autres ou à un public externe la cucurbitacée utilisée : son nom – sa provenance – son lieu d'achat – son prix au kilo – la recette choisie – etc.
  - Les élèves ou le public dégustent et donnent leur avis sur chaque préparation (possibilité d'utiliser la fiche élève de l'activité 4 "Manger ensemble" de la séquence Senso5, cycle 3).

Cette activité 9CO peut être insérée dans la séquence Senso5, cycle 3 avec les activités 2 "Du bon usage des sens", 3 "Rendre à son goût" et 4 "Manger ensemble".

### Quelques idées pour les 10CO

1. Un « atelier découverte et dégustation » pour découvrir la variété des cucurbitacées et reconnaître les différentes formes, saveurs et textures, la différence entre une courge d'été et une courge d'hiver
2. Une recherche sur la valeur nutritive des cucurbitacées
  - Nutriments principaux : protéines, glucides, lipides, fibres alimentaires
  - Antioxydants : définition – quelques antioxydants et leurs effets sur l'organisme – quantité recommandée
  - Différences sur le plan nutritionnel entre une courge d'hiver et une courge d'été
3. Une recherche sur les modes de production et de culture des courges valaisannes ainsi que sur leur conservation
  - Identifier et comparer les modes de production et de culture
  - Découvrir les moyens de conservation adéquats pour les cucurbitacées (différences entre la conservation des courges d'été et d'hiver). Eventuellement tester un moyen de conservation.
4. Une recherche et un choix de recettes à base de cucurbitacées selon des critères définis : variétés de cucurbitacées – variété de recettes – provenance – difficulté VS facilité de préparation – temps de préparation – cuisine individuelle ou par ateliers – modes de cuisson variés – etc.
5. Cuisiner des cucurbitacées et déguster le mets en donnant un avis (démarche senso5)

## Pour les 11CO

### Le Cycle de vie d'une courge valaisanne de la graine à une soupe à la courge

1. Une recherche sur la courge choisie pour élaborer une fiche d'identité (feuille annexe : fiche identité produit)
2. Une recherche sur :
  - Modes de production et de culture en abordant l'eau utilisée et le coût de production
  - Moyens de transport du champ à l'assiette : identifier les différents moyens utilisés
  - Modes de commercialisation : vente sur le champ ou au bord des routes –agriculture contractuelle – grande distribution (courge entière ou en quartier) – transformée (soupe toute prête)
  - « Packaging » : conditionnement et emballage
  - Moyens de conservation : conservation longue – courte (courge d'été VS courge d'hiver) et possibilités de conservation (congélation – séchage – remplissage à chaud – etc.)
  - Mode de cuisson : choisir un mode de cuisson adapté et identifier le temps et l'énergie utilisés
  - Coût du met réalisé : prix de revient
  - Comparaison d'un mets maison et du commerce : investissement – santé (composition – valeur nutritive) – écologie (provenance / transport/ packaging / déchets) – prix – dégustation – plaisir, sentiments (voir Croqu'Maison p. 176 à 179)
  - Gaspillage alimentaire : comment tout utiliser de la courge ? : "de la graine à la peau "

### Autres pistes de travail

- Un atelier pour l'utilisation des graines de courge  
<https://www.marciatack.fr/utiliser-les-graines-de-courges/>
- La texture de différentes courges  
Cuire les courges et faire découvrir ces différentes textures
- Une visite chez un producteur
- Un atelier de culture

## Annexes

Dans la grande famille des Cucurbitacées les botanistes ont identifié environ 130 genres différents, eux-mêmes divisés en 800 espèces environ et plus de 10000 variétés, parmi lesquelles les plus connues sont :

- les courges ou encore
- "cucurbita maxima" : potiron et potimarron ;
- « cucurbita pepo » : les citrouilles, courgettes, calebasses et coloquintes
- sans oublier les concombres et cornichons (Cucumis sativus),
- le melon (cucumis melo) et
- la pastèque (cucumis citrellus, originaire de l'Inde).

La volupté de leur forme, la couleur de leur peau, la multiplicité de leurs usages expliquent que les cucurbitacées comptent parmi les plantes les plus connues et les plus cultivées au monde.

Les cucurbitacées sont apparues très tôt sur le continent américain (vers 6 000 av. J.-C.), elles ont eu un rôle majeur dans le développement de l'agriculture naissante en Amérique, et leur culture s'est propagée à tous les continents.

La longue conservation de la plupart des fruits dans le temps et les saveurs raffinées de certaines variétés ne sont pas étrangères à cet intérêt. Au-delà des clichés, les cucurbitacées sont emblèmes de la fécondité, de la prospérité et de la bonne santé, et font aujourd'hui un retour remarqué aux plans de l'ornementation florale et des arts de la table.<sup>1</sup>

Idées de recettes :

- <http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Cucurbitacees-bien-les-differencier-pour-bien-les-cuisiner>
- <http://www.1001courges.ch/recettes.htm>
- [http://www.750g.com/recettes\\_cucurbitacees.htm](http://www.750g.com/recettes_cucurbitacees.htm)
- <http://www.intelligenceverte.org/ebimg/RecettesCucurbitaces.pdf>
- [https://www.swissmilk.ch/fr/toutes-les-recettes/1295/recettes-courge/?gclid=CNah5qLWxNMCfCjAGwodqcgMrQ&gclsrc=aw.ds&tx\\_netvlmerdbclient\\_client%5Bpage%5D=2](https://www.swissmilk.ch/fr/toutes-les-recettes/1295/recettes-courge/?gclid=CNah5qLWxNMCfCjAGwodqcgMrQ&gclsrc=aw.ds&tx_netvlmerdbclient_client%5Bpage%5D=2)

Classement des courges en 6 catégories : de pas du tout farineuse à très farineuse faite par [http://www.1001courges.ch/varietes\\_description.htm](http://www.1001courges.ch/varietes_description.htm)



<sup>1</sup> <http://www.terrabotanica-thouars.fr>

## Le point sur les cucurbitacées : présentation des principales cucurbitacées

- En passant la souris sur cette infographie, vous pourrez découvrir des recettes, des informations sur le meilleur moment pour les acheter et des conseils pour les choisir et impressionner son maraîcher [http://www.huffingtonpost.fr/2014/11/01/recettes-potiron-potimarron-courgette-cucurbitacees-avant-marche\\_n\\_6083444.html#](http://www.huffingtonpost.fr/2014/11/01/recettes-potiron-potimarron-courgette-cucurbitacees-avant-marche_n_6083444.html#)

## Valeur nutritive des cucurbitacées

- [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu)
- <http://www.extenso.org/article/les-bienfaits-des-courges/>

## Infos générales

- <https://www.5amtag.ch/fr/wissen-fr/legumes/>
- <http://www.gemuese.ch/Fr>
- <https://www.agriculture.ch>
- <http://www.agirinfo.com>
- <http://selection.readersdigest.ca/cuisine/nutrition/courge-legume-saisonnier-riche-vitamines/>
- <http://www.nospetitsmangeurs.org/decouvrez-lunivers-des-courges-dhiver/>
- <http://www.nospetitsmangeurs.org/laissez-vous-inspirer-par-les-courges-dete/>