

La Courgette

Fiche d'identité

Nom scientifique	<i>Cucurbita pepo</i>
Famille	Cucurbitacées
Provenance	Amériques / Italie
Groupe alimentaire	Légumes

Saisonnalité

Hors saison

De Saison

Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Hiver			Printemps			Été			Automne		

Composition

Valeurs/100gr	Courgette crue	Valeurs/100gr	Courgette crue
Énergie	16,7 kcal	Protéines	1,21 g
Eau	94,8 g	Sel	0,02 g
Lipides	0,32 g	Pro-vitamine A β-carotène	120 µg
Dont acides gras saturés	0,08 g	Vitamine B9 Folates	24 µg
Glucides	1,75 g	Vitamine C	17,9 mg
Dont Sucres	1,74 g	Potassium	261 mg
Fibres	1 g		

Bienfaits

Riche en **eau**
Faible en calories
Particulièrement **digeste**
Source de **potassium**

Riche en **antioxydants**
β-carotène, flavonoïdes
et vitamine C
Source de **vitamine B9**

Ses graines
contiendraient des
substances
anticancéreuses

Conservation

Réfrigérateur :

Dans un torchon
Idéalement 4 à 5 jours



Congélateur

En rondelles ou cubes
2 min dans l'eau bouillante
Bain d'eau glacée
Sécher et congeler
Conservation ~ 12 mois

Épluchage :

Inutile surtout si Bio

Crue :

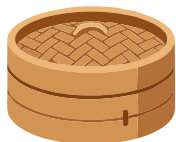
Se consomme très bien crue
Préserve la vit. C

Préparation



Découpe :

En tagliatelles
Râpée
En bâtonnets
En rondelles
1/2 ou 1/4 de lune



Vapeur :

5 à 8 minutes



Eau bouillante salée :
7 à 10 minutes

Cuisson



Au four

20 à 30 minutes
à 180 °C

À la poêle :

8 à 10 minutes



Au air fryer :

12 à 15 minutes
à 180 °C



*Fêta, pois chiches,
parmesan, œufs, thon,
bleu, tofu, lardons...*

Associations



Tomates, poivrons,
aubergines, oignons, ail...



Basilic, menthe, thym,
origan, sauge, curry,
citron, poivre...

✨ **Association insolite :** Râpée finement dans la pâte d'un gâteau, elle remplace la matière grasse en apportant beaucoup de moelleux ! ✨