

La courgette

La courgette, aussi appelée zucchini (« courgette » en italien), est une petite courge qui ressemble au concombre. Elle fait partie de la famille des cucurbitacées. Bien qu'elle soit un fruit, elle est généralement cuisinée comme un légume. La courgette est souvent de forme allongée, mais peut aussi être de forme ronde. Sa pelure, mince et lisse, de couleur verte ou jaune, est comestible. Sa chair, très tendre, de couleur pâle, a un goût doux et plutôt neutre.

THÉMATIQUE

FICHE

La cultiver

La courgette se cultive bien au Québec. Son plant a de très grandes feuilles vertes et produit des fleurs jaunes comestibles. Les fleurs se transforment ensuite en courgettes qu'on doit cueillir avant maturité, c'est-à-dire deux à sept jours après la floraison, généralement à partir de la fin juillet. Arrivées à maturité, les courgettes sont plus grosses, ont une consistance fibreuse et un goût plus amer.

La conserver

La courgette est fragile et il faut la manipuler doucement pour éviter qu'elle ne s'abîme. La choisir avec la pelure lisse, brillante, intacte et sans tache. Elle se conservera environ une semaine au réfrigérateur. Pour la congeler, la blanchir au préalable, en plongeant les morceaux de courgettes pendant deux minutes dans de l'eau bouillante, et immédiatement dans l'eau glacée.

La cuisiner

De l'entrée au dessert, les courgettes se cuisinent facilement! Elles peuvent être râpées dans une salade ou coupées en deux et farcies. Les courgettes entrent notamment dans la composition de la ratatouille, de soupes et potages, de sautés de légumes et de quiches. Elles peuvent être servies comme légumes d'accompagnement ou en crudités. Plusieurs desserts sont préparés avec les courgettes : gâteau, pain, muffin, biscuit, etc. Les fleurs de courgettes se mangent en beignets ou farcies.

La courgette et la santé

La courgette contient des glucides qui donnent de l'énergie et des fibres qui sont bonnes pour la santé des intestins. Elle contient aussi des composés antioxydants; ils agissent comme de petits soldats qui protègent le corps de certaines maladies et du vieillissement.



La déguster

Cette activité demande un peu plus de préparation que les autres. Les variantes proposées permettront d' étoffer le contenu si elle est animée en fin d'année scolaire.

Matériel

Pour le groupe :

Pour la préparation :

- 3 grands bols
- 2 cuillères de service
- 1 cuillère à thé
- Jus de citron
- Sauce soya

Pour l'animation :

- 1 plat de présentation
- 1 courgette entière
- 1 râpe à légumes

Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 grande assiette
- Environ 60 g de courgette râpée (soit 1/3 d'une courgette moyenne), dont :
 - environ 20 g nature
 - environ 20 g mélangé à 10 ml (2 cuillères à thé) de jus de citron
 - environ 20 g mélangé à 3,75 ml (3/4 de cuillère à thé) de sauce soya
- 1 petite fourchette



Pour aller plus loin!

Pour le groupe :

- Surplus de courgette râpée nature
- 1 tige de menthe (feuilles entières)

Pour 5 élèves :

- 1 pot à épices à petits trous de cumin moulu
- Quelques feuilles de menthe hâchée
- 1 petit bol
- 1 pince de service

ÉTAPE 1

Mise en appétit !

Présentez la courgette entière, idéalement avec un petit bout de tige, aux élèves. *Connaissez-vous cet aliment?* Invitezles à la décrire avec le sens de la vue (couleur, forme, taille, aspect). *Avez-vous déjà goûté? Si oui, avez-vous aimé? Comment était-elle préparée? Saviez-vous qu'on pouvait manger la courgette crue? C'est ce qu'on va découvrir aujourd'hui!*

ÉTAPE 2

Mes sens pour explorer

Demandez aux élèves d'attendre votre signal pour goûter, puis distribuez les assiettes contenant les trois mélanges de courgettes râpées, en annonçant que c'est de la courgette. Montrez la râpe et faites la démonstration. Demandez aux élèves de les explorer, de les décrire, de trouver les différences (vue, toucher au doigt, odorat). *Comment la courgette a-t-elle été préparée à votre avis? Croyez-vous que les trois échantillons ont des goûts différents?* Mettezvous d'accord sur comment nommer chacun des trois échantillons (exemple : par la couleur, par le goût auquel les élèves s'attendent). *Lequel avez-vous le plus envie de goûter?*

ÉTAPE 3

À vos marques, prêts? Goûtez!

L'ordre de dégustation est important! Tous ensemble, goûtez une pincée (la quantité suffisante pour que cela goûte!) de courgette nature, puis de courgette citronnée, et enfin de courgette à la sauce soya. Récoltez les commentaires à chaque dégustation. *Est-ce que les goûts vous surprennent? Quelle(s) saveur(s) reconnaissez-vous? Quel(s) arôme(s)? Selon vous, quels ingrédients ont été rajoutés à la courgette?* Ceux qui le souhaitent peuvent faire la dégustation spéciale avec le nez bouché (voir Fiche Le céleri). *Quel mélange avez-vous préféré? Pourquoi?*

ÉTAPE 4

Mes sens pour m'aider à cuisiner : cuisiner au pif!

Nous allons découvrir deux ingrédients, puis assaisonner les courgettes que nous avons préférées, à notre goût. Distribuez le cumin moulu et la menthe hâchée. *Dans un premier temps, sentez chaque ingrédient. Pour chacun : Où as-tu déjà senti cette odeur? Dans une recette, un endroit où tu es allé, est-ce l'odeur de quelqu'un que tu connais? Comment aimes-tu cette odeur?* Montrez la tige de menthe. *Choisissez le(s) mélange(s) de courgette que vous avez préféré(s); éventuellement laissez le reste de côté.* Au besoin, servez un peu plus de courgette râpée nature aux élèves qui n'en auraient plus assez. *Ajoutez le cumin et/ou la menthe, mélangez, puis dégustez!* Invitez les élèves qui le souhaitent à présenter leur recette.

Pour aller plus loin! Étape optionnelle

Mes sens pour m'aider à cuisiner : l'équilibre des saveurs

Pour terminer, je vous invite à mélanger une ou plusieurs des trois sortes de courgette, afin d'obtenir un mélange final équilibré en terme de saveurs et d'arômes, à votre goût. Distribuez une fourchette. *Dégustez!* Invitez les élèves qui le souhaitent à présenter leur recette.



Les suggestions du chef pour amener de la variété

Rouleau de courgette :

Pour chaque élève :

1/2 ruban de courgette
(coupé dans le sens de la longueur avec un économome)
5 ml de ricotta

1 pincée de cumin

1 pincée de basilic séché ou 1/2 feuille de basilic frais haché

1 pincée de sel et 1 pincée de poivre

1 lanière de poivron rouge

• Déposer la ricotta, à gauche, sur le début du ruban de courgette.

• Ajouter les épices sur le fromage et déposer le poivron sur le fromage.

• Rouler pour former un petit rouleau et le déposer sur le côté.

Plus d'astuces sur la courgette

<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/aliments/courgette/>



écolation

Ecolation Tout droits réservés 2018



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

Québec



croquarium
enchanter l'alimentation