

# **CONSERVATION**

## **Courgette**

**(Ateliers 1 et 2)**



# Courgette

La courgette, aussi connue sous le nom de « zucchini », est une courge d'été que l'on cueille très jeune, le plus souvent de 2 à 7 jours après la floraison. Au Québec, il existe différentes variétés (verte, jaune, rayée, marbrée), la courgette verte étant la plus connue et la plus répandue.

On consomme habituellement la courgette à l'état frais. Elle est toutefois fragile et s'abîme rapidement. Pour prolonger sa fraîcheur, placer la courgette au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé placé dans le tiroir à légumes ; il est préférable de la consommer dans les 5 à 7 jours.

## Calendrier de récolte au Québec

Été – Juillet à octobre (jusqu'à la première gelée)

## Achat local

Ferme Manicouagan (Pointe-Lebel)

Les jardins ADN (Sept-Îles)

## Goût

La courgette est particulièrement savoureuse lorsqu'elle est cueillie avant maturité (elle mesure alors entre 15 et 20 cm (6 et 8 po) de long). Sa chair est tendre et sa saveur est douce et subtile. À la cuisson, elle développe un léger goût de noisette. À maturité, la courgette grossit énormément et peut peser jusqu'à 4 kg (9 lb), mais sa peau est alors plus épaisse, sa chair plus sèche et les graines plus dures.

## Utilisations culinaires

La courgette est très versatile en cuisine, on peut la consommer de différentes façons :

- Crue en julienne dans une salade ou un sandwich
- En rondelles dans une ratatouille, un chili ou un sauté de légumes
- Dans une soupe de légumes, comme un minestrone
- Grillée sur le barbecue avec de l'huile d'olive et des fines herbes
- Dans des recettes à base d'œufs, comme les omelettes et les quiches
- Coupée en dés dans le riz ou le couscous
- Râpée dans un pain sucré ou un muffin
- Dans une lasagne végétarienne, comme cette recette de « [Courgettes et tofu alla parmigiana](#) »

La courgette se retrouve dans de nombreuses recettes de la cuisine méditerranéenne, le plus souvent aux côtés de la tomate et de l'aubergine. Comme sa saveur est délicate, il faut parfois lui donner un peu de personnalité en ajoutant des herbes, des épices ou des assaisonnements plus relevés. Voici quelques idées d'assaisonnements qui rehaussent bien la saveur de la courgette :

- Avec des grillades : huile d'olive + herbes de Provence
- Plat méditerranéen : sauce tomate + oignon + ail + romarin
- Crue : huile de canola + ciboulette + menthe fraîche
- Quiche : poivrons + champignons + thym
- Vinaigrette : huile d'olive + vinaigre balsamique ou citron + oignon vert

**Bienfaits nutritionnels**

La courgette est composée d'eau à 95% et renferme plusieurs nutriments importants à la santé, comme des fibres, une variété de vitamines et de minéraux et des antioxydants. Pour profiter pleinement de toute la valeur nutritive de la courgette, il est préférable de la consommer entière et d'éviter de la peler (plusieurs de ses nutriments se retrouvent dans la pelure).

**Méthode de conservation longue durée**

La durée de vie de la courgette fraîche est limitée à quelques jours. Avec le temps, elle a tendance à ramollir et des taches ou des crevasses peuvent apparaître sur sa peau. Pour prolonger sa conservation sur une plus longue période, on peut congeler la courgette. Même les courgettes qui ont perdu de la fraîcheur peuvent être congelées, pour éviter de les gaspiller (il suffit de retirer les taches ou la peau plus abîmée à l'aide d'un couteau).

Il est possible de congeler la courgette en dés ou râpée, selon l'utilisation ultérieure souhaitée. Les dés de courgettes serviront davantage à des recettes de soupes, de ratatouille et de quiches, alors que la courgette râpée s'intégrera plus facilement à des recettes de pains sucrés ou de muffins.

## Atelier 1 – Conservation

### Atelier pratique – Congélation de la courgette

#### Protocole pour l'atelier pratique « Congélation de la courgette »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 1h30 à 2h00

Atelier pratique pour 1 personne ou pour une équipe de 2 personnes (le rendement total sera alors partagé équitablement entre les deux participants)

#### Atelier de conservation – Congélation de la courgette

##### Matériel

Planche à découper  
Couteau tranchant  
Râpe  
Casserole  
Marguerite (panier aux parois trouées pour cuisson à la vapeur)  
Plaque de cuisson  
Papier parchemin ou tapis de cuisson en silicone  
Sacs de congélation hermétiques  
Crayon-feutre indélébile

##### Ingrédient

6 courgettes

##### Préparation

1. Laver les courgettes et bien les assécher (pour éviter la formation de cristaux de glace).
2. À l'aide d'une planche à découper et d'un couteau, couper les pédoncules (les extrémités).

##### Pour des courgettes en dés :

3. Couper les courgettes en dés.
4. Remplir le fond d'une casserole d'eau et y déposer une marguerite (l'eau ne doit pas submerger la marguerite). Porter à ébullition.
5. Ajouter les dés de courgettes dans la marguerite, couvrir et blanchir 2 minutes.  
*\*Cette étape permet d'inactiver des enzymes qui pourraient causer des changements notamment de saveur, de couleur et de texture.*
6. Retirer aussitôt du feu et étaler les dés sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant légèrement les dés. Laisser tiédir avant de placer au congélateur.  
*\*Cette étape permet d'avoir des dés de courgettes congelés séparément, pour une utilisation ultérieure plus facile.*
7. Une fois congelés, placer les dés de courgettes dans des sacs de congélation hermétiques, en retirant l'air du sac.  
*\*Il est possible de transférer les dés de courgettes dans les sacs de congélation après 45 à 60 minutes, car leur congélation a déjà débuté. Éviter toutefois d'attendre plus de 12 heures avant de les transférer, car la courgette commencera à se dessécher sous l'action du froid.*
8. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation.  
Entreposer les sacs de courgettes à plat dans le congélateur.  
*\*Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

Pour des courgettes râpées :

3. À l'aide d'une râpe, râper les courgettes.
4. Étaler les courgettes râpées sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant légèrement les filaments. Placer au congélateur. (Cette étape permettra d'avoir des courgettes râpées congelées séparément, pour une utilisation ultérieure plus facile).  
*\*Contrairement à la courgette coupée en dés, il n'est pas nécessaire de blanchir la courgette râpée avant de la congeler.*
5. Une fois congelées, placer les courgettes râpées dans des sacs de congélation hermétiques, en retirant bien l'air du sac.  
*\*Il est possible de transférer les courgettes râpées dans les sacs de congélation après 45 à 60 minutes, car leur congélation a déjà débuté. Éviter toutefois d'attendre plus de 12 heures avant de les transférer, car la courgette commencera à se dessécher sous l'action du froid.*
6. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de courgettes à plat dans le congélateur.  
*\*Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

**Rendement**

6 courgettes fraîches de grosseur moyenne donnent environ 2,5 à 3 L (10 à 12 tasses) de courgettes en dés ou râpées congelées.

**Entreposage des courgettes congelées**

Les courgettes en dés ou râpées se conservent de 6 à 12 mois au congélateur.

## Atelier 2 – Recette

### Atelier pratique – Cuisiner la courgette congelée

#### Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner la courgette congelée »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 2h30 à 3h00

Atelier pratique pour 1 personne ou pour une équipe de 2 personnes (le rendement total sera alors partagé équitablement entre les deux participants)

#### Atelier culinaire – Pain aux courgettes, à la lime et à la noix de coco

##### Matériel

Tasses et cuillères à mesurer

Zesteur

Presse-agrume

Moules à pain (2)

Papier parchemin

Bols (2)

Cuillère de bois

##### Ingrédients

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) de son de blé

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de sel

300 ml (1 ¼ tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

4 œufs

250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

Le zeste et le jus de 1 lime

500 ml (2 tasses) de courgette râpée congelée, décongelée

375 ml (1 ½ tasse) de noix de coco non sucrée, râpée

125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble, hachées (facultatif)

125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc (facultatif)

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Huiler deux moules à pain et garnir chacun d'un papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le son de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger le sucre, l'huile, les œufs, le yogourt, l'extrait de vanille, le zeste et le jus de lime.
4. Incorporer les ingrédients secs au mélange humide. Ajouter les courgettes (bien éponger les courgettes à l'aide d'un linge propre avant de les incorporer au mélange, afin d'éviter que la pâte soit trop mouillée), la noix de coco, les noix de Grenoble (si désiré) et le chocolat blanc (si désiré). Mélanger délicatement.
5. Répartir la pâte dans deux moules à pain. Cuire au four 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des pains ressorte propre. Laisser refroidir, démouler et couper en 12 tranches.

💡 Si vous avez un surplus de yogourt à la vanille, transformez-le en un yogourt tout garni ! Il s'agit d'ajouter des petits fruits nord-côtiers et des flocons d'avoine ou du granola. Vous obtiendrez ainsi un dessert ou une collation nutritive.

## Rendement

Donne 2 pains.

## Entreposage des pains aux courgettes, à la lime et à la noix de coco

Une fois tranchés, les pains se conservent dans un contenant hermétique de 2 à 3 jours à température ambiante, environ 7 jours au réfrigérateur ou 3 à 4 mois au congélateur.

Recette inspirée du « Pain aux courgettes, lime et coco » de Se nourrir avec passion.

## Utilisations culinaires de la courgette congelée

La courgette congelée (en dés ou râpée) est très versatile en cuisine et peut être utilisée dans plusieurs types de recettes. Voici quelques idées de mets où on peut incorporer la courgette congelée, décongelée :

- Ratatouille et chili
- Soupes et potages
- Omelettes, quiches et frittatas
- Riz et couscous
- Pains sucrés et muffins

## **Voici deux idées de recettes pour cuisiner la courgette congelée :**

### **Frittata du jardin, 4 portions**

#### **Ingrédients**

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola  
180 ml (¾ tasse) de tomates cerises, coupées en deux  
500 ml (2 tasses) de courgette en dés congelée, décongelée  
4 œufs, battus  
180 ml (¾ tasse) de lait  
180 ml (¾ tasse) de fromage cheddar, râpé  
45 ml (3 c. à soupe) d'olives dénoyautées et tranchées  
5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et cuire à feu moyen-doux les tomates cerises et la courgette. Une fois la cuisson terminée, transférer dans un bol avec le reste des ingrédients et bien mélanger.

Verser la préparation dans un plat de cuisson légèrement huilé. Cuire au four 50 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

Servir la frittata avec une salade verte et une baguette de pain de blé entier.

Recette inspirée du site web de l'Association québécoise de distribution des fruits et légumes (AQDFL) (<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/quiche-mediterraneenne/>).

## **Casserole de ratatouille et de haricots blancs, 6 à 8 portions**

### **Ingrédients**

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

125 ml (½ tasse) d'oignon, haché

500 ml (2 tasses) d'aubergine, coupée en dés

500 ml (2 tasses) de courgette en dés congelée, décongelée

500 ml (2 tasses) de poivron jaune, coupé en dés

5 ml (1 c. à thé) d'ail, haché

½ conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, égouttées

1 ml (¼ c. à thé) de thym séché (facultatif)

1 feuille de laurier

Sel et poivre

250 ml (1 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés

Feuilles de basilic frais (facultatif)

### **Préparation**

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon, l'aubergine, la courgette et le poivron pendant 10 minutes.

Ajouter l'ail, les tomates, le thym et le laurier. Saler et poivrer au goût. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter les haricots blancs et poursuivre la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Garnir de basilic, si désiré. Servir avec du riz et en accompagnement d'un filet de morue ou de flétan du Groenland.

Recette inspirée du livre « Food prep pour repas improvisés » de Jessika Langlois (p.122).