



Les nuits deviennent plus froides, les journées raccourcissent : pas de doute, l'automne frappe à la porte. Et avec l'automne arrivent de nouveaux légumes. Les courges et leur cortège de couleurs font partie de ceux que nous attendons le plus impatiemment.

Citrouilles et potirons

Les milliers de variétés de courges cultivées chez nous appartiennent pour la plupart à 3 espèces distinctes. Les Potirons (*Cucurbita maxima*), les Citrouilles (*Cucurbita Pepo*) et les Courges musquées (*Cucurbita Moschata*). Bien que généralement utilisés comme synonymes, ces termes ne le sont pourtant pas.

Les potirons ont une forme ronde, plus ou moins allongée avec un pédoncule épais, à l'aspect spongieux. Leur chair peut être sucrée ou non. Parmi les représentants les plus typiques, on retrouve les potimarrons mais les courgettes font également partie de cette famille (car la courgette n'est autre qu'une courge consommée avant maturité).

Les citrouilles ont une forme plus aplatie et un pédoncule plus mince, sec et anguleux. Leur chair est souvent plus filandreuse. Les représentants typiques de cette famille sont les citrouilles « Vif d'Etampe » et les variétés typiques d'Halloween. Mais en version courge d'été il y a aussi les pâtissons que vous avez eus dans vos paniers cet été.

Enfin, il y a les courges musquées, comme la Butternut et la musquée de Provence. Elles sont facilement confondues avec les citrouilles mais ont une chair plus fine et plus dense.

Pour être précis, il faudrait encore ajouter à cette liste les *Cucurbita argyrosperma*, cultivées essentiellement pour leurs graines et *Cucurbita ficifolia* (à feuilles de figuier), aussi appelées courges de Siam (remarquez qu'elles sont originaires du Mexique – y a des botanistes qui ont dormi au cours de géographie).

Merci, Christophe Colomb

Bien que très populaires en Asie et portant des noms de consonance parfois fort exotique comme Uchiki Kuri, nous voilà, une fois de plus, confrontés à un légume qui nous vient du nouveau continent. Il semblerait que les premières courges aient été rapportées par Christophe Colomb. En cherchant, on trouve cependant déjà des références aux courges qui datent de l'époque de Charlemagne (742-814). Il s'agit ici d'une sorte de calebasses comestibles, appelées gourdes et parfois courges. Dès le 19^{ème} siècle le terme de courge désigne cependant spécifiquement les nouvelles espèces ramenées d'Amérique.

Les plus gros cultivateurs de courges sont actuellement les chinois : tout de même 5,7 mio de tonnes par an, ce qui représente 30 % de la production mondiale – ceci est avant tout lié à la production de graines de courges.

Chez les amérindiens, la courge était considérée comme le fruit de la santé et faisait partie de leurs cultures principales. En Europe, comme tous les légumes du

nouveau monde, la courge fut d'abord considérée avec le scepticisme de mise à l'époque. Dans le livre de maraîchage de mon grand-père (édition d'avant-guerre) on peut lire : « *En raison de leur faible pouvoir nutritif les courges ne présentent que peu d'intérêt (voilà qui serait aujourd'hui un argument de vente de choc !). Bien que certaines ménagères sachent les apprêter correctement en confitures, les pommes semblent plus intéressantes et meilleur marché pour un même usage.* » Durant la guerre les courges furent d'avantage consommées. Liées à ce mauvais souvenir, on se dépêcha cependant de les oublier – du moins presque. Ce n'est que depuis une dizaine d'années qu'elles attirent d'avantage l'attention et que de nombreuses variétés deviennent de plus en plus populaires. Nous espérons pouvoir vous en faire découvrir une dizaine parmi les meilleures durant l'automne et l'hiver à venir.

Comme il y a des courges plus ou moins sucrées, plus ou moins fermes à la cuisson, plus ou moins farineuses, nous vous invitons à vous référer à notre site internet ou vous trouverez quelques recettes – bien entendu vous en trouverez des milliers d'autres sur le Web.



Cette photo - nul doute, c'est une « maxima » - ne vient pas de nos cultures, mais des USA où les amateurs de courge se livrent au concours du plus gros légume. Le record du monde est détenu par une courge de plus de 800 kg ! (par contre, je ne miserai pas sur le fait qu'elle soit bio ☺)

Encore un mot sur la conservation des courges : elles se conservent plusieurs mois à température ambiante (mais pas au frigo !), certaines peuvent ainsi être stockées pendant plus d'une année.

Les légumes en Suisse hier et aujourd'hui

En parcourant le livre de maraîchage de mon grand-père, quelques faits et chiffres ont retenu mon attention car ils mettent en évidence les changements drastiques qui ont eu lieu dans la production de légumes et ceci en l'espace d'une durée finalement assez brève. J'ai cherché à les comparer à la situation actuelle, ceci dans la mesure du possible bien sûr, puisqu'en 1940 le conventionnel était encore bio – la grande majorité des produits phytosanitaires n'ayant pas encore été inventés et les engrais de synthèse commençant tout juste à faire leur apparition.

Surface inchangée, mais pour le reste...

Avant la dernière guerre, 11 000 ha de terrain agricole étaient consacrés à la production maraîchère. Cette surface se répartissait entre 150'000 producteurs qui fournissaient 200'000 tonnes de légumes, soient le 80% de la

consommation Suisse (il y avait alors un peu plus de 4 mio d'habitants).

Aujourd'hui, la surface reste presque inchangée : 10'000 ha sont consacrés à la culture maraîchère, par contre, cette surface se partage entre 3300 producteurs, 1800 d'entre eux produisent plus de 95% des légumes Suisses. La production de légumes en Suisse atteint 320'000 tonnes, soit une augmentation de plus de 50% par rapport à la surface (la vente d'engrais de synthèse, elle, a grimpé de beauuuucoup plus que cela !). Mais la population a dépassé les 7 millions et ces 320'000 tonnes ne représentent plus que le 50% de la consommation de légumes en Suisse.

Un autre point fort inquiétant est l'énergie grise liée à la production. Aujourd'hui la production de légumes consomme largement plus d'énergie qu'elle n'en produit : pour aller à l'extrême, la production d'un kg de tomates hors sol en serre chauffée nécessite 2000 Kcal alors que le Kg de tomates, lui ne nous en fournit que 20 !

Et puisqu'on parle des tomates (qui est tout de même le légume le plus consommé au monde), voici un autre chiffre : dans le livre de maraîchage de mon grand-père on peut lire qu'avec de bons soins, une bonne fumure et la chance d'une année propice, un pied de tomates peut produire jusqu'à 5 kg de fruits. Pour toute personne qui a des tomates au jardin, ce rendement semblera en effet honorable. Il va de soi qu'il s'agissait ici d'une production en plein air. Aujourd'hui moins de 1% des tomates fraîches vendues en Suisse sont produites ainsi. Quand on sait que sous serre, ce rendement peut monter à 25 kg par plante, ceci ne paraît guère surprenant. Notez qu'en Suisse, les normes bio interdisent les serres chauffées, tout comme la production hors sol – sous ces conditions, la production diminue de moitié, il reste tout de même 12 kg.

Si les modes de production ont radicalement changées, les habitudes alimentaires en ont fait de même. En 1940, 32% de la surface agricole était consacrée à la culture de haricots, petits pois et pois mange-tout, 26% à la culture de choux, 9% à celle de haricots à écosser et seulement 33% à d'autres légumes. Aujourd'hui, c'est la carotte qui occupe la première place, suivie de la tomate, des salades, oignons, poireaux, concombres... (ces chiffres se rapportent à la production en poids et ne sont pas nécessairement représentatifs de la production bio). Les légumineuses fournisseuses de protéines précieuses à l'époque, ont disparus du hit-parade.

Les Suisses ont cependant doublé la consommation de fruits et celle de jus de fruits a été multipliée par 6.



En 1940, l'outil de traction principalement utilisé en maraîchage était encore le cheval. En maraîchage bio, il retrouve parfois une utilisation. Nous ne désespérons pas de pouvoir faire participer les nôtres aux travaux des champs, même si aujourd'hui ce n'est pas encore le cas.

Idée de recette – Rösti au céleri branche

Il se pourrait fort bien qu'un panier ou l'un des suivants contienne du céleri branche. Bien entendu, vous pouvez en consommer les côtes tendres crues en salade ou avec un dip.

Si vous estimez que le goût est ainsi trop prononcé, nous vous recommandons de couper les branches en lamelles. (Enlevez les feuilles et au besoin, les filaments les plus coriaces). Faites les revenir avec un oignon dans un peu d'huile ou de beurre et ajoutez y 2 pommes de terre par personne (de préférences cuites la veille – crues, elles feront aussi l'affaire), une pincée de sel et du poivre. Laissez cuire à feu doux durant une dizaine de minutes, retournez la galette et encore 10 minutes de l'autre côté.

Les feuilles peuvent être utilisées dans une soupe – elles sont excellentes dans une minestrone p.ex.

Enfin, on nous a récemment servi une tige de céleri



branche passée à la friteuse comme décoration sur une assiette – j'avais trouvé cela original et excellent – je me permets donc de passer l'idée plus loin.

Les légumes dans notre langage quotidien

On espérait pouvoir en récolter encore une fois pour les paniers mais... il semblerait que **c'est la fin des haricots** (du moins presque).

D'où nous vient donc cette expression ?

« *C'est la fin des haricots* » aurait été précédé d'une variante plus ancienne, « *la fin des petits pois* ». L'origine de l'expression n'est pas clairement établie. L'explication la plus vraisemblable est que les haricots (fèves séchées) étaient un des aliments parmi les meilleurs marchés, les plus nourrissants et donc des plus usuels dans les cantines des casernes ou des internats. On en avait toujours une réserve en cas de besoin. Si cette provision est épuisée, c'est la catastrophe. De là le sens figuré de l'expression, « situation désespérée, sans issue ».

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bien du plaisir avec nos légumes – nous espérons qu'ils seront à votre goût.

Famille Rochat

P.S. Nous recevons régulièrement des demandes de ne pas mettre tel ou tel légume dans un panier : Nous en tenons compte dans la mesure où cela concerne un très petit nombre de paniers. Mais vous comprendrez qu'il ne nous est pas possible de préparer autant de paniers différents que nous avons d'abonnés – ceci compliquerait énormément la logistique que nous serions alors obligé de facturer (ce qui n'est actuellement pas le cas).