



ACTIVITÉS THÉMATIQUE

TROISIÈME CYCLE

THÉMATIQUE DE LA
CITROUILLE ET DES COURGES

ACTIVITÉ 1

DRÔLES DE COURGES

Compétences disciplinaires :

- Communiquer de façon appropriée.
- Exercer son jugement critique

Préparatifs :

- Se procurer des variétés de courges originales (citrouille, courge musquée, courge Buttercup, courge poivrée, pâtisson, courgette, etc.). www.saveursdelaval.com/repertoire.jsp

Déroulement de l'activité :

- Présenter les différentes variétés de courges aux élèves, afin de leur montrer la grande diversité de la famille des cucurbitacées (l'enseignant peut se servir du texte sur les variétés de courges).
- Discuter avec les élèves des différentes formes, différentes couleurs, différentes textures, etc.

QUELQUES VARIÉTÉS DE COURGE

Depuis des milliers d'années, les êtres humains consomment les courges. Les Indiens les cultivaient pour leurs graines. Ils les utilisaient aussi comme ustensiles de cuisine, gourdes ou instruments de musique.

Il existe des centaines de variétés de courges de nos jours. On les classe selon leur espèce, la plante de laquelle elles proviennent, leur forme, leur couleur, leur grosseur, les caractéristiques de leur écorce ainsi que leur durée de conservation. Les courges sont classées en deux grandes familles, soit : les courges d'hiver et les courges d'été.

Les courges d'hiver ont la réputation d'avoir un goût plus sucré que les courges d'été.

Les courges d'hiver sont des plantes annuelles dont les fruits charnus peuvent se conserver jusqu'à plusieurs semaines, voir même plusieurs mois. Les courges d'été, quant à elles, doivent être consommées tôt.

Les courges d'été sont des courges cueillies très jeunes, avant maturité. Elles ont une peau ou une pelure beaucoup plus tendre que celle des courges d'hiver. La particularité des courges d'été est qu'elles peuvent être consommées crues, contrairement aux courges d'hiver.



COURGES D'HIVER :

Courge Buttercup :

Elle a une pelure épaisse et lisse, verte ou orangée. Elle peut être très dure. Cette sorte de courge peut peser jusqu'à un kilogramme (2,2 livres). Elle est à son meilleur lorsqu'elle est consommée dans les deux mois après sa récolte. Sa chair est non fibreuse et dense. Elle est moelleuse et sucrée.

Citrouille :

C'est probablement la variété la plus connue. Elle est surtout utilisée pour décorer nos maisons durant la période de l'Halloween. Elle est pourtant délicieuse. On la confond souvent avec le potiron. La citrouille est bel et bien la courge que nous utilisons pour la fête de l'Halloween, tandis que le potiron est une variété que l'on retrouve en Europe. Sa couleur varie du vert à l'orangé et son pédoncule est plus tendre que celui de la citrouille. Ces deux courges se distinguent des autres courges d'hiver, par leur chair plus épaisse et leur saveur plus prononcée. La citrouille possède une chair vraiment savoureuse, qui mérite d'être utilisée plus souvent en cuisine.

Il existe aussi une autre variété de citrouille appelée la citrouille blanche ou la citrouille fantôme.

Courge Hubbard :

Elle est de forme plutôt ovale. Elle est munie d'une peau qui est très dure et bosselée. Il existe des courges Hubbard dont la couleur peut varier du vert foncé au rouge orangé, en passant par le gris-bleu. La chair de cette courge est épaisse et très sèche. Elle est aussi moins sucrée et quelquefois moins orangée que la chair des autres courges d'hiver. Retenons que plus une courge possède une chair orangée, plus elle sera riche en vitamine A. Elle peut peser jusqu'à cinq kilogrammes (11 livres).

Courge musquée ou Butternut :

Elle se différencie des autres courges par sa forme qui rappelle celle d'une poire. Elle a une pelure lisse, de couleur crème légèrement rose-orangé. Si vous en voyez une qui a une peau verdâtre, c'est qu'elle n'est pas mûre. La courge musquée est à son meilleur lorsqu'elle mesure entre 20 et 30 centimètres de long, et qu'elle possède une base d'environ 10 centimètres de large. Elle a une chair moyennement sucrée et un contenu en carotène très élevé.

COURGES D'HIVER (SUITE) :

Courge poivrée :

Aussi communément appelée courgeron ou acorn, elle a une pelure lisse, qui est dure et vert foncé munie de teintes orangées à maturité. Sa pelure contient aussi de profondes nervures, ce qui la rend plus difficile à éplucher que certaines autres variétés de courge. La courge poivrée est à son meilleur lorsqu'elle mesure environ 12 centimètres de haut et qu'elle a un diamètre de 15 à 20 centimètres. La chair de cette courge est orangée.

De plus, elle est fine et peu fibreuse. Cette variété possède aussi un faible goût de noisette et de poivre. Pour l'éplucher plus facilement, il est recommandé de peler ce fruit après sa cuisson. Il suffit de couper la courge en deux dans le sens de la longueur, d'enlever les graines et les filaments pour ainsi la faire cuire à la vapeur ou au four. Par la suite, il sera beaucoup plus facile de l'éplucher. La courge poivrée mûrit plus vite que les autres courges d'hiver et peut être généralement conservée un à deux mois.

À SAVOIR SUR LES COURGES :

- Acheter les courges d'hiver qui sont fermes et intactes, dépourvue de taches et de craquelures.
- Choisir les courges qui ont l'air lourdes pour leur taille, dont leur pelure est terne. Cela signifie qu'elles ont été cueillies à maturité.
- Rappelez-vous que les courges trop grosses ont une texture fibreuse, tandis que les courges trop petites manquent de saveur.
- Certaines courges ont une pelure si dure qu'il est préférable de les peler après les avoir faites cuire.
- On peut apprêter la courge de différentes manières, que ce soit en légume d'accompagnement, en potage, en gratin, dans les ragoûts, les couscous, etc.
- Les courges d'hiver s'avèrent être un bon substitut à la patate douce.

COURGES D'ÉTÉ

Pâtisson :

Courge ayant une forme inusitée et arrondie. Sa chair, qui est vert pâle (pâtisson vert) ou jaune doré (pâtisson jaune), est moins tendre que la chair de la courgette. Lorsqu'ils sont très mûrs, les pâtissons blanchissent et deviennent presque aussi durs que les courges d'hiver. On doit donc enlever leur pelure avant de les consommer. La saveur des pâtissons rappelle celle des artichauts. Ces courges sont plus savoureuses lorsqu'elles ont un diamètre de 8 à 10 centimètres.

Courgette ou zucchini :

C'est la variété de courge la plus connue des consommateurs. La courgette est en fait une courge à moelle qui est récoltée avant sa maturité. Elle ressemble grandement à un concombre. La courgette possède une peau mince et lisse, jaune ou verte, parfois rayée de jaune. La chair de cette courge contient une grande quantité d'eau et de graines et n'a pas beaucoup de saveur. La courgette est plus savoureuse lorsqu'elle mesure entre 15 et 20 centimètres de long. Il est aussi possible de consommer les fleurs de courgettes, comme le font souvent les Français et les Italiens, qui aiment les manger frites ou farcies.

Courge torticolis :

Cette variété de courge est jaune à l'intérieur et à l'extérieur. Cependant, elle peut aussi avoir une pelure de couleur verte. La courge torticolis possède plusieurs bosses sur sa pelure. Elle se caractérise aussi par un renflement dans le bas. De plus, elle a un mince cou crochu qui rappelle une oie. Elle est des plus savoureuses lorsqu'elle est consommée à une longueur de 20 à 25 centimètres.

Courge globe :

Elle n'est pas plus grosse qu'une orange. Il en existe deux variétés, soit la courge verte Emerald Globe et la courge jaune Champagne Globe. Cette courge se caractérise par une chair blanche et ferme, qui rappelle celle de la courgette.

ACTIVITÉ 2

DÉGUSTATION DES PRODUITS DÉRIVÉS DE LA CITROUILLE

Compétence disciplinaire :

- Décrire des perceptions et des sentiments.

Préparatifs :

- À l'aide des idées recettes présentées à la fin de la trousse, préparer pour chacun des élèves des produits dérivés de la citrouille : graines de citrouille, couscous à la citrouille, pain à la citrouille, muffins à la citrouille, barres tendres d'Halloween, jus de citrouille, etc.

Déroulement de l'activité :

- Expliquer aux élèves que la citrouille ne sert pas uniquement à la décoration d'Halloween, mais qu'elle est aussi très utile pour fabriquer des produits qui ont bon goût et qui sont bons pour la santé.
- Faire goûter aux élèves les produits dérivés de la citrouille.
- Discuter avec eux de leurs impressions face à ces produits.

ACTIVITÉ 3

CITROUILLE ÉCORESPONSABLE

Compétences disciplinaires :

- Réaliser des créations artistiques médiatiques ;
- Construire sa conscience sociale pour agir en citoyen responsable et éclairé.

Compétence transversale :

- Coopérer.

Déroulement de l'activité :

Avant l'activité :

- Prévoir des citrouilles décoratives pour chacun des élèves ;
- Demander aux élèves d'apporter n'importe quels objets ou matériaux pouvant servir à créer un personnage avec la citrouille (il doit s'agir d'objets ou de matériaux recyclés ou qui ne sont plus utilisés à la maison) ;
- Cette activité aidera les enfants à prendre conscience qu'il est important d'éviter le gaspillage et que les objets que nous croyions inutilisables peuvent toujours être destinés à autre chose, pour ainsi aider à la conservation de la planète.

Déroulement de l'activité :

- Demander aux enfants de créer un personnage avec leur petite citrouille à l'aide d'objets qu'ils auront apporté.