



### zapallito

Histoire : Originnaire d'Amérique du Sud, la zapallito est une courge traditionnelle très cultivée en Argentine et en Uruguay. Consommée jeune, elle fait partie intégrante de la cuisine populaire sud-américaine, bien avant l'arrivée des courgettes en Europe.

Goût : Chair tendre et juteuse, douce et légèrement sucrée, plus fine que la courgette classique.

Utilisation : Le fruit se consomme jeune et entier, avec la peau et les graines encore tendres. Excellent sauté, farci, en gratin, en soupe ou en omelette. Il peut aussi se consommer cru, finement tranché, pour un usage plus rare mais très frais.



### **Costata Romanesco**

Histoire : Variété ancienne italienne originaire de la région de Rome, la Costata Romanesco est cultivée depuis des générations pour sa saveur exceptionnelle. Elle est considérée comme l'une des courgettes les plus goûteuses.

Goût : Chair ferme et fondante, très parfumée, avec des notes de noisette. Plus intense et savoureuse que les courgettes longues classiques.

Utilisation : Excellente crue en fines tranches, sautée, grillée, rôtie, en gratin ou farcie.



## **Slaoui du Maroc**

**Histoire** : Variété traditionnelle du Maroc. Elle est très utilisée dans la cuisine marocaine, aussi bien en plats salés qu'en préparations mijotées car sa chair tient très bien à la cuisson.

**Goût** : Chair dense et fondante, douce avec des notes d'artichaut.

**Utilisation** : Le fruit se cuisine comme une courgette (sauté, en tajine, en soupe).



## **Popcorn**

**Histoire** : Variété de courgette reconnaissable à sa peau couverte de petites excroissances, rappelant des grains de maïs éclatés, d'où son nom « Popcorn ». Elle est cultivée pour la consommation en frais, comme une courgette classique.

Goût : Chair ferme, particulièrement savoureuse et délicieusement sucrée. Cette variété italienne très ancienne est considérée comme l'une des meilleures courgettes au monde.

Utilisation : Excellente sautée, en gratin, en soupe, rôtie

...



**Coréenne**

Histoire : Variété traditionnelle cultivée en Corée, utilisée depuis longtemps dans la cuisine familiale pour sa précocité et sa bonne digestibilité. Elle est proche des courgettes asiatiques consommées jeunes.

Goût : Chair très tendre et douce, avec une saveur fine et discrète.

Utilisation : Couramment utilisée en cuisine coréenne en poêlées, soupes, galettes (jeon), ou simplement sautée. Convient aussi parfaitement aux usages classiques de la courgette.



**Pâtisson 'Gelber' :**

Ancienne variété cultivée depuis longtemps en Europe, notamment en Allemagne, pour sa forme originale en soucoupe et sa couleur jaune lumineuse.

Goût : chair fine et douce, très proche de la courgette, avec une texture plus fondante.

Utilisation : se cuisine comme une courgette lorsqu'il est petit (poêlé, sauté, gratin, cru en fines tranches).



## **Tancheese**

Histoire : Variété ancienne de courge musquée traditionnellement cultivée aux États-Unis depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Goût : Chair orange, tendre, beurrée et fondante, douce et sucrée avec une touche parfumée rappelant légèrement la carotte et la noisette.

Utilisation : Excellente en potage, purée, gratin, tourte ou ragoût. La chair est aussi délicieuse râpée crue en salade ou en vinaigrette pour une version fraîche.



## **Melonnette Jaspée de Vendée**

Histoire : Variété ancienne française, originaire de Vendée.

Goût : Chair orange, épaisse et très sucrée, de très bonne qualité gustative.

Utilisation : Le fruit se consomme entier. Excellent râpé cru en salade ou en vinaigrette, ou cuit en potage, purée, velouté, gratin, tarte, flan ou beignets.



## **Buttercup**

**Histoire** : Variété ancienne de courge d'hiver, la Buttercup est cultivée depuis longtemps et appréciée pour sa forme caractéristique ressemblant à un petit turban.

**Goût** : Chair orange vif, dense, sucrée et onctueuse.

Utilisation : Idéale en potage, purée, gratin, rôtie au four ou en accompagnement salé, mais elle se prête aussi à des recettes sucrées (gâteaux, tartes).