

Légumes d'Anjou : des saveurs pour chaque saison !

Lettre d'information pour les pros de la mise en marché

Juillet 2011 : la courgette

Fiche d'identité

La courgette traditionnelle est verte et allongée. Mais ce légume s'ouvre à la diversification, en particulier avec les courgettes rondes et les courgettes jaunes.

Période de récolte : de mars à novembre

Conditionnement : Il existe deux calibre : 14/21cm, qui représente 80% de la commercialisation en courgette longue, et 21/26. Les courgettes sont conditionnées en plateau.



Le légume de l'été

Présente sur les étals presque toute l'année, la courgette est bien un légume d'été, et c'est à cette époque qu'elle révèle le mieux ses saveurs. En Maine-et-Loire, les courgettes sont produites sous abri non chauffé et peuvent être dégustées de mars à novembre.

Si la courgette verte et allongée reste largement majoritaire, les producteurs du département proposent toute une diversité de variétés : longues, rondes et de couleurs allant du blanc au vert en passant par le jaune.



Les + nutrition

La courgette est un légume très riche en eau (95%) et très peu calorique. Elle est bien pourvue en minéraux et oligo-éléments (700 mg aux 100 g). Sa teneur en potassium atteint 230 mg : c'est le minéral le plus abondant, il est suivi par le phosphore, le calcium et le magnésium. Les oligo-éléments sont très diversifiés : fer, zinc, manganèse, cuivre, iode... Les vitamines sont pratiquement toutes présentes, mais en quantités assez modérées. Les glucides et protides sont présents à des teneurs très faibles, et l'apport de calorique de la courgette s'élève à 15 kcal/100g seulement.

Conseils cuisine

Conservation : La courgette se conserve bien au réfrigérateur, jusqu'à une semaine.

Préparation : La courgette peut être épluchée ou mangée avec la peau. On la mange généralement cuite (à la vapeur, à l'eau, revenue à la poêle), mais elle se consomme également crue.

Dégustation: Crue, coupée en fines tranches, la courgette donne du croquant à vos salades composées.

Cuite elle devient moelleuse, et s'accommode de mille façons différentes : elle est délicieuse poêlée à l'huile d'olive avec de l'ail et du persil hachés. Les courgettes rondes sont souvent farcies : évidez les courgettes et préparez une farce à base d'un mélange de bœuf haché et chair à saucisse additionné de la chair de la courgette, de mie de pain, ail, oignon, persil, sel et poivre. Enfournez le tout, c'est délicieux servi avec du riz.



S'approvisionner

MIN de Vivy - Marché d'intérêt national - 49680 Vivy - www.min-vivy.com - Tél. 02 41 52 50 48

MIN d'Angers - Marché d'intérêt national - 49100 Angers - www.min-angers.com - Tél. 02 41 31 19 19

Coopérative Fleuron d'Anjou - 49136 Les Ponts de Cé - <http://www.fleurondanjou.fr> - Tél. 02 41 96 66 66
contact commercial : Pascal Laidet

CAFPAS - 49650 Allonnes - tél. 02 41 52 00 28 - *contact commercial : Gilles Godineau*

Rosée des Champs - 49700 Doué la Fontaine - www.roseedeschamps.fr - Tél. 02 41 59 17 85
contact commercial : Francis Bailly

Producteurs - liste de producteurs et coopératives après du CDDL - Comité départemental de développement légumier - www.cddl.org - Tél. 02 41 68 97 43



La production de légumes dans le Maine-et-Loire

Plus de 50 références au cours des 4 saisons
40 000 tonnes de légumes produits / an
Plus de 3000 ha de cultures légumières
Plus de 500 exploitations

*A découvrir dans la lettre d'information
d'août:*

Le poireau

Cette lettre d'information est réalisée par le CDDL, en partenariat avec le Conseil Général du Maine-et-Loire, la Chambre d'Agriculture du Maine-et-Loire et la SOMINVAL. (Rédaction : CDDL - Envoi : SomINVAL)

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous en informer par retour d'e-mail
(somINVAL@somINVAL.fr)

