

Courge

Cucurbita pepo L.

Cucurbitaceae

NOMENCLATURE

Français : courge, courgette, citrouille

Brezhoneg : koulourd

English : squash, pumpkin

Español : calabaza

BOTANIQUE

La courge est une herbacée annuelle buissonnante ou rampante, aux longues tiges anguleuses munies de vrilles. La plante est couverte de poils souples. Ses grandes feuilles rudes sont palmées à cinq lobes peu marqués, vert marbré de blanc. Elle est monoïque, les fleurs mâles ou femelles sont de couleur jaune à orange. Ses fruits sont gros, de forme diverse, en bouteille ou ronds, de couleur très variable, du vert au crème selon la variété. Le pédoncule présente cinq côtes bien marquées. La chair, épaisse, allant du jaune à l'orangé, entoure des graines gris-brun aplaties et ovales.

Originaires d'Amérique tropicale, les courges sont cultivées sur toute la planète. Il existe de nombreuses sous espèces, variétés et cultivars.



ETHNOBOTANIQUE

Originaires d'Amérique centrale d'où elle s'est répandue dans le monde entier, la courge est une plante annuelle cultivée dans de nombreux potagers.

Elle a été domestiquée par les peuples d'Amérique centrale et cultivée en lien avec le maïs et les haricots, formant la culture des « trois sœurs » ou *milpa*.

Cette culture migre en Amérique du Nord et à leur arrivée, les Européens sont frappés par la variété des formes et des couleurs des courges.

Tout se consomme chez la courge. Les jeunes pousses, légumes feuilles appréciés, entrent dans les sauces, tout comme les fleurs mâles, ne compromettant pas la croissance du fruit, et les graines réduites en pâte. Ces graines peuvent aussi être grillées, avec ou sans sel et on en extrait une huile alimentaire très nourrissante.

On utilisait ses graines pour chasser les vers intestinaux et la pulpe fraîche était appliquée sur les brûlures.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

La graine contient jusqu'à 50 % d'huile (dont 50 % d'acide linoléique), des acides aminés (cucurbitine), phytostérols, des vitamines et des sels minéraux dont zinc.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Sa chair est nutritive, émolliente, rafraîchissante, pectorale, laxative et diurétique.

Les graines et leur huile sont vermifuges, non irritantes et non toxiques, ténifuges. Elles améliorent les affections de la prostate, les difficultés à uriner tout comme les irritations de la vessie.



USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La chair des courges, nutritive, combat la fatigue, les inflammations urinaires, la constipation, et rafraîchit les brûlures.

Les graines, pépins de courges, sont très efficaces contre les vers intestinaux (bothriocéphale, ascaris, ténia) et particulièrement recommandés pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes.

Pour les enfants, 10 à 40 g de pépins et pour les adultes à partir de 50 g (150 pépins mondés ou 200 à 400 pépins non décortiqués), moulus et mélangés à du miel. Ingérer en deux fois le matin à jeun. Prendre ensuite un laxatif à base de sels de magnésium, en pharmacie, pour évacuer les vers.



TOXICITÉ

Les courges sont dépourvues de tout effet nocif.