



Le bulletin qui vous informe sur les richesses de la nature québécoise

## Les courges et les citrouilles

### Bonjour à tous!

Je vous ai déjà parlé de mon excitation lorsque le printemps arrive et que les grenouilles se mettent à chanter...

Et bien l'automne amène aussi son lot d'émotions chez moi.

Depuis que je suis jeune, l'automne rime avec citrouille et Halloween. C'est également vrai pour une majorité de Québécois. Cependant, puisque mon père est un producteur agricole de l'ouest de Laval, j'ai toujours vécu la saison des courges et des citrouilles avec... intensité.

J'ai de très bons souvenirs de récolter des courges, de vendre des citrouilles à des familles les belles fins de semaine d'octobre, à cuisiner avec nos produits...

Vous aurez donc compris que le présent numéro du *Parlons NATURE* portera sur ces géants fruits qu'on prend plaisir à décorer pour égayer nos maisons et nos terrains pour l'Hallowenn.



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-haut et ci-bas)



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-bas)



## Espèces ou variétés?

En faisant quelques recherches sur le sujet, on se rend compte que l'étymologie des courges et citrouilles n'a rien de simple. Cependant, un fait demeure : lorsque l'on parle de courges et de citrouilles, cela implique des plantes de la famille des cucurbitacées.

Tout d'abord, le terme citrouille fait référence au fruit sphérique et orange de la plante nommée *Cucurbita pepo*. Cette plante n'existe plus à l'état naturel, on ne trouve que des variétés cultivées par l'humain. Les autres variétés connues de *Cucurbita pepo* sont la courge spaghetti, la courge poivrée, le pâtisson et la courgette (zucchini) entre autres.

Les différentes variétés de citrouilles peuvent avoir des couleurs différentes. Ainsi, on trouve des citrouilles oranges, blanches, jaunes, couvertes de verrues, etc.

Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-bas)



Citrouille



Courge spaghetti



Courge poivrée



Pâtisson



Courgette (zucchini)

Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (courge poivrée) ; Arnaud 25, CC BY-SA 3.0 (pâtisson) et Nociveglia, CC BY 2.0 (courgette)

On cultive également le potiron, *Cucurbita maxima*, dont les principales variétés connues sont le rouge vif d'Étampes, le giraumon, la *hubbard*, la *buttercup*, le potimarron et la plus grosse courge au monde, la *Atlantic Giant*.

Contrairement à la citrouille, la tige du potiron est spongieuse et cylindrique, et non pas rigide et anguleuse comme chez cette dernière. Encore une fois, il y a des différences de couleur au sein des variétés.

Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-bas)



Potiron (rouge vif d'Étampes)



Giraumon



*Hubbard* bleue



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (*Buttercup*) ; Nociveglia, CC BY 2.0 (potimarron) et Nick Ares, CC BY-SA 2.0 (*Atlantic Giant*)

Il y a également la plante *Cucurbita moschata* dont provient la courge musquée et la *Butternut*.



Courge musquée de Provence

*Butternut*

Crédit photo : Murielle 29, CC BY-SA 2.0 (courge musquée) et Jessica Bayard, Domaine public (*Butternut*)

Quelques variétés de courges proviennent de deux autres espèces du genre *Cucurbita*, mais elles sont plus rares au Québec. Ailleurs dans le monde, on trouve des courges provenant de d'autres genre de cucurbitacées.

## Saviez-vous que...



Les concombres et les melons sont les cousins des courges et des citrouilles?

Tout comme ces dernières, ils font partie de la famille des cucurbitacées.



Crédit photo : Washington State Department of Agriculture, CC BY 2.0 (melon) et Marco Verch, CC BY 2.0 (concombre)

## Démêler courge et citrouille

Comme précédemment mentionné, la citrouille est le nom donné aux gros fruits sphériques de *Cucurbita pepo*. La majorité des sortes de citrouilles sont oranges, mais on peut en trouver des blanches et des jaunes. Dans tous les cas, pour savoir si vous avez affaire à une citrouille, le meilleur truc est d'observer son pédoncule. S'il a 5 cotés et qu'il est fibreux, c'est bel et bien une citrouille.

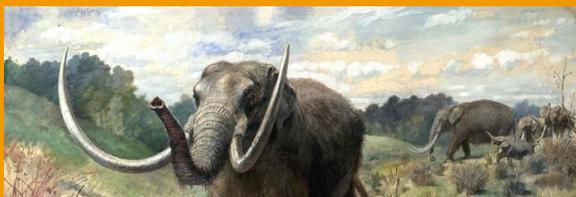
Le terme "courge", quant à lui, est plus complexe à utiliser.

Selon les définitions, il peut s'appliquer soit à de nombreux fruits de la famille des cucurbitacées, seulement aux 4 espèces de *Cucurbita* principalement cultivées ou encore, seulement aux fruits de *Cucurbita pepo*, donc la citrouille, la courge poivrée, le pâtisson et la courgette entre autres.

Au Québec, dans le langage populaire, on appelle courge tous les fruits des *Cucurbita* qui ne sont pas des citrouilles ou des courgettes (zucchini).



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-haut) et Charles R. Knight, Domaine public (ci-bas)



## Un peu d'histoire...

Les citrouilles et courges d'aujourd'hui sont originaires de l'Amérique. Des études ont démontré qu'il y a 14 000



ans, les gros animaux préhistoriques (mastodontes, paresseux géants, etc.) se nourrissaient des courges sauvages. Ils assuraient alors la dissémination des graines sur le territoire.

Ils semblaient être les seuls animaux à ne pas être incommodés par la cucurbitacine, une molécule toxique qui donne un goût très amer aux courges sauvages. De plus, la peau des fruits était très épaisse : ils étaient donc délaissés des petits animaux.

Selon les découvertes paléontologiques, les grands herbivores d'Amérique seraient disparus il y a 11 000 à 14 000 ans. On pense que c'est l'espèce humaine qui les auraient chassés jusqu'à l'extinction.



C'est alors que les courges sont devenues de plus en plus rares. Elles n'avaient plus d'animaux qui assuraient la dispersion de leurs graines. Plusieurs espèces de cucurbitacées se sont alors éteintes.

Crédit photo : Bryant et al, Domaine public

Cependant, il y a environ 10 000 ans, on retrouve des traces de courges dans les villages humains. Au départ utilisées pour faire des contenants et des outils, la sélection artificielle des courges a menée à des variétés à la peau plus fine et à la chair comestible et pratiquement dépourvue de cucurbitacine.

C'est ainsi qu'après avoir indirectement grandement nui aux courges, l'humain s'est mis à la cultiver.



## À travers le monde et les époques

Les courges et citrouilles sont des symboles forts dans diverses cultures. En Afrique, la courge est un symbole de fertilité, alors qu'en Chine, elle représente la médecine des herbes et la guérison.

Dans divers pays, elle sert d'instruments de musique, de contenants, de vase et on produit une huile à partir de ses graines qui auraient de bonnes vertues pour le corps.

La citrouille est consommée pour sa chair et ses graines. Les plus gros producteurs de courges et citrouilles sont la Chine, l'Inde et les États-Unis.

Crédit photo : Kiretono, CC BY-SA 4.0 (ci-haut), Bùi Thuy Đào Nguyen, CC BY-SA 3.0 (ci-bas)

## Et ici?

Il y a des différences majeures dans le folklore entourant les courges et les citrouilles entre l'Amérique et les cultures de l'Ancien Monde. La raison est fort simple : on n'y trouve pas les mêmes espèces de cucurbitacées.

Nous avons vu plus haut les différentes espèces qui proviennent de l'Amérique (*C. pepo*, *C. maxima* et *C. moschata* entre autres). Les fruits de ces plantes sont plus gros et très différents de ceux de l'espèce principale dans l'Ancien Monde, la Calebasse, *Lagenaria siceraria* (photo ci-contre).



Les courges et citrouilles sont importantes dans la culture amérindienne, notamment dans la légende des Trois Soeurs.

## Les Trois Soeurs

Une légende iroquoise raconte que le Grand Esprit aurait fait cadeau de la courge, du maïs et du haricot au peuple. Cependant, le Grand Esprit leur a confié que ces légumes, les Trois Soeurs, ne pouvaient vivre une sans l'autre.

C'est pourquoi les trois aliments de base des nations amérindiennes se cultivaient ensemble.



Crédit photo : Isabelle Fagnière, CC BY-SA 3.0 (ci-haut)

L'association du maïs, du haricot et de la courge n'est pas due au hasard.

Cette forme de compagnonnage est bénéfique pour les trois plantes :

- Le maïs sert de tuteur pour le haricot, qui est grimpant.
- Le haricot fixe de l'azote dans le sol, bénéfique pour les deux autres plantes.
- La courge limite la croissance des mauvaises herbes grâce à l'ombre que procure ses larges feuilles, et les épines de ses tiges repoussent les herbivores.

Le maïs était semé en premier, puis lorsque la tige atteignait environ 15 cm de haut, on semait les graines de haricots et de courges en alternance tout autour.

## Géantes citrouilles

Une nouvelle tradition a vu le jour en Amérique du Nord : les concours de citrouilles géantes. Ou plutôt de potirons, car en réalité il s'agit d'une variété de *Cucurbita maxima* qui a été sélectionnée pour donner d'immenses fruits. Cette variété se nomme *Atlantic Giant*. Ces concours sont fort populaires aux États-Unis, où on peut assister à des défilés de potirons géants.

Par contre, c'est en Belgique que le record mondial a été établi en 2016, alors qu'un agriculteur a produit une *Atlantic Giant* de 2624 lbs (1190,5 kg).

Au Québec, on trouve même des courses de canots... en potiron! Vidées de leurs graines, les *Atlantic Giant* sont mises à l'eau et les concurrents doivent avancer à l'aide d'une pagaie le plus rapidement possible sans tomber à l'eau.



Crédit photo : Verne Equinox, CC BY 3.0 (ci-haut) et David takes photos, CC BY-NC 2.0 (ci-bas)

## Saviez-vous que...

Le Québec abrite une espèce de cucurbitacée indigène?

Il s'agit du concombre grimpant, *Echinocystis lobata*. On reconnaît cette plante grimpante à ses feuilles pourvues de lobes pointus, rappelant des étoiles.

Les fruits ressemblent à de petits concombres plutôt arrondis et couverts d'épines molles.



## Symbole de l'Halloween

Ceci étant dit, peu importe les usages et les traditions des courges et citrouilles à travers le monde, en Amérique du Nord, le titre le plus important de la citrouille est.... le symbole de l'Halloween.

Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-contre)



L'Halloween est une fête qui est dérivée de la fête de Samain, le Nouvel An celtique. Il s'agissait de la célébration religieuse la plus importante des Celtes, qui avait lieu le 31 octobre.

Vers le 8e siècle, les Chrétiens se sont appropriés cette fête en instaurant, le 1er novembre, la Toussaint, la fête de "tous les saints", dit *All Hallows Eve* en anglais. Avec les époques, le terme a été déformé et a évolué en *Halloween*.

L'ambiance mystique et la célébration de la mort sont des aspects communs tant à la fête de Samain qu'à la Toussaint. Il n'est donc pas surprenant que l'Halloween telle que nous la connaissons explore des thèmes surnaturels et quelque peu horribles.



### Jack-o'-lantern

Et la citrouille dans tout ça?

L'apparition de la citrouille dans le folklore de l'Halloween nous vient cette fois d'une légende irlandaise : Jack-o'-lantern.

Jack aurait été un homme ivrogne et méchant qui aurait, par mégarde, provoqué le Diable dans une taverne. Il aurait utilisé de stratégie pour réussir à sauver son âme et s'assurer qu'il échapperait à l'enfer au moment de sa mort.

Crédit photo : Auteur inconnu

Sa mort venue, le 31 octobre, le Diable tient sa promesse et ne l'amène pas en enfer. Cependant, Dieu lui refuse le paradis en raison de la vie de tromperie qu'il a menée.

C'est ainsi que l'ivrogne est condamné à marcher dans l'obscurité jusqu'au jugement dernier.

Jack implore donc le Diable de lui donner un morceau de charbon ardent pour l'éclairer, ce que le Diable accepte. Jack creuse un navet et y dépose le charbon.

Déambulant dans la nuit avec son navet en guise de lanterne, ce personnage se nommera par la suite Jack-o'-lantern.

Selon la légende, Jack-o'-lantern réapparaîtrait chaque année, le soir de l'Halloween.

Pour chasser les mauvais esprits, les Irlandais se seraient mis à sculpter des navets, à la manière de Jack-o'-lantern.

Cette tradition, bien ancrée dans la culture irlandaise, a fait son entrée en Amérique du Nord avec la vague d'immigrants Irlandais fuyant la famine de leur pays lors des années 1845 -1850.

Les nouveaux arrivants irlandais ont rapidement remplacé le navet par la citrouille, très abondante sur le nouveau continent et bien plus pratique pour la sculpture (notamment car elle est creuse).

La tradition s'est répandue aux États-Unis et au Canada, ce qui explique pourquoi nous célébrons la citrouille le 31 octobre de chaque année.



Crédit photo : Geni, CC BY-SA 3.0 (ci-haut) et Jessica Bayard, Domaine public (ci-bas)





## Des citrouilles chez soi

Si l'an prochain, vous avez envie de découper une citrouille que vous avez vous-même cultivé, c'est possible.

Même sans potager, vous pourrez produire des citrouilles, car elles se cultivent également en pot. Choisissez toutefois un gros pot, d'un minimum de 45 cm de diamètre et ayant une capacité de 70 litres.

Les courges ont besoin de beaucoup d'eau, mais également d'un bon drainage : il ne faut pas que le sol soit constamment détrempé.

Une technique de compagnonnage intéressante serait de planter les courges avec du haricot et du maïs, comme dans la légende des Trois Soeurs évoquée plus haut dans cette chronique.

Après environ 100 jours de croissance, vous serez prêt à cueillir vos citrouilles! Vous pourrez les décorer pour l'Halloween, ou encore les cuisiner.

Crédit photo : Switthoft, CC BY 2.0 (ci-haut) et Ilona Loser, CC BY-SA 4.0 (ci-bas)

## Saviez-vous que...

Les cucurbitacées sont essentielles à la survie d'une espèce d'insecte pollinisateur?

En effet, l'abeille des citrouilles (*Peponapis pruinosa*), est une espèce indigène qui se spécialise dans la pollinisation des citrouilles, courges, concombres et autres cucurbitacées (on peut donc penser au concombre grimpant).



Bien qu'elle butine le nectar de d'autres espèces végétales, elle nourrit ses larves **EXCLUSIVEMENT** avec du pollen de cucurbitacées.

L'abeille domestique étant en déclin partout sur la planète, nos pollinisateurs indigènes n'en deviennent que plus précieux. En effet, on espère que les abeilles sauvages remplaceront l'abeille domestique pour la pollinisation des cultures si cette dernière venait à disparaître.

Si vous voulez favoriser la présence de ce pollinisateur indigène, semez du concombre grimpant ou des citrouilles sur votre terrain!

La majorité des variétés de courges et citrouilles sont comestibles et peuvent s'apprêter de nombreuses façons : potages, purées, pâtes, muffins, confitures, tartes, dumplings, risotto, etc.

Les courges et les citrouilles ont des vertues intéressantes pour la santé. Elles contiendraient notamment beaucoup de molécules antioxydantes, de vitamine A et elles seraient également une bonne source de phosphore et de magnésium.



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-contre)

Attention si votre courge a un goût amer : elle pourrait avoir un trop haut taux de cucurbitacine. Jetez toute nourriture

contenant de la courge amère.

Il n'y a pas que les humains qui aiment les courges et les citrouilles.

Au Québec, la marmotte commune, le cerf de Virginie, le tamia rayé, l'écureuil gris et l'écureuil roux ont partie des animaux qui visitent les champs de courges et citrouilles pour s'en nourrir.



Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-haut et ci-bas)



### Achetez local!

Si vous n'avez pas envie de faire pousser vous-même vos citrouilles, je vous conseille d'aller vous les procurer auprès d'un producteur agricole de votre région.

Encourager l'achat local permet de vous procurer des produits frais qui ont une empreinte écologique moindre (peu de transport) tout en aidant à l'économie de votre ville.

Plusieurs producteurs offrent même la possibilité de faire de l'autocueillette de citrouilles! Parmi celles-ci, notons *La Courgerie* (Lanaudière), *Le centre d'interprétation de la courge* (Laurentides), *la Ferme Quinn* (Montérégie), *la Ferme Genest* (Chaudière-Appalaches), *la Ferme Éthier* (Mauricie) et *le Potager Eardley* (Outaouais).

Encouragez-les et goûtez-vous!

### Voilà!

J'espère que ce bulletin vous aura intéressés aux courges et citrouilles, ces fruits si abondants en automne mais somme toute assez méconnus.

Profitez de l'automne pour découvrir ces beaux fruits d'ici. Décorez-les, cuisinez-les, célébrez-les!

Comme toujours, merci beaucoup et n'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions!

**JOYEUX HALLOWEEN!!!**

4-Hment vôtre,

Jessica Bayard

Agente de projets-naturaliste

Crédit photo : Jessica Bayard, Domaine public (ci-bas)



**Références**

AGENCE QMI, "*Record de la plus grosse citrouille en Amérique du Nord*". 2018. En ligne [<https://www.tvnouvelles.ca/2018/09/29/record-de-la-plus-grosse-citrouille-en-amerique-du-nord>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

A. VOGEL, "*Comment cultiver la citrouille*", En ligne [<https://www.avtogel.ca/fr/nutrition/ingredients/citrouille/comment-cultiver-la-citrouille/>], (page consultée le 29 octobre 2019).

BOOKS OF DANTE, "*La citrouille (Cucurbita pepo)*", 2016. En ligne [<https://booksofdante.wordpress.com/tag/citrouille-symbole/>], (page consultée le 28 octobre 2019).

DORAIS, Alain, "*Les courges, créatrices du monde ou lanternes du diable?*". En ligne [<https://images.sdm.qc.ca/fichiers/Public/2012/B283534.pdf>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

FRASER, Hannah, "*L'abeille des citrouilles, un pollinisateur indigène des citrouilles, des courges et des zucchinis*". Ministère de l'agriculture, de l'alimentation et des affaires rurales de l'Ontario, 2014. En ligne [<http://www.omafra.gov.on.ca/french/crops/organic/news/2014/2014-07a3.htm>]. (page consultée le 30 octobre 2019).

HODGSON, Larry, "*Les humains auraient sauvé les citrouilles de l'extinction*", En ligne [<https://jardinierparesseux.com/tag/histoire-de-la-citrouille/>]. (page consultée le 29 octobre 2019).

MELKONIAN, Caroline, "*La citrouille, un aliment riche en vitamines*". Passeport Santé, 2018. En ligne [[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille_nu)]. (page consultée le 29 octobre 2019).

MIEL MONTRÉAL, "*L'abeille des citrouilles*", Cultive ta ville. En ligne [<https://cultivetaville.com/encyclopedie/la-biodiversite-au-jardin/jardiner-pour-abeilles/les-pollinisateurs-sauvages-montrealais/l-abeille-des-citrouilles-1/>]. (page consultée en ligne le 30 octobre 2019).

PELLETIER, Nathalie, "*Le déclin des populations d'abeilles au Québec: causes probables, impacts et recommandations*". En ligne [[https://www.usherbrooke.ca/environnement/fileadmin/sites/environnement/documents/Ouvrages\\_de\\_reference/Travail\\_Nathalie\\_Pelletier\\_-\\_abeilles.pdf](https://www.usherbrooke.ca/environnement/fileadmin/sites/environnement/documents/Ouvrages_de_reference/Travail_Nathalie_Pelletier_-_abeilles.pdf)]. (page consultée le 30 octobre 2019).

PLANETOSCOPE, "*Consommation mondiale de citrouilles*", En ligne [<https://www.planetoscope.com/fruits-legumes/1526-consommation-mondiale-de-citrouilles.html>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

VOYAGES VOYAGES, "*11 bonnes adresses où cueillir des citrouilles cet automne*". En ligne [<https://www.voyagevoyage.ca/courts-sejours/autocueillette-courges-citrouilles-1.1578848>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

WIKIPÉDIA, "*Courge*", En ligne [<https://fr.wikipedia.org/wiki/Courge>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

WIKIPÉDIA, "*Citrouille*", En ligne [<https://fr.wikipedia.org/wiki/Citrouille>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

WIKIPÉDIA, "*Jack-o'-lantern*", En ligne [<https://fr.wikipedia.org/wiki/Jack-o%27-lantern>]. (page consultée le 29 octobre 2019).

WIKIPÉDIA, "*Potiron*", En ligne [<https://fr.wikipedia.org/wiki/Potiron>]. (page consultée le 28 octobre 2019).

WIKIPÉDIA, "*Squash Bee*", En ligne [[https://en.wikipedia.org/wiki/Squash\\_bee](https://en.wikipedia.org/wiki/Squash_bee)]. (page consultée le 30 octobre 2019).