



[< retour](#)

Fruits et légumes

Fleurs de courgette



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Concombre, courge, potiron...

Origine : France

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 1g

Dans la courgette, tout est bon... même la fleur ! D'une grande délicatesse, elle est très appréciée dans la région niçoise et en Italie. On en fait des beignets légers comme des

nuages, des farcis exquis et bien d'autres plats aux saveurs du Sud.

Avant de les préparer, écarter soigneusement les pétales de la fleur : il s'y cache souvent un insecte ! Utiliser un pinceau pour nettoyer parfaitement les fleurs et pour chasser les intrus.

VARIÉTÉS

L'espèce de la courgette dont provient la fleur de courgette intervient peu sur son goût. Que ce soit de la courgette Gold Rush (toute jaune), grisettes de Nice ou une courgette Elite, les fleurs de courgette sont toujours délicieuses !

COMMENT CHOISIR ?

Préférer les fleurs mâles aux fleurs femelles. La femelle n'a pas de tige et est moins goûteuse, et est de plus grande taille. Néanmoins, on trouve de plus en plus de fleurs femelles vendues avec leur mini-courgette attachée.

QUE FAIRE AVEC ?

Régal de la cuisine niçoise, le beignet de fleurs de courgette a autant de recettes que de cuisinières ! Plongé dans une pâte à beignet à la bière ou une pâte plus légère style tempura, la fleur de courgette devient croquante. Autre préparation traditionnelle : farcie à la viande, ou au riz, voire à la ricotta, délicatement refermée et cuite au four avec un peu de sauce tomate. Pour accompagner délicieusement les pâtes, le riz et le poisson, faire revenir dans l'huile d'olive des oignons blancs émincés. Lorsqu'ils commencent à dorer, ajouter des fleurs de courgettes coupées en lamelles très fines et finir par une pointe de safran.

COMMENT PRÉPARER ?

La fleur de courgette cuit très rapidement. Les cuissons brèves (fritures, wok) lui conviennent très bien. On évitera de la faire mijoter, elle perdrait tout son croquant et sa saveur délicate.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La fleur de courgette doit être consommée le plus rapidement possible après cueillette. Elle ne se conserve pas plus de 24h au réfrigérateur et est particulièrement fragile.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La fleur de courgette est très légère, et peu calorique. Néanmoins, éviter la cuisson en beignets si on surveille sa ligne ! Les personnes souffrant d'allergies au pollen doivent vérifier leur insensibilité avant d'en consommer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
15 kcal	1,03 g	3,28 g	0,07 g	24,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fer
39,00 mg	5,00 mg	0,04 g	49,00 mg	0,70 mg
vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B9	vitamin C
0,04 mg	0,08 mg	0,69 mg	59,00 µg	28,00 mg
vitamin PRO A				
1 167,30 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La courgette a mis longtemps à être adoptée en France. Mise au point en Italie, elle resta longtemps cantonnée au Sud de la France. Ce n'est qu'à la fin du XIX^{ème} siècle qu'elle se lança à la conquête de Paris.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15539>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15539>