

HISTOIRE DE LA COURGE AU QUÉBEC (Michel Dumais, Archives de la Côte-du-Sud)



<https://terroirsaveurs.com/courges-quebec-varietes-histoire-tradition/>

© L'Arc-en-ciel-du-Paradis

Qu'évoquent pour vous le Yellow Crooknecks, le Sunburst, le Starship, le Early white Buch? Non, ce ne sont pas des variétés de roses mais bien un légume délicieux qui se décline sous plusieurs formes et couleurs. La courge, car il s'agit bien d'elle, a une longue histoire qui a traversé le temps et l'espace pour trôner dans nos assiettes aujourd'hui.

UN PEU D'HISTOIRE

Les courges comptent parmi les plus anciennes cultures connues. Les traces de domestication sont très anciennes : au Pérou (vers 11 000-13 000 av. J.-C.), au Mexique (vers 8 000- 5 500 J.-C.), en Thaïlande (vers 10 000 – 6 000 J.-C.) et en Égypte (vers 2 000 – 1 800 J.-C.).

En Europe, il est probable qu'elle arrive en Italie depuis l'Égypte dès l'Antiquité. Nous nous trouvons donc face à la famille des calebasses ou gourdes (*Lagenaria siceraria*), originaire d'Afrique et appelée, dans les écrits antiques, cucurbita.

On constate leur usage chez les Phéniciens, au moins durant la période hellénistique. Des écrits la mentionnent dès le 1^{er} siècle avant J.-C. Selon Pline, les gourdes les plus longues et les plus douces sont les plus plaisantes et les plus bénéfiques. Selon Martial, le fruit est jugé de qualité inférieure. Ainsi, il est destiné aux serviteurs et aux personnes démunies. Faisant partie de la famille des calebasses, elles sont également sans doute utilisées comme contenants ou outils en raison de leur coquille résistante.

SA CONSOMMATION EN AMÉRIQUE

Leurs graines et leur pulpe sont intégrées de manière significative dans le régime alimentaire des populations amérindiennes d'Amérique du Sud et d'Amérique du Nord. C'est ce que constatent les explorateurs De Soto, Coronado et Cartier.

Plus près de nous, les peuples amérindiens du Nord-Est faisaient la culture de citrouilles, de courges jaunes à tige torsadée, de courges pâtisson, de courges de Boston (qui pourrait être la plus ancienne variété encore disponible à la vente en Amérique) et de courges turban. Les tribus du Sud faisaient pousser des courges d'hiver à tige tordue, des courges cushaw et des courges de patate douce rayées de vert et de blanc. Les Amérindiens faisaient rôtir ou bouillir les courges et les citrouilles et conservaient leur chair dans du sirop.

En Nouvelle-Angleterre, la courge est connue sous le nom de «Squash» qui vient du mot amérindien askutasquash, signifiant « mangé cru ou non cuit ».

À leur arrivée, les colons de Virginie et de Nouvelle-Angleterre n'étaient pas particulièrement impressionnés par les courges des Amérindiens jusqu'à ce qu'ils se retrouvent face aux dures épreuves de l'hiver, période durant laquelle ils ont fait des courges et des citrouilles leur alimentation principale. Celles-ci ont été rôties au four, découpées et arrosées de gras d'animaux, de sirop d'érable et de miel.



<https://www.familysearch.org/en/blog/mayflower-pilgrims>
1er Thanksgiving à la colonie de Plymouth (par Jennie Augusta Brownscombe)
<https://www.wikiberal.org>

Certaines découvertes suggèrent que les Hurons et d'autres groupes apparentés la cultivaient vers 1400 de notre ère, dans ce qui correspond aujourd'hui à l'Ontario.

Des graines de courges ont été mises au jour en 2012 sur le site du fort Abénakis, à Odanak. Des graines de courges ont été retrouvées dans une vingtaine de fosses sur le site, associées autant à des zones de caches alimentaires qu'à des zones de rejets

Janvier 2026

alimentaires.

Afin de situer l'occupation du site du fort Abénakis, certaines datations ont été réalisées au moyen d'analyses au carbone 14. Elles ont été effectuées sur des fragments de charbon et des grains de maïs carbonisés retrouvés dans certaines fosses du site. Les analyses ont révélé différentes datations, dont la plus ancienne se situe entre 1522 et 1620 (1571 ± 49). Ces résultats suggèrent que le fort Abénakis a été occupé en continu par les W8banakiak (Abénaquis), possiblement à compter des années 1522 ou un peu plus tard. L'occupation s'est ensuite poursuivie jusqu'à l'arrivée des Français dans la région, qui y établissent une mission en 1704. Bien que cette dernière ait été incendiée en 1759, l'occupation du site par les W8banakiak (Abénaquis) s'est tout de même poursuivie et elle perdure encore aujourd'hui.

Ces graines de courges sont exposées au Musée des Abénakis, dans le quadrilatère historique d'Odanak.



<https://www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/detail.do?methode=consulter&id=217266&type=bien>

LA POPULARITÉ DE LA COURGE

Est-ce la citrouille qui initie la tendance de la courge en France ? Quoi qu'il en soit, au seizième siècle, les agronomes, comme Bruyérin-Champier (en 1551), confirment leur culture « assez assidue dans les potagers » de l'Est français. On plante des gourdes africaines (aussi appelées turques) et des courges américaines (connues sous le nom de Napolitaines ou d'Espagne) durant cette période. Elle est donc perçue comme un produit de luxe dont les propriétaires fonciers se gardent l'ensemble de la production, en plus des artichauts et des abricots.

Sur le continent américain, les cucurbitacées tiennent une place significative dans l'alimentation des W8banakiak (Abénaquis). Leur culture cohabite avec le maïs et les fèves. Cette pratique de polyculture, également connue sous le nom de « trois sœurs », est couramment adoptée par les groupes indigènes qui habitent le nord-est des États-Unis.

Les trois sœurs

Les trois sœurs regroupent le maïs, l'haricot et la courge. Les Amérindiens de la vallée du Saint-Laurent cultivaient ces légumes qu'ils consommaient de façon très régulière. Leurs coutumes veulent qu'on les cultive ensemble. On plante le maïs en premier, au centre d'une butte de terre. Les haricots placés autour grimpent le long du plant de maïs et les courges couvrent le sol environnant. Aujourd'hui, ces trois sœurs sont bien connues des Québécois même s'il n'est pas de pratique courante de les consommer ensemble.



Three Sisters.

Garlan Miles, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

Cette méthode encourage la culture sur une superficie minimale de terrain tout en maximisant la production des plantes mises en terre. Elle exploite les exigences, les traits distinctifs et les particularités de chaque plante pour encourager leur développement conjoint. On cuisine habituellement les courges dans leur intégralité pour préparer des purées et des soupes destinées à être consommées.

Les courges sont une bonne source de minéraux, de caroténoïdes et de vitamine A, et contiennent des quantités modérées de vitamines B et C. La courge d'été est riche en eau et faible en calories. On distingue les « courges d'hiver », qui mûrissent à l'automne et se conservent longtemps, et les « courges d'été », qui sont cueillies avant maturité et se conservent peu.

QUELQUES RECETTES

Note de l'auteur - Il fut un temps dans les livres de recettes plus anciens, on utilisait Le terme « cuiller »; mais de nos jours on utilise plutôt le terme cuillère.

Biscuits à la courge

- ½ tasse de courge (cuite à la vapeur)
- ¼ tasse de sucre
- ½ cuillère à thé de sel
- ½ tasse de lait frémi
- ½ pain de levure dissous dans ¼ tasse d'eau tiède
- ¼ tasse de beurre
- 2 ½ tasse de farine

Ajouter courge, sucre, sel et beurre au lait. Quand c'est tiède, ajouter levure dissoute et farine ; couvrir et laisser lever toute la nuit. Donner la forme de biscuits ; laisser lever et cuire à four modérément chaud (375° F). Donne 12 à 18 biscuits.

Fannie Merrit Farmer, Le livre de cuisine de l'École de cuisine de Boston, 1944.

Potage à la citrouille

- 4 tasses de citrouille hachée
- 4 cuillères à table de beurre
- 1 oignon
- 1 tasse de tomates coulées
- 4 tasses de lait
- 1 cuillère à table de sucre

Faire cuire la citrouille, la réduire en purée et lui ajouter le beurre. D'autre part, chauffer le lait avec l'oignon et le sucre, mêler cette préparation à la première et joindre ce mélange aux tomates chaudes. Assaisonner. Couler et servir. Éclaircir avec du lait et du bouillon si nécessaire.

Cercle de Fermières de Cowansville, 100 recettes d'antan, 1979.

Zucchini gratin - Good side-dish servings!

- 5 sliced zucchini (6 oz. environ chacune)
- 2 lemons
- 3 eggs
- 7 oz fresh cream
- 2 onions
- 2 tablespoons of oil
- 2 teaspoons of butter
- Salt and black pepper

Preheat the oven to 300°F. Wash and peel the zucchinis, cut them into slices. Wash the lemons and save some grated zest. Squeeze the lemons. Cut the onion into rings and sauté them in the oil for 4-5 minutes. In a bowl, mix the cream with the eggs, lemon juice, and zest. Season with salt and pepper. Butter a baking dish. Arrange the zucchini and onion slices in it. Pour the cream over them and bake for 45 minutes. If the preparation boils, lower the heat.

Recette de tante Cécile Lizotte (1908-1989), sœur de ma mère, Miguëlle. Cécile est née à Saint-Samuel de Beauce (aujourd'hui Lac-Drolet). Elle a grandi avec sa famille à Sainte-Anne-de-La-Pocatière et est devenue institutrice. Célibataire, elle a quitté La Pocatière au début des années 1940 pour devenir ménagère-cuisinière d'un cousin de la famille, Armand Fortin, curé à St. Johnsbury (Vermont). Elle est revenue vivre à La Pocatière après le décès du révérend Fortin, en 1981. Lorsque le révérend Fortin, que nous appelions « mon oncle », a pris sa retraite, ils se sont installés sur une petite terre en banlieue de St. Johnsbury. Oncle Armand cultivait un immense jardin. On y trouvait des légumes, qu'enfants, nous ne connaissions pas, dont les courgettes que nous appelions zucchinis comme oncle Armand qui parlait autant français qu'anglais. Tante Cécile, cuisinière exceptionnelle, préparait des gratins de courgettes pour accompagner certains mets. Voici une recette que j'ai retrouvée et retranscrite pour des raisons de lisibilité. Cette recette était manuscrite et elle a fait les délices de ma famille.

N.B. En italique, les commentaires de tante Cécile.

Judith Douville, présidente

Musée de la mémoire vivante

ET L'HALLOWEEN DANS TOUT ÇA



[Boy and girl carving pumpkin into Jack-O' Lantern, c1872](https://tile.loc.gov/storage-services/service/pnp/pga/10900/10921v.jpg). Prints & Photographs Division, Library of Congress.
<https://tile.loc.gov/storage-services/service/pnp/pga/10900/10921v.jpg>

À l'arrivée de l'Halloween, la citrouille est omniprésente, trônant dans les fenêtres et occupant une place de choix au seuil des portes d'entrée. Cette coutume de l'utiliser comme objet de décoration découle d'une légende irlandaise, transmise d'Europe lors des grandes vagues d'immigration du 19^e siècle. Elle raconte que le personnage de Jack O'Lantern, qui a été condamné à vagabonder dans les ténèbres suite à un accord avec le diable, aurait essayé d'illuminer sa route en plaçant une poignée de charbons infernaux à l'intérieur d'un navet. En hommage à cette légende, on façonnait des visages épouvantables dans la pulpe des légumes-racines. Cependant, en raison de sa facilité de sculpture, les Irlandais ont progressivement préféré la citrouille.

SAVIEZ-VOUS QUE

- Pour faire des tartes, les colons de la Nouvelle-Angleterre commençaient par évider une citrouille, la remplissaient de pommes, de sucre, d'épices et de lait, puis remettaient la tige et la faisaient cuire.
- Dans le livre de cuisine d'Amelia Simmons, **American Cookery** publié en 1796, figure l'une des premières recettes de tarte à la citrouille (Pompkin Pudding). C'est le premier ouvrage culinaire rédigé par un auteur américain et édité aux États-Unis.
- Une citrouille pèse en moyenne entre 4,5 et 9 kg, mais la variété « Atlantic Giant » peut peser entre 180 et 270 kg, de quoi faire environ 300 tartes ! Une citrouille de 1278 kg a récemment établi un **nouveau record du monde** en octobre 2025, cultivée par les frères

britanniques Ian et Suart Paton. Cette géante, nommée « Muggled », a poussé de près de 31,7 kg par jour en moyenne pendant 131 jours dans des conditions de serre contrôlées, établissant un record historique pour l'Europe et le monde

- Les présidents George Washington et Tomas Jefferson cultivaient des courges dans leurs jardins.
- La courge Hubbard a été officiellement introduite dans les jardins américains par James J. H. Gregory (1857), originaire de Marblehead, dans le Massachusetts. Il est devenu une référence en matière de courges, publiant en 1883 l'ouvrage « Squashes: how to grow them » (Courges : comment les cultiver).

De plus en plus, cet aliment traditionnellement rattaché à la culture anglophone prend sa place dans l'ensemble des foyers du Québec et les nombreuses variétés sur le marché sauront plaire à tous les palais.

Documents consultés

<https://courges.ca/histoire-de-la-courge/>

<https://americanhistory.si.edu/explore/stories/victory-garden-american-history-told-through-squash>

[https://www.patrimoine-](https://www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/detail.do?methode=consulter&id=217266&type=bien)

[culturel.gouv.qc.ca/detail.do?methode=consulter&id=217266&type=bien](https://www.patrimoine-culturel.gouv.qc.ca/detail.do?methode=consulter&id=217266&type=bien)

<https://thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/courge>

<https://usito.usherbrooke.ca/d%C3%A9finitions/courge>

<https://www.loc.gov/everyday-mysteries/agriculture/item/how-did-squash-get-its-name/>

<https://terroiretsaveurs.com/courges-quebec-varietes-histoire-tradition/>

