

LA COURGETTE

(Les mots soulignés dans les textes renvoient à des articles à partir des adresses électroniques.)

1. Comment cultiver et planter la courgette ?

La courgette, comme les autres courges, provient d'Amérique centrale. De sélection en sélection, des variétés à la floraison hâtive, produisant des fruits réguliers et uniformes, ont été obtenus. **Cette plante potagère facile à cultiver est aussi très productive.** Elle développe des tiges rigides, surmontées de grandes feuilles charnues. Ses fleurs jaunes sont également consommées, souvent cuisinées en beignets. La courgette est tantôt allongée, tantôt ronde, jaune, blanche ou verte.

Variétés de *Cucurbita pepo*

Les *Cucurbita pepo subsp. Pepo*, font partie de la famille des cucurbitacées, à l'instar du pâtisson, des citrouilles et du potimarron. Il existe de nombreuses variétés de courgettes, dont voici une sélection :

- **Cucurbita pepo 'Genovese'** : variété italienne précoce et productive. Fruits allongés à la peau légèrement striée verte et crème. Chair blanche et ferme. Semis d'avril à juin, récolte entre mai et septembre. Précoce.
- **Cucurbita pepo 'De Nice à fruit rond'** : variété productive aux fruits ronds, verts et tachetés. Chair tendre et fondante. Semis d'avril à juin et récolte entre juin et août.
- **Cucurbita pepo 'Gold rush'** : fruits allongés jaune d'or à la chair tendre couleur crème. Semis de mars à juin et récolte entre juillet et octobre. Précoce.
- **Cucurbita pepo 'Black Beauty'** : variété savoureuse et vigoureuse, productive. Fruits allongés à la peau d'un vert foncé brillant. Semis de mars à juin, récolte entre juillet et octobre. Précoce.
- **Cucurbita pepo 'Verte non coureuse d'Italie'** : fruits cylindriques vert foncé, marbrés de vert clair. Chair blanche à la saveur raffinée. Semis d'avril à juin, récolte entre mai et septembre. Tardive.

Semis et plantation de la courgette au potager

Où semer ?

La courgette apprécie un sol léger, riche et drainé. Si votre sol est pauvre, n'hésitez pas à faire un apport de compost à l'automne précédant sa culture. Elle aime le soleil et la chaleur ; on privilégie un emplacement abrité des vents froids. On sème la courgette dès le mois de mars sous abri et à partir de la mi-mai en pleine terre.

Comment semer et planter ?

1. Sous abri, semez 2-3 graines par godet rempli d'un mélange de terreau et de sable. En pleine terre, semez 2-3 graines par poquet (petit trou creusé, 1 m de distance entre chaque).
2. Maintenez humide jusqu'à la levée, au bout de 6 à 10 jours.
3. Lorsque les plants ont 4-5 feuilles, conservez seulement le plus vigoureux. Le meilleur plant en godet sera quant à lui repiqué en pleine terre.

Vous pouvez aussi planter directement des jeunes plants en pleine terre, sans passer par la case semis. Pensez à respecter une distance d'1 m entre chaque plant. Ajoutez un peu de compost en surface et paillez généreusement (foin, tontes de pelouse sèches...).

Associations de culture

Il est courant d'associer les courges (dont la courgette fait partie) au maïs et au haricot. En revanche, on déconseille la courgette à proximité du chou-fleur, du radis et du concombre.

Entretien et soins

La courgette demande un sol frais qu'il faut maintenir à l'aide d'arrosages réguliers. Attention à ne pas mouiller les feuilles, cela favorise l'apparition de l'oïdium. Appliquez un paillage pour maintenir

l'humidité du sol. Jean-Paul Thorez, auteur du [Guide du jardin bio](#), conseille d'arroser avec du purin d'ortie, dilué à 15-20 %, pour soutenir la production. Il est aussi conseillé de faire un second semis en juillet, en pleine terre : ces courgettes entreront en production en septembre, remplaçant les premiers pieds affaiblis notamment par l'oïdium (sur les feuilles) et la pourriture grise (sur les fruits).

Maladies et nuisibles

Maladies et nuisibles	Symptômes	Prévention et traitement
Oïdium	Feutrage blanc sur les feuilles et les tiges	• Ne pas mouiller le feuillage • Éliminer les parties atteintes • Pulvérisation de purin de consoude, prêle ou ortie en prévention • Pulvérisation d'une solution de lait de vache (dilué à 10 % dans l'eau) ou de soufre (7 g/l) sur les parties concernées • Cultiver des variétés tolérantes, comme 'Cassiopée'
Limaces et escargots	Traces collantes sur les feuilles, limaces ou escargots visibles, jeunes pousses dévorées	• Barrières infranchissables • Déposer quelques grains de Ferramol quand les plants sont jeunes
Nuile grise [= <i>cladosporios</i>] des cucurbitacées	Taches gris-brun avec parfois un halo jaune sur les feuilles et les fruits	• Variétés résistantes à cette maladie • Rotation des cultures plus longue • Couper et brûler les parties touchées
Pourriture grise	Moisissure grise sur les bourgeons, fleurs ou fruits	• Éviter semis et plantations trop denses • Arroser sans mouiller le feuillage • Enlever les organes atteints

Récolte et conservation

On récolte les courgettes 45 à 55 jours après le semis. Elles ne sont pas récoltées à maturité mais avant, à mi-développement : elles ont ainsi meilleur goût et moins de graines à l'intérieur. La récolte va booster l'apparition et le développement de nouveaux fruits. Surveillez régulièrement vos courgettes car leur croissance est très rapide. Après avoir été récoltée, la courgette se conserve 4-5 jours dans votre réfrigérateur. Une fois blanchie ou cuite, vous pouvez la congeler pour en déguster toute l'année

Multiplication de la courgette

Laissez croître quelques fruits jusqu'à maturité, afin qu'ils soient remplis de graines à l'intérieur. Coupez votre fruit en deux et récupérez les graines. Faites-les tremper pour retirer toute la pulpe.

Laissez-les sécher 2-3 semaines sur un papier essuie-tout, dans une pièce aérée et sèche. Une fois bien sèches, glissez vos graines dans un sachet ou une enveloppe que vous n'oublierez pas d'étiqueter. Pensez à indiquer la variété et la date. Les graines de courgette ont une durée de germination de quatre à six ans !

Audrey Chéritel et Véronique Buthod

<https://www.terrevivante.org/contenu/comment-cultiver-planter-courgette/>

2. Courgette : culture, semis, plantation, entretien et récolte au potager

Par Sandrine Laporal

La courgette est l'alliée pour garder la ligne pendant l'été. Ce légume-fruit sait se faire gourmand dans l'assiette, tout en se faisant oublier sur la balance. Sa chair tendre et savoureuse s'accommode de bien des façons différentes : en tartes, en flans, en soupes, en gratins, etc.

Description de la courgette

La courgette est une plante herbacée de la famille des cucurbitacées. Elle existe sous la forme coureuse ou non coureuse (la dernière est la plus courante). Les courgettes sont cultivées pour leur fruit, qui se consomme comme un légume. La **fleur de courgette** est également comestible et se déguste farcie ou en beignet. Il est conseillé de récolter les fleurs mâles, afin de ne pas stopper le développement de la plante. En fonction de la variété, le fruit peut être allongé ou rond et la peau de couleurs différentes (vert foncé, vert clair strié de blanc, jaune). La courgette est faible en calories et riche en nutriments. Sa chair tendre à la saveur douce et sucrée sert à préparer des flans légers, des tartes très gourmandes ; des recettes de soupes detox ; des gratins légers et savoureux.

Semis et plantation de la courgette [cf. page 5]

Entretien de la courgette au potager

La courgette est une plante facile à cultiver et à entretenir, à condition de respecter quelques règles :

- **L'arrosage** : la courgette est gourmande en eau. Arroser régulièrement, en prenant soin de ne pas toucher le feuillage.
- **La taille** : les variétés non coureuses ne se taillent pas. En revanche, les variétés coureuses se pincent afin de favoriser la fructification ;
- **Le paillage** : pailler au pied des courgettes limite le risque de pourriture et contribue au maintien d'une bonne humidité au sol.

La multiplication de la courgette

La courgette se multiplie par semis. Pour faire des semences, il suffit de couper un fruit bien mûr, afin de récupérer les graines (les laver soigneusement, avant de les faire sécher).

Rotation et association des cultures avec la courgette

Laisser passer trois années avant de **cultiver la courgette** au même endroit. Dans le cadre de la **rotation des cultures**, les courgettes se cultivent après des légumes-feuilles et avant des légumes-racines. Notez que les Alliées (ciboulette, échalote, oignon, etc.) et les Fabacées (légumineuses) sont d'excellents compagnons pour la courgette.

Prévenir et traiter les maladies et parasites de la courgette

Si elle est relativement facile à cultiver, la courgette est revanche sensible aux maladies et parasites. Parmi les maladies fongiques et les ravageurs les plus courants, on trouve :

- **l'oïdium** : également appelé "feutrage blanc", il est possible de prévenir cette maladie fongique grâce à du purin d'orties dilué à 10 % ;
- **le mildiou** : le binage et les décoctions de tanaisie ou de prêle sont des solutions naturelles efficaces contre cette maladie cryptogamique ;

En fonction de la variété, la récolte de la courgette peut débuter entre 50 et 90 jours après la plantation (soit de juin jusqu'à la fin du mois d'août). Pour cueillir le fruit, il suffit de le tourner délicatement sur lui-même. Les courgettes n'apprécient pas les températures en dessous de 10°C. Aussi, il est conseillé de ne pas les conserver au réfrigérateur. Parmi les techniques de conservation à privilégier figurent :

- La courgette se décline sous différentes formes et couleurs. Parmi les variétés les plus courantes à cultiver dans son potager, citons : **Soleil F1**, facilement reconnaissable à sa forme allongée et à sa couleur jaune vif ; **de Nice**, qui produit un petit fruit rond (excellent à farcir), avec une peau verte striée de blanc ; **Adrielle**, facilement reconnaissable à son fruit vert clair tacheté de blanc et elle est très appréciée pour ses qualités gustatives ; **Firenze**, l'une des variétés les plus faciles à cultiver (elle s'adapte parfaitement à la culture en pot) ; **Grisette de Provence**, aussi appelée "Greyzini ", qui produit un fruit demi long vert clair brillant, avec une chair croquante et fruitée.

////////////////

Il existe de nombreuses variétés de courgettes différentes aux formes, tailles, et teintes diverses. Elles peuvent être blanches, jaunes, de vert clair à vert foncé, de couleur striée ou unie, rondes ou cylindriques, etc. Bien que la plupart des courgettes soient buissonnantes, à savoir non coureuses, certaines peuvent s'étendre au sol, sur plusieurs mètres, comme les courges.

Culture de la courgette : du semis à la récolte

Culture de la courgette : du semis à la récolte

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis sous abri												
Semis en pleine terre												
Récolte des fruits												
Récolte des semences												

La courgette se cultive en pleine terre, au jardin potager ou sous serre. Elle affectionne une exposition ensoleillée, un sol riche ainsi qu'un arrosage modéré.

Semer. La courgette se sème à l'unité ou en poquet de 2 à 3 graines soit en godet individuel, 2 à 3 semaines avant la plantation au jardin, soit directement en pleine terre lorsque le sol est suffisamment réchauffé.

Semis des graines de courgette : étape par étape

- Remplissez des godets avec un terreau à semis préalablement humidifié.
- Déposez 1 à 3 semences de courgette à 1 ou 2 cm de profondeur, dans les godets ou en pleine terre à 1 ou 1,5 m de distance en tous sens.
- Indiquez, à l'aide d'étiquette, le nom de la variété.
- Recouvrez de terreau, ou de terre pour les semis directs, et pressez légèrement pour mettre les graines en contact avec le substrat.
- Placez les semis en godet au chaud, entre 16 à 23 °C, ou installez éventuellement une cloche sur les semis en pleine terre, si les températures extérieures sont encore fraîches.
- Maintenez les semis humides jusqu'à leur levée.

Entretien des semis

Les semis de courgettes germent généralement en 5 à 10 jours dans de bonnes conditions. Après la levée, éclaircissez en conservant seulement le plant le plus vigoureux de chaque poquet. Arrosez modérément, mais régulièrement.

Le système racinaire des courgettes se développe très rapidement et les plants peuvent vite être à l'étroit dans leur godet. Si les semis ont été réalisés trop tôt et que le climat ne permet pas de les installer en terre, repiquez les plants dans des godets plus grands ou des pots : mettez un mélange de terreau universel et de terre du jardin dans un pot plus grand, sur un tiers de sa hauteur ; déposez les jeunes plants ; placez-les au fond du pot ; remplissez avec le mélange de terreau et de terre jusqu'à 1 cm du bord du pot ; tassez légèrement ; arrosez.

Planter

Lorsque les gelées ne sont plus à craindre et que le sol est suffisamment réchauffé, 2 à 3 semaines après le semis, installez les jeunes plants de courgettes dans une terre préalablement amendée en compost ou en fumier bien décomposé : creusez des trous d'environ 20 cm de large et de profondeur, espacés d'au moins 1 m en tous sens ; retirez délicatement les plants des godets ou des pots, en prenant soin de ne pas endommager leur système racinaire ; déposez une poignée de compost au fond des trous de plantation et placez les mottes des plants ; refermez avec la terre et tassez légèrement le sol autour des pieds de courgette ; arrosez abondamment ; paillez.

Entretien

Arrosez abondamment en période sèche, une à deux fois par semaine, pour assurer une bonne croissance des courgettes. L'arrosage s'effectue au pied des plants pour limiter l'apparition de maladies.

Apportez régulièrement du compost bien décomposé ou des extraits fermentés de plantes, à la surface du sol, pour favoriser le développement des plants.

La plupart des variétés de courgettes ont un port non coureur et ne nécessitent donc pas de taille. Toutefois, coupez quelques feuilles ou surélevez le pied à l'aide de tuteurs si le feuillage empêche une bonne aération des fleurs et des fruits.

Soigner

Les courgettes peuvent être touchées par les punaises de la courge, les pucerons, ou encore les limaces en début de culture. Les maladies cryptogamiques comme le mildiou ou l'oïdium peuvent également affecter les plantes, particulièrement en fin de saison.

Pour limiter la présence de maladies : choisissez des variétés résistantes ou précoces ; arrosez les plants seulement en cas de sécheresse et directement au niveau du sol, sans toucher les feuilles ; appliquez des engrais riches en azote uniquement en début de culture et de manière raisonnée ; mettez en place toutes les pratiques pour favoriser une bonne circulation de l'air entre vos plants : exposition bien ensoleillée, plants bien espacés et paillés, etc. ; apportez des extraits fermentés de prêle, de consoude, de bardane, de fougère, etc., pour renforcer naturellement les défenses des cultures et prévenir les maladies.

Récolter

Les courgettes sont très prolifiques et en pleine saison, les fruits se développent très rapidement. Leur récolte s'étend généralement de juin à octobre. Pour la consommation directe, elles se cueillent, lorsque les fruits sont encore jeunes et tendres, quand ils atteignent de 10 à 15 cm de longueur. En revanche, les courgettes destinées à la conservation hivernale se récoltent à complète maturité. Utilisez alors un couteau ou un sécateur pour couper le pédoncule à environ 1 cm du fruit. Veillez à ne pas abîmer le plant pendant cette opération.

Conserver

Les courgettes se conservent de plusieurs façons. Les fruits matures présentent une peau dure, comme les courges, et peuvent, à ce stade, se garder simplement en cave ou dans un local à l'abri de la lumière et où la température se situe entre 10 et 15 °C. Les jeunes fruits de courgette se préservent quelques jours au réfrigérateur. Ils peuvent également être congelés, conservés en bocal stérilisé, en pickles ou lactofermentés, tels quels ou transformés.

Faire ses graines de courgette. Pour obtenir et récolter des semences de courgette conformes à la description de la variété multipliée, il faut respecter certaines étapes clés :

.Cultiver une seule variété. Cultivez une seule variété de l'espèce *Cucurbita pepo* et assurez-vous que les jardins les plus proches n'en cultivent pas non plus.

.Avoir assez de plants de la même variété. Cultivez au moins 3 plants – idéalement 10 – de la même variété de courgette, afin de garantir un brassage génétique suffisant et offrir aux futures graines un large panel de gènes leur permettant une meilleure adaptabilité à leur environnement.

.Sélectionner les plants et les courgettes. Gardez le premier fruit des premiers pieds à fructifier pour en récolter les graines. Ce choix permet d'orienter la sélection sur la précocité.

.Récolter les courgettes matures. Les fruits doivent être très gros et arborer des teintes jaune orangé. Coupez alors les fruits matures à l'aide d'un sécateur et entreposez-les dans un endroit frais et à l'abri avant de les ouvrir pour extraire les semences. Les graines continuent de se former à l'intérieur du fruit, même après sa récolte. Après un mois ou plus, la qualité et la viabilité des semences sont meilleures.

.Extraire et nettoyer les graines de courgette. Coupez la courgette en deux dans le sens de la longueur en veillant à ne pas trop enfoncer la lame du couteau et éviter de sectionner des graines. Retirez-les à la main puis lavez-les à l'eau dans un seau pour détacher les pulpes accrochées.

.Sécher et conserver ses graines. Séchez immédiatement les semences après leur nettoyage. Pour cela, étalez-les sur un tamis ou une claie et disposez le tout dans un endroit sec et ventilé. Utilisez éventuellement un ventilateur pour accélérer le séchage. Une fois bien sèches, mettez les graines dans un sachet en papier annoté du nom de la variété et de l'année de récolte. Placez le tout dans une boîte hermétique et stockez-la à l'abri de la lumière, de l'humidité et des variations de température.

Liste des bonnes pratiques

Les gestes essentiels à pratiquer pour réussir la culture de la courgette sont :

- veillez à ne pas laisser les jeunes plants stagner trop longtemps dans les godets ;
- installez les plants de courgette dans un sol riche, bien drainé et frais ;
- éliminez les premières fleurs mâles arrivées précocement ;
- installez des fleurs mellifères pour favoriser la pollinisation des fleurs femelles de

courgette.

<https://kokopelli-semences.fr/fr/page/reussir-la-culture-de-la-courgette>

////////////////////////////////////