

# COURGE CIREUSE

courge cireuse

*Benincasa hispida*

Cucurbitaceae

## ECHO® FICHE D'INFORMATIONS DE LA PLANTE

### Origine

La courge cireuse est cultivée comme plante alimentaire dans les régions tropicales à basse altitude de la Chine depuis au moins l'an 500 de notre ère. Ce légume, dont la vigne peut atteindre de 2 à 4 mètres (de 6 à 13 pieds) de longueur, est facilement cultivé comme annuel en région tempérée mais peut également pousser l'année durant dans les régions tropicales avec jusqu'à 3 semis et récoltes par année.

### Utilisations

Le fruit de la courge cireuse peut être mangé à différentes étapes de développement, soit de 80 à 160 jours après l'ensemencement. Les graines, les boutons floraux, les feuilles tendres et les plantules sont également comestibles. La courge entière peut être utilisée comme récipient de cuisson et la couche velue et cireuse qui recouvre l'extérieur de la courge mûre sert de combustible pour l'éclairage.

### Noms courants

- anglais
  - Wax Gourd
  - Winter Gourd
  - White Gourd
  - Tallow Gourd
  - Chinese Wintermelon
  - Chinese Preserving Melon
  - Petha
  - Kondol
- castillan
  - Calabaza De Cera

### Culture

• Altitude – moins de 1 500 m (4 900 pi) • Pluie – nécessite beaucoup d'eau en raison de sa croissance initiale rapide, particulièrement dans les sols grossiers. • Types de sol – bien drainés, légers, fertiles et légèrement acides, avec un pH de pH 5,5 à 6,5. • Plage de température – températures chaudes et stables, de 24 à 27 °C (de 75 à 80 °F) • Sensibilité à la durée du jour – les jours courts et les températures fraîches stimulent la floraison femelle alors que pour la floraison mâle, c'est le contraire. La pollinisation manuelle garantit une bonne récolte. Planter les graines de 2 à 4 cm (de ¾ à 1½ po) de profondeur dans des buttes amendées avec du fumier vieilli ou du compost; semer à un espacement de 60 à 80 cm (de 23 à 31 po) sur le rang et entre les rangs. Éliminer par pincage tous les fruits sauf un de chaque pousse latérale. Les vignes avec ou sans tuteur produisent de gros fruits ronds ou allongés qui peuvent peser jusqu'à de 12 à 40 kg (de 26 à 88 livres) à maturité. Lorsque les vignes poussent sur des tuteurs, leurs fruits ont parfois besoin de supports.

### récolte et production de semences

La courge cireuse peut être récoltée de 80 à 160 jours après l'ensemencement, selon l'usage que l'on veut en faire. Les courges mûres se conservent pendant jusqu'à un an à une température de 13 à 15 °C (de 55 à 59 °F) et à une humidité relative de 70 à 75 %, sur des tablettes ou dans des sacs suspendus. Les graines de courge cireuse mûre se conservent bien et maintiennent une bonne capacité germinative pendant jusqu'à 10 ans.

### Ravageurs et maladies

En général, la courge cireuse a peu de maladies mais dans les climats très humides, elle est susceptible aux maladies des feuilles. Les mouches à fruits et les mouches du melon peuvent attaquer les fruits tendres. Les coccinelles de la citrouille, les vers gris et les aphides endommagent parfois les jeunes plantules.

### Cuisine et nutrition

La courge cireuse peut être consommée lorsque son jeune fruit atteint de 20 à 30 cm (de 8 à 12 po) de longueur. Elle peut être pelée et mangée crue ou coupée en morceaux et cuite à la vapeur. Si la courge est laissée en vigne jusqu'à maturité, l'on peut sectionner la partie supérieure du fruit, enlever les graines, remplir la cavité avec d'autres légumes, des haricots cuits ou de la viande, ajouter de l'eau pour remplir complètement la cavité et recouvrir l'ouverture. Après la cuisson pendant de 3 à 6 heures, tous les ingrédients se seront combinés et pourront être mangés ensemble ou dans une soupe. La courge cireuse ne possède aucun nutriment à forte teneur.