

Soupe de potimarron

Recette simple et de saison

Le potimarron, l'une des courges les plus douces et parfumées, se récolte à l'automne. Sa chair dense et légèrement sucrée donne une soupe veloutée.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 gros potimarron (non pelé s'il est bio)
- 1 gros oignon
- Sel, poivre
- Un peu de crème fraîche (facultatif)

Préparation

- Laver le potimarron, le couper en cubes.
- Émincer l'oignon.
- Plonger le tout dans une casserole d'eau bouillante (ou un bouillon maison). Saler légèrement.
- Laisser cuire une trentaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Mixer pour obtenir une texture lisse.
- Servir chaud, avec un filet de crème ou quelques graines grillées.

À lire à ce sujet

• Christophe Bonneuil & Frédéric Thomas, *Semences : une histoire politique*, Éditions Charles Léopold Mayer, 2012

Déjà paru

- N°03 -
Le ver de terre
Mars 2025

À paraître

- N°05 -
Le compostage
Décembre 2025

À propos de la Revue

Revue mensuelle accompagnant le projet du Jardin d'Ève et de la reconsidération du vivant sur notre campus.

Équipe de la Revue

Rédaction, conception graphique et maquette, illustrations :

Emilie Gauthier
Alicia Guesneau

Direction de la publication :

Sandra Fiori
Estelle Morlé
Bertrand Rétif

Impression :

Service reprographie ENSAL

Partenaire

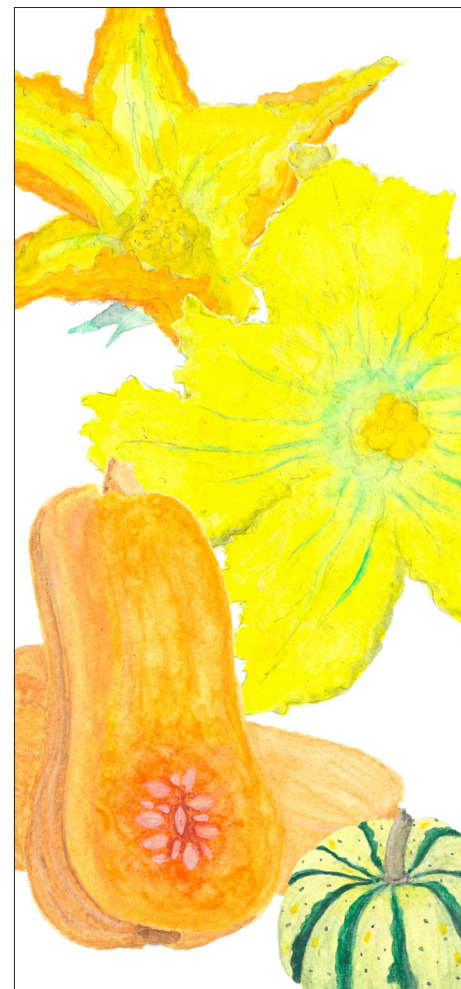
Fondation Ève Marre

- N°04 -

REVUE des LIANES

Les courges
Semer pour partager

27/11/2025



Plante robuste et productive, la courge relie observation du vivant et partage des récoltes.



ÉCOLE
NATIONALE SUPÉRIEURE
ARCHITECTURE
LYON
LYON
ARCHITECTURE
URBANSISME
RECHERCHE
LAURE
ENSA LYON - UMR EVS 5600

Les courges

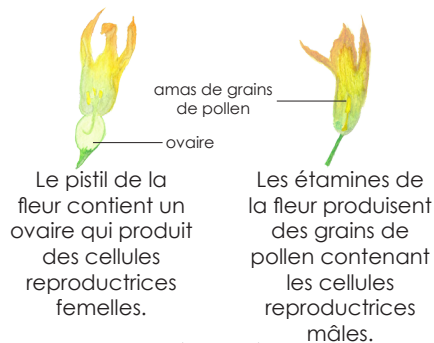
une culture longue et nourricière

Les courges appartiennent à la famille des **cucurbitacées**. Leurs tiges, équipées de **vrilles**, leur permettent de ramper au sol et de s'y accrocher. Elles forment ainsi rapidement de grandes nappes dont les feuilles limitent le dessèchement de la terre.

Elles se sèment au printemps et se récoltent à l'automne. Elles apprécient un sol riche et bien amendé, c'est pourquoi on les voit souvent pousser sur des composts. Leurs fleurs mâles et femelles s'ouvrent en été afin d'être pollinisées.

Reproduction des courges

Les courges portent, sur la même plante, des fleurs mâles et des fleurs femelles.



Pollinisation

Les grains de pollen sont transportés vers les pistils par le vent, les insectes...

Fécondation

Une cellule reproductrice femelle et une cellule reproductrice mâle s'unissent.

Développement de l'embryon

L'ovaire devient le fruit et les ovules deviennent les graines.

Qu'elles soient potimarron, butternut, musquée ou courge de Nice, ces plantes présentent une grande diversité de formes, de couleurs et de textures.



Collecte de graines !

Le laboratoire EVS-LAURE propose cette année de **recueillir des graines de courges** dans la communauté de l'ENSAL afin de lancer une culture commune au sein du campus.

L'objectif est double : **expérimenter la culture de plantes nourricières** sur le campus et organiser, à l'automne prochain, **un moment convivial autour d'une soupe de courges**.

Retrouvez, joint à ce numéro de Lianes, un petit sachet à découper et à plier, accompagné des instructions.



Comment récolter des graines de courges ?

- Ouvrir la courge et retirer les graines à la main. **Privilégiez les variétés butternut et potimarron.**
- Les rincer à l'eau claire pour enlever les fibres.
- Les étaler sur un papier absorbant, dans un endroit sec et aéré.
- Laisser sécher quelques jours.
- Glisser les graines sèches dans le sachet à découper en bas et les déposer dans la boîte prévue à cet effet devant le bar.

Vidéo explicative en flashant le code QR

