



## La courgette



### 1. La courgette

La courgette appartient à la famille des cucurbitacées, au même titre que le melon ou le concombre. Si elle relève de la catégorie des fruits d'un point de vue botanique, il est considéré comme un légume du point de vue culinaire. Peu calorique, elle fournit de bonnes quantités de provitamines A, de vitamine B9, de minéraux et de caroténoïdes antioxydants. Composée à 95 % d'eau, la courgette est un légume peu énergétique. L'essentiel de son apport calorique est dû à ses glucides, les protéines et les lipides étant présents en très faibles quantités.

#### Répartition des apports :

Janvier : -	Février : 1%	Mars : 4%	Avril : 5%
Mai : 10%	Juin : 15%	Juillet : 15%	Aout : 21%
Septembre : 20%	Octobre : 10%	Nov. : 1%	Déc. : -

#### Conditionnement :

12 pièces, 14, 16 ou 18  
4kg ; 4,5kg ou 5kg selon le calibre