

# Le potiron

À la fois décoratif et comestible, ce légume santé est bourré d'antioxydants et est pauvre en calories. Légume d'antan, il est redevenu très populaire et se décline en de nombreuses variétés, différentes par la forme, la couleur ou la taille :

- La citrouille, star aux États-Unis mais peu cuisinée en France.
- Le potiron (rouge d'Étampes), le plus connu.
- Le potimarron, courge en forme de grosse poire orange, avec un parfum de châtaigne.
- La courge muscade marron clair, souvent vendue en tranches.
- Le giraumon courge, se reconnaît à son chapeau bosselé.
- La courge butternut, ressemble à une cloche beige et possède un goût de noisette.
- La courge spaghetti, avec une chair fibreuse qui se transforme en filaments à la cuisson.
- Le pâtisson blanc, courge avec une saveur proche de l'artichaut.

Constitués à 95% d'eau, potirons et courges sont des légumes minceur (20kcal pour 100g). Le potiron à chair orangée est pigmenté par du bêta-carotène, un composé aux vertus anti-oxydantes préventives d'un vieillissement cellulaire avec une action bénéfique pour les yeux. Il se transforme en vitamine A dans l'organisme.

Ils fournissent aussi des fibres, de la vitamine B9, nécessaire au système nerveux, et du potassium, régulant la pression artérielle. *Une portion de 200 g couvre la totalité de l'apport quotidien conseillé à un adulte.*

Le potiron est bien doté en vitamines du groupe B (B2, B5, B6), bonnes pour le cœur, le cerveau et la peau. Source de potassium, de magnésium et de calcium, il a un effet alcalinisant (anti acidité) dans l'organisme, bénéfique à la santé osseuse.

Il fournit des fibres douces, essentiellement de la pectine, qui en font un légume bien toléré en cas de colopathie. Enfin, il compte parmi les aliments poids plume, avec un apport énergétique compris entre 15 et 20 kcal aux 100 grammes. Il est donc idéal pour toutes les personnes surveillant leur poids. Des études ont aussi montré son intérêt contre le cancer de l'œsophage et du poumon.

## Utilisations

Pour préserver ses qualités diététiques, le faire cuire à la vapeur et le servir avec une noisette de beurre ou un filet d'huile (de noix de préférence). En potage il s'utilise sans pomme de terre, juste cuit dans un bouillon et mixé avec des herbes fraîches.

Il se marie facilement aux produits laitiers, et peut être cuisiné en soufflé ou gratin ce qui optimise l'apport en calcium.

## Trucs et astuces

- Pour peler un potiron sans effort, le couper en tranches et le plonger quelques minutes dans l'eau bouillante.
- Pour rendre un gratin de potiron plus savoureux, le faire cuire avec une gousse d'ail, puis éliminer l'eau soit en le laissant égoutter plusieurs heures, soit en le faisant dans une poêle anti-adhésive.

- Agrémenter couscous et pots au feu, avec du potiron coupé en de cubes et ajouté 15 mn avant la fin de la cuisson.
- Pour les soupes ajouter des lamelles de cèpes ou de chorizo poêlées.
- Utiliser la courge muscade en gratin avec du chèvre frais.
- Utiliser le giraumon en l'ajoutant râpé dans une omelette aux lardons.
- Incorporer de la chair de potimarron râpée pour rendre moelleux un pain d'épice.
- Pour congeler le potiron faire blanchir la pulpe et la conserver soit en cubes soit mixée et arrosée avec un peu de jus de citron.
- Utiliser les graines pour servir en apéritif en les faisant tremper 1h dans de l'eau pour les ramollir, puis les torréfier 40 min sur une plaque au four, à 60°C (th5).
- Utiliser le potiron en tarte, flan et marmelade en l'agrémentant de cannelle, de vanille, de canneberges, de raisins, d'abricots secs ou de zeste d'orange.
- Marier le potiron, cuit et mixé, aux noisettes d'un cake.
- Ajouter de la courge butternut réduite en purée dans des flans à l'orange ou des muffins.

