



< retour

Fruits et légumes

Potimarron(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

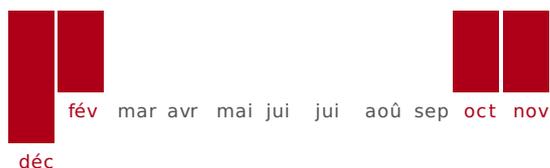
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Concombre, courge, potiron...

Origine : Amérique Centrale

Famille : Cucurbitacées

Poids moyen : 1250g

Dans la famille des potirons, le potimarron est l'un des plus appréciés. De petite taille, sa couleur orange vif, sa forme de toupie et son délicat goût de châtaigne apportent une note vitaminée au cœur de l'hiver. Sa chair moins aqueuse que celle des autres potirons se prête à toutes les préparations : salées (purée, gratin, soupe) et sucrées (tarte, muffins...).

Le potimarron peut aussi se consommer cru. Il suffit d'en râper un quartier, comme s'il s'agissait de carottes râpées. Assaisonné d'huile de courge à la délicieuse saveur de pistache, et parsemé de graines de courge croquantes, il se transformera en une crudité hivernale survitaminée.

VARIÉTÉS

Le potimarron se reconnaît à sa forme de toupie. Mais il n'est pas toujours orange.

On distingue :

Le potimarron commun : Orange à l'extérieur, à la chair couleur safran, ferme et très parfumé.

Le potimarron vert : De couleur bronze, dit aussi kabocha. D'un splendide vert foncé, sa chair tend plus vers le jaune et est moins sucrée que celle du potimarron ordinaire. Elle est principalement utilisée en cuisine japonaise : soupe et tempura.

COMMENT CHOISIR ?

Le pédoncule du potimarron ne doit pas être noirci, ni présenter la moindre trace de moisissure. Attention aux coups portés en surface : ils nuiront à la conservation. Le choisir donc de teinte uniforme, lourd dans la main, sans meurtrissure.

QUE FAIRE AVEC ?

La saveur légèrement sucrée du potimarron, qui évoque la carotte et la châtaigne, se prête à toutes les fantaisies. Le plus difficile ? L'ouvrir en deux pour ôter ses graines. Un couteau large et lourd est nécessaire pour mener à bien cette opération. Sa chair se réduit facilement en purée, permettant de cuisiner des soupes, des gratins, des crumbles salés, des quiches... Toutes les recettes à base de potiron peuvent être faites à base de potimarron : sa chair plus ferme et moins aqueuse se prêtera encore mieux à la réalisation de desserts. A découvrir, les muffins au potimarron, relevés de fruits secs, et la "pumpkin pie" américaine, parfumée à la cannelle.

COMMENT PRÉPARER ?

Les potimarrons de petite taille peuvent se cuire directement à la vapeur une demi-heure : les graines s'ôtent alors sans résistance aucune, et la chair est prête à être réduite en purée. Plus gros, mieux vaut peler le potimarron cru et le fendre pour le vider de ses graines avant de le faire cuire. Détaillé en morceaux, on peut le faire sauter à la poêle, comme des carottes avec ail, oignon et lardons, ou le faire braiser autour d'un rôti directement dans le four. L'arroser fréquemment de jus pour qu'il cuise tout en restant moelleux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le potimarron se conserve hors du réfrigérateur. Entreposé dans un lieu ventilé et obscur, entre 10 et 20° il se conservera sans difficulté 3 mois. Sa chair réduite en vapeur se conserve très bien au congélateur. En revanche, lorsqu'il est entamé, le recouvrir d'un film plastique et le conserver au réfrigérateur. Le consommer dans les 3 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Très léger en calories car composé d'eau à plus de 90%, le potimarron présente une bonne teneur en fibres et en potassium. Très riche en vitamine A (bêta-carotène), une portion de 200 g suffit à couvrir les besoins quotidiens d'un homme. Il est également très riche en anti-oxydants.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
13 kcal	0,60 g	1,90 g	0,10 g	5,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
25,90 mg	9,30 mg	0,06 g	15,80 mg	0,60 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,60 g	0,08 mg	0,19 mg	1,00 mg	0,05 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Si les courges, potirons et autres cucurbitacées proviennent sans nul doute d'Amérique Centrale, le potimarron est d'abord passé par le Japon, d'où son nom originel de "potiron doux d'Hokkaido". Ramené par une famille japonaise, il fut cultivé avec succès à partir de 1957 en Belgique. Le potimarron fut d'abord exclusivement cultivé en agriculture biologique.

Brownie de potimarron aux noix [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Poêlée de légumes d'automne [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Velouté de potimarron et bricks de feta [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Salade de riz brun aux courges, sauce abricot curry [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Mousseline de potimarron [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Parmentier de potimarron au canard [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Velouté de potimarron [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Velouté de potimarron, oeuf mollet coeur coulant et jambon ibérique [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Crème de potimarron, émulsion à la châtaigne [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Velouté de potimarron aux st-jacques [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15304>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15304>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/brownie-de-potimarron-aux-noix>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-legumes-dautomne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-potimarron-et-bricks-de-feta>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-riz-brun-aux-courges-sauce-abricot-curry>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mousseline-de-potimarron>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-potimarron-au-canard>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-potimarron>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-potimarron-oeuf-mollet-coeur-coulant-et-jambon-iberique>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-potimarron-emulsion-la-chataigne>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-potimarron-aux-st-jacques>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/potimarrons?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/potimarrons?page=2>