< retour

*Fruits et légumes*

# Potiron(s)

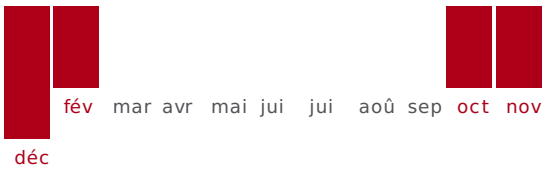
**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**




**Type :** Concombre, courge, potiron…

**Origine :** Amérique Centrale

**Famille :**

**Poids moyen :** 3500g

Le potiron est un cucurbitacée originaire d'Amérique du Sud. Le terme « potiron » désigne aussi bien le fruit que le légume. Le potiron appartient à la famille des courges. Il ne faut pas le confondre avec la citrouille car les deux fruits n'appartiennent pas à la même espèce.

Sur un lit de paille ou suspendu à un filet dans la cave, il peut se conserver 5 mois environ

non entamé.

**Chayotte :**Appelée chouchoute à Madagascar ou christophine aux Antilles. Elle ressemble à une grosse poire blanche ou verte. Son goût d'une incomparable finesse s'accommode parfaitement en salade ou en purée.

**Giraumon :**Appelé bonnet de Turc au Antilles, il s'acclimate peu en France. De forme particulière et de couleur variée, sa chair est ferme, sucrée et farineuse.

**Pâtisson :**Appelé bonnet d'électeur, couronne impériale, arboufle d'Astrakan ou encore artichaut de Jérusalem, il peut être de différentes couleurs et plus ou moins goûteux. Sa chair est sucrée, ferme et un peu farineuse.

**Potimarron :**Aussi appelé Potiron doux, il est de forme ovale et pèse environ 2 kg. Il se conserve bien car il a une faible teneur en eau.

**Rouge vif d'Etampes :**Sa pulpe est orangée, douce, très sucrée et légèrement ferme.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un potiron lourd et ferme à la peau sombre et sans tache. Il faut être vigilant avec les fruits trop brillants car ils sont souvent cueillis avant leur pleine maturité.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Il se conserve très bien en purée ou en soupe au congélateur ou dans des bocaux stérilisés. Une fois découpé, sa durée de conservation n'excède pas quelques jours.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

| 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 |

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

### Gnocchi au potiron [3]

En savoir plus [3]

### Velouté de légumes au pain d'épices [4]

En savoir plus [4]

### Blinis de potiron [5]

En savoir plus [5]

### Scones au potiron [6]

En savoir plus [6]

### Saint jacques poêlées, velouté de potiron et tartare d'huîtres [7]

En savoir plus [7]

### Saint-jacques marinées à cru, mousseline de potiron à l'orange et au curry [8]

En savoir plus [8]

### Velouté de légumes de mon amatxi [9]

En savoir plus [9]

## Purée de potiron [10]

En savoir plus [10]

## Soupe de légumes d'or [11]

En savoir plus [11]

## Gratin de potiron [12]

En savoir plus [12]

**1** 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15305

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15305

[3] https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-au-potiron

[4] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-legumes-au-pain-depices

[5] https://www.qooq.com/recipes/blinis-de-potiron

[6] https://www.qooq.com/recipes/scones-au-potiron

[7] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-poelees-veloute-de-potiron-et-tartare-dhuitres

[8] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-marinees-cru-mousseline-de-potiron-lorange-et-au-curry

[9] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-legumes-de-mon-amatxi

[10] https://www.qooq.com/recipes/puree-de-potiron

[11] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-legumes-dor

[12] https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-potiron

[13] https://www.qooq.com/ingredients/potirons?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/potirons?page=2