

## Zoom sur le potimarron



Le potimarron fait partie de la famille des cucurbitacées, comme la citrouille. S'il ressemble beaucoup au potiron, il est de plus petite taille et a une forme plus allongée qui se rapproche assez de celle de la poire. Originaire d'Amérique du Nord, il est arrivé tardivement en France, dans les années 1950.

Riche en vitamines A, B, C, D et E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, potassium, sodium et fer), il a l'avantage de se conserver longtemps durant l'hiver, idéalement à une température avoisinant les 10/12°C. Sa chair, également riche en vitamine A offre des propriétés anti-oxydantes reconnues. Composé à 92% d'eau, le potimarron est assez pauvre en calories et riche en potassium, ce qui en fait un excellent légume contre l'hypertension.

Le goût du potimarron, légèrement sucré, évoque le marron. Il peut être consommé en potage, au four avec de l'ail, frits, en tourte, en purée et même en dessert ! À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson. Les fleurs du potimarron sont également comestibles.



*Sa teneur en carotène (pro-vitamine A) deux fois plus importante que dans les carottes, en fait un aliment particulièrement recommandé pour la beauté du teint et la santé de la peau.*