

## POTIMARRON



Le potimarron



Les coloquintes

Dans le potager des jardiniers amateurs il n'est pas rare de trouver trois ou quatre cucurbitacées. Principalement : potimarron, potiron (citrouilles) et courgettes.

Les potimarrons, avec leur goût de noisettes et de châtaignes, sont à l'origine de nombreux bons plats. Les recettes sont variées, d'autant que les cuisiniers ne manquent pas d'imagination.

A des fins décoratives on rencontre souvent aussi des coloquintes, qui ne devraient pas cohabiter. En effet, elles produisent un alcaloïde toxique : la '**cucurbitacine**'. Si le pollen de coloquinte féconde vos potimarrons, il ne sera pas bon de récolter leurs graines pour vos semis de l'année prochaine.

Les **potimarrons** font partie d'un groupe de cultivars de **POTIRON**.

L'origine du potiron est l'Amérique du Sud, les Andes surtout. Ils auraient été d'abord introduits au Japon par des navigateurs Portugais (1541). Ils auraient gagné l'Europe bien après. C'est ainsi que de nombreux hybrides ont vu le jour au Japon.

Mais sur ce sujet, quelques écrits divergent. On dit aussi qu'ils auraient été introduits en Europe par les navigateurs de l'époque de Christophe Colomb peu après 1492. D'autres introductions de cucurbitacées ont été faites vers 1511, par d'autres navigateurs. Il semble pourtant que la première version soit celle à retenir.

Le **potimarron** fait partie des **Cucurbita Maxima** (courges, potirons...)

Rappelons que les Cucurbitacées sont des **plantes 'Allogames'**, c'est-à-dire qu'elles se fécondent facilement entre espèces. Exemple : des courgettes fécondées par du pollen de coloquintes. Ne pas s'étonner donc, que de nombreux hybrides apparaissent dans cette grande famille des Cucurbitacées.

Ce sont aussi des **plantes monoïques** (sauf la Bryone dite dioïque), c'est-à-dire que sur le même pied vous trouverez des fleurs mâles et des fleurs femelles bien distinctes.

La sélection et le professionnalisme des obtenteurs de graines potagères sont primordiaux, voire absolument nécessaires pour garantir la meilleure pureté variétale.

Les variétés portant le **nom commercial de « potimarron »** sont notamment 'Uchiki Kuri', 'Akaguri', Red Kuri', 'Potimarron français'.

Toutes ces variétés de potimarron présentent un aspect semblable. Elles ont une forme de toupie rouge ou orange et pèsent entre un et trois kilogrammes. Elles ont toutes une saveur douce, un goût prononcé de marron et une chair épaisse particulièrement crémeuse (saveur de la purée de châtaignes).

Le potimarron est une plante rampante et ses tiges peuvent mesurer jusqu'à trois mètres de long. Elles engendrent de nombreux fruits.



### **PLAISIRS DE LA TABLE.**

Les Potimarrons permettent aux cuisiniers de réaliser de nombreux plats très succulents surtout si on y ajoute crème, épices et condiments.

Citons les plus faciles à faire, à la portée de tous : Gratin, purée, soupe ou velouté, potimarron simplement rôti au four...

Quelle que soit la recette, il faudra débarrasser le potimarron de ses pépins. Ces graines sont comestibles, nettoyées elles peuvent se griller au four avec un peu de matière grasse.

La peau du potimarron peut-être mangée, vous n'êtes donc pas obligé de la retirer. Mais si votre intention est bien de l'éplucher, alors, il suffit de plonger le potimarron dans de l'eau bouillante trois à quatre minutes afin de ramollir la peau, cette pré cuisson vous permettra de la retirer très facilement à l'aide d'un couteau d'office.

Le potimarron est très riche en provitamine A et en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium), riche aussi en acides aminés, acides gras insaturés, en amidon, en carotène. Par contre, il est peu calorique.

Le potimarron se conserve dans une cave sèche. En vieillissant ses qualités gustatives augmentent. Certaines personnes le consomment cru.