

BIO

LE POTIMARRON

**100% BIO**

De la famille des cucurbitacées, le **potimarron** est une variété de l'espèce *cucurbita maxima* originaire des territoires amérindiens. Cette famille est très grande, citons parmi les plus connus : les citrouilles, potirons, potimarrons, patissons,..., on peut dénombrer près de 130 genres différents. Introduit au Japon, il est à l'origine une variété de **Kuri Kabbocha**, d'où l'appellation de "**potiron doux d'Hokkaïdo**" faisant référence au nom d'une île située au nord du Japon.

Aujourd'hui, on le nomme **potimarron**, contraction des termes "**potiron**" et "**marron**", en raison de sa saveur caractéristique rappelant le goût de la purée de châtaigne.

Le potimarron arbore une couleur orange foncé pouvant aller jusqu'au rouge, sa chair est jaune orangée, avec une texture farineuse, et son goût est sucré et rappelle la saveur de la châtaigne. Le fruit se conserve dans un endroit sec à température ambiante (par exemple en cuisine) et ventilé, se qui augmentera d'autant sa teneur en sucre et ses vitamines.

Le potimarron apprécie les sols lourds, profonds, riches en matière organique, à réserve d'eau. Les producteurs procèdent par semis en pleine terre ou par repiquage de plants, généralement sur la période avril-mai. Les fruits sont récoltés lorsque le pédoncule est sec et la peau bien ferme, à partir de septembre. C'est une espèce rampante et les tiges peuvent atteindre 3 mètres de long, et porter en moyenne 3 fruits d'un poids compris en 1 kg à 1,2 kg.



Le **potimarron** est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en **carotène** (deux fois plus que dans les carottes). On peut le cuisiner sans l'éplucher. Il peut être utilisé dans de nombreuses recettes : veloutés, soufflés, purées, cake...

