

## Les cucurbitacées



Sous la dénomination « potiron », sont en fait regroupées de nombreuses courges d'aspect très divers: oranges et rondes bien sûr mais aussi allongées, cubiques, bleues, vertes, grises, blanches...

Symbole de l'automne par excellence, les courges et notamment le « potiron » sont également devenus ces dernières années un incontournable emblème festif avec la célébration d'Halloween. Ses couleurs, ses formes et ses saveurs faciles à marier invitent à la fantaisie et à la créativité culinaire, Il assure aux gourmets une transition tout en douceur des beaux jours vers les frimas.

Sa saveur douce et sa texture agréable font du potiron un légume bien adapté aux enfants. Riche en B-carotène, que l'organisme transforme en vitamine A, indispensable à la croissance. Il est également Intéressant pour son apport en fibres douces (des pectines). Léger en calories, il améliore la densité nutritionnelle du repas, sans risque de surcharge en énergie. Pour varier, on peut le préparer en version sucrée (flans, tartes, cake), ce qui permet de faire consommer des légumes aux enfants de façon détournée.

La préparation la plus courante du potiron est bien sûr la soupe. Le chell est conseillé de cuire la chair du potiron à la vapeur 10' ou dans du lait puis de la mixer. Si l'on utilise un potiron de grande taille, on peut — après l'avoir égrainé - l'évider à la cuillère pour servir la soupe à même la coque. La soupe de potiron est intéressante car on peut facilement y adjoindre des éléments qui vont contraster avec sa douce saveur comme, par exemple, des coques ou une tranche de Brie de Melun bien frais ajouté juste avant de servir.



En gratin, le potiron est réduit en purée que l'on prendra soin de « dessécher » en la passant à feu vif dans une poêle pour que l'eau s'évapore avant d'y adjoindre l'appareil à crème (crème et œuf) et du fromage râpé. Pour corser, épicer de cannelle ou de muscade râpée. Cuit à la vapeur, taillé en dés puis bien égoutté, le potiron peut être simplement sauté au beurre pour accompagner des volailles à chair brune (pintade, canard d'Ile de France...) ou du gibier, en tous cas une viande haute en saveurs.

Source : <http://www.fraichattitude.com>