

LES COURGES ET POTIRONS

• POUR TOUS LES GOUTS

La diversité est le maître mot lorsqu'on parle des courges ! Elles appartiennent à la grande famille des cucurbitacées au même titre que les courgettes, concombre et autres melons.

Qu'elles soient usuellement utilisées pour la consommation ou la décoration, elles possèdent des qualités nutritionnelles communes.

Utilisées comme gourdes par nos ancêtres, consommés sous forme de potirons jusqu'en 1950, les courges, tombées par la suite en désuétude reviennent à la mode depuis 10 ans grâce à leurs multiples usages et leur originalité.

Les courges se pèlent puis se consomment en potage, en tartes, à la poêle, en gratins...



• LES GUSTATIVES

Type potiron ou citrouille

Rouges, vertes, brunes, la gamme est très large, voici les principaux :



- *Potiron musquée de Provence* : Robe vert bouteille qui tourne au jaune brun à complète maturité et forme aplatie à côtes saillantes. La chair est orangée. Reconnu pour son excellente qualité gustative. Très bonne conservation.
- *Potiron rouge vif d'Etampes* : Très jolie robe rouge vif aplatie avec les côtes saillantes, chair colorée orangée de bonne qualité gustative.
- *Bonnet turc (turban)* : Forme originale avec une strie circulaire sur la largeur. La chair est fine et savoureuse. Sa conservation est excellente.

Type potimarron

- *Potimarron* : Forme caractéristique en figue. La couleur est généralement orangée. La chair jaune crème est très sucrée et goûteuse. C'est une des espèces les plus appréciée en cuisine.

Autres types

- *Spaghetti végétal* : Forme caractéristique ovale et jaune claire, chair en filaments qui lui vaut son nom.
- *Pâtisson* : Très facile à reconnaître avec sa forme plate et sa couleur blanche très claire.



• LES DECORATIVES



- *Potiron Halloween* : Aussi consommables, les potirons classés dans cette catégorie le sont pour leur forme ronde assez haute, et donc facile à percer pour en faire des lanternes.
- *Courges décoratives diverses* : Cuillères, poires bicolores, mini citrouilles de différentes couleurs et différentes formes, les courges de décoration sont du plus bel effet en corbeille sur la table ou sur un meuble et se conservent pendant plusieurs mois.

• LES ACHETER CHEZ NOS PRODUCTEURS

Grâce à la vente au détail, les Producteurs d'Ile-de-France cultivent la diversité et vous proposent une large gamme de courges, potirons et citrouilles. La fraîcheur de la coupe leur confère une conservation plus longue.

La commercialisation sur nos étals s'échelonne d'août à janvier.