

Zoom sur la courge et le potiron

Les courges et potirons sont des cucurbitacées emblèmes de l'automne et de l'hiver originaires d'Amérique du Sud et ont été introduits en Europe au 16^{ème} siècle. La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est la première région productrice de France (43 % de la production française) mais on les trouve un peu partout en France. Les semis sont réalisés au début du printemps et la période de pleine production se situe entre octobre et janvier.



Les courges et potirons présentent de multiples apparences et peuvent se consommer sous diverses formes, pourtant la consommation annuelle par ménage est estimée à 900g uniquement ! Les cucurbitacées sont divisées en 3 grandes familles, au sein desquelles on retrouve plusieurs variétés : la courge butternut ou encore courge musquée, avec sa forme de poire ; la courge de Nice qui ressemble à la courge butternut mais avec une forme encore plus allongée ; le pâtisson (une courge d'été), le potiron rouge vif d'Etampes (le plus présent en France) ou encore le potimarron, plus petit et longtemps appelé courge-châtaigne de par le goût de sa chair sucrée.

Comme tout légume, la courge ou le potiron sont peu caloriques. Ils sont très riches en micronutriments, particulièrement en bêta-carotène précurseur de la vitamine A, notamment nécessaire pour le bon équilibre de la peau, des muqueuses et de la vision.

A consommer cuits, la courge ou le potiron peuvent se cuisiner en entrée, plat ou même en dessert. L'écorce est en généralement enlevée, mais elle peut être conservée (si bien lavée) lorsqu'une étape de mixage est prévue après cuisson. En effet, elle ramollira à la cuisson et n'altère en rien le goût final ! Enfin les graines une fois séchées peuvent agrémenter salades, quiches ou accompagner un apéritif.



Des concours du plus gros potiron existent. Aux Etats-Unis en 2010, un potiron de la variété Atlantic Giant atteignant 821kg a été recensé en 2010 !