

Légume du mois d'octobre

Potimarron



Orchina Hanna



Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Octobre 2013

Comme son nom l'indique, il a un goût de marron et de sucré. Le potimarron est particulièrement peu calorique : il ne contient pas plus de 20 Cal aux 100 g. De quoi nous pousser à le mettre à nos menus d'automne.

Aspect diététique

—> **Un allié anticholestérol**

Les **pectines** contenues dans la chair du potimarron retardent le passage des sucres dans le sang. Elles piègent également les particules de **cholestérol** et permettent d'en réduire partiellement l'absorption.

—> **Croissance os et dent**

—> **Protection contre les infections**

—> **Favorise une bonne vision**

—> **Une assurance belle peau**

Après la carotte et les épinards, le potiron est l'un des légumes les plus riches en **provitamine A** nécessaire à l'éclat de la peau. Plus sa chair est orangée, plus elle en est riche.

—> **Diminution du risque de développer certains cancers**

Les principaux composés antioxydants du potimarron sont les **caroténoïdes**. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait liée à un risque moindre de développer certains cancers.



Comment le choisir

Il doit être ferme et lourd dans la main. L'écorce doit être dure, sans taches ni craquelures.



Comment le conserver

Il peut être conservé tel quel sans problème dans un endroit frais et sec pendant quelques semaines. Éviter le réfrigérateur. A la cave, il se conservera quelques semaines ou quelques mois, selon les variétés.

Comment le manger

Le potimarron se consomme cuit. C'est un légume très économique.

On peut le préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en flan, en tarte, en tourte, en confiture... voire en glace.

On peut aussi couper la chair en petits morceaux, les faire revenir à la poêle ou au wok, et les servir en accompagnement ou même en salade.

Les graines sont excellentes et légères à l'apéritif, nature, ou grillées et salées.



Soupe de potimarron

Une soupe de saison à ne faire qu'en octobre/novembre pour avoir le meilleur des produits frais.

Ingrédients:

- 1 potimarron frais
- 1/2 l de lait
- noix de muscade
- sel et poivre



Préparation:

- Laver, éplucher, et couper en petits morceaux le potimarron
- Faire chauffer le lait, salé, poivré dans une casserole
 - Ajouter quelques râpes de noix de muscade.
 - Une fois le lait bouillant, ajouter les morceaux de potimarron
 - Attendre la ré-ébullition et baisser le feu pour obtenir un petit bouillon.
 - Quand le potimarron est cuit, éteindre le feu et mixer le mélange pour qu'il soit bien homogène.
 - Si toutefois il est épais, ajouter un peu d'eau pour le liquéfier.
 - Servir chaud

Pour un repas complet:

Accompagner avec des croûtons de pain ou deux tartines grises.

BON APPÉTIT!