



Les citrouilles, courges, potirons, potimarrons

Originaires des **Amériques**, et donc inconnues du Vieux-Continent avant les grandes découvertes, la **vaste famille** des cucurbitacées a de plus en plus le vent en poupe, **Halloween** et ses citrouilles aidant peut-être!

Généralement **aqueuses** et **fibreuse**s, les cucurbitacées ont un **apport calorique relativement faible**. Elles renferment des quantités intéressantes de phosphore, de magnésium, de potassium, de vitamine C et de carotène.

Les cucurbitacées auraient en outre la vertu d'être vermifuge ! Au niveau du calendrier, on les trouvera et on les consommera idéalement en **automne et en hiver**. Au niveau gustatif, l'éventail est très large. Du potiron à la citrouille, et de la courge spaghetti au potimarron, on trouvera **beaucoup de saveurs**, qui nous rappelleront à bien des égards la **carotte**, la **patate douce**, l'artichaut ou encore la **noisette**. Il y en a vraiment pour tous les goûts.

Cet éventail très subtil de saveurs nous permet ainsi une grande variété de traitements de ces cucurbitacées. Le gourmet pourra les préparer en **gratins**, en soupes, en crèmes, en **flans**, en tartes, en **curry**, voire en spaghetti. Devant toute cette richesse, il serait donc vraiment dommage que vous n'achetiez de la citrouille que pour l'ambiance d'Halloween. Les citrouilles et les courges méritent bien mieux



BUTTERNUT

Cette courge de couleur crème a la forme d'une cloche. Sa chair jaune orangé est ferme mais douce.

COURGE MUSQUEE



Leur couleur est aussi très variable : vert sombre, orangé, crème... A maturité ils sont revêtus d'une poussière glauque caractéristique. Un caractère spécifique est la forme du pédoncule, qui présente cinq côtes bien marquées et s'élargit en s'épatant au point d'insertion sur le fruit. La chair est épaisse et de couleur plutôt foncée, variant du rouge à l'orangé.

Spaghetti



De forme sphéroïdale, elle pèse environ 2 kg, sa peau est lisse, moyennement dure. Elle est de couleur blanchâtre, verdâtre ou jaunâtre.

Courges Coloquinte



Mélange complet de courges faciles à cultiver : petites, grosses, aux couleurs pures, rayées, tachetées – toutes les formes et toutes les couleurs possibles et imaginables. Magnifiques décorations automnales lorsqu'elles produisent quelques fleurs. Plante rampante non comestible. Récolte : début de l'automne.

Potimarron



La qualité de sa chair vous surprendra et ceux qui n'apprécient pas les soupes aux potirons seront séduits par ce fruit asiatique rappelant la saveur de la purée de châtaignes.

Plante de la famille des cucurbitacées, le potimarron est "coureur", ses tiges rampantes mesurent jusqu'à 2,5/3 mètres et portent de nombreux fruits, de 2 à 3 kg, en forme de toupie. L'épiderme est généralement de couleur rouge vif à rose ; par mutation il peut aussi être vert ou bronze.

