

## *Le Potimarron*

**Les potimarrons sont à l'origine une catégorie de Kuri kabocha créée au Japon à partir des Seiyō kabocha (courge Buttercup).**

**En l'occurrence, les kabochas (dont fait partie le potimarron) auraient été introduits au Japon par des navigateurs portugais en 1541, qui l'auraient amené avec eux à partir du Cambodge.**

**Son importation française est plus récente, elle a été un grand succès.**



**Les bienfaits du potimarron sont nombreux notamment: sa teneur en vitamines A, C, D, E, est exceptionnelle. Il contient de nombreux oligo-éléments en forte concentration, phosphore, calcium, magnésium, mais aussi du fer, potassium, silicium, sodium. Ces micronutriments se concentrent dans la peau, qui se mange, après cuisson, comme celle de la courgette.**

**Il est source de nombreux antioxydants dont le bêta-carotène (pro-vitamine A), qui est 2 fois plus concentré que dans les carottes. Malgré la présence d'amidon, il est également peu calorique (31 kcal/100 g) mais présente un index glycémique élevé ( 80 ).**

**Il contient très peu d'eau contrairement à ses cousines courges et ses fibres permettent un bon transit intestinal.**

## Les recettes

### • Gratin de potimarron:

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 potimarron 1,5 kg
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 150 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre
- noix de muscade, sel, poivre

Ouvrez le potimarron et débarrassez-le de ses pépins. Coupez-le en cubes et mettez à cuire (30 min dans un cuit-vapeur ou à défaut dans une grande casserole d'eau) jusqu'à ce que la lame d'un couteau y rentre très facilement.

Mettez à fondre le beurre dans une grande sauteuse et faites revenir le potimarron.

Ecrasez-le à la fourchette pour obtenir une purée plus ou moins homogène et ajoutez la crème fraîche, le parmesan, une bonne dose de muscade râpée, sel, poivre.

Mélangez bien le tout puis versez dans un plat beurré allant au four.

Faites gratiner sous le grill 10 à 15 min.

### • Crème dessert au cacao et potimarron:

Pour 4 personnes : 500g de potimarron (pesé cru), 100g de tofu soyeux, 200ml de lait végétal, 100g de sucre de canne complet, 30g d'huile de coco (vierge), 25g de cacao en poudre, 1 c à c de vanille.

- Rincer le potimarron puis coupez-le en morceaux.

- Placez-le dans un cuit vapeur pendant environ 20 mn.

- Une fois cuit placez-le dans la cuve de votre blender avec le tofu soyeux, le lait végétal, le sucre de canne complet, la vanille, le cacao en poudre et l'huile de coco fondue préalablement au bain-marie.

- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation bien onctueuse.

- Verser la préparation obtenue dans un bocal, fermez-le hermétiquement puis placer au frais pour 2h minimum.

- Déguster cette crème dessert avec des éclats d'amandes ou de la noix de coco.