



## **L'INVITE du MOIS :** **Le POTI(MAR)RON**



**Pratique** : De la famille des cucurbitacées ou courges, c'est un légume ancien qui a été remis au goût du jour avec les fêtes d'Halloween.

Le potiron est à l'honneur en automne avec ses diverses variétés allant de la classique citrouille au délicieux potimarron plus dense et au goût de châtaigne mais aussi à la fondante courge noix de beurre ou encore l'amusante courge « spaghetti ».

Il peut se consommer cru (râpé, en salade) ou cuit soit cuisiné en tranches (au four ou à l'étouffé, il remplace bien la pomme de terre avec moins d'amidon, soit en soupe qu'il veloute à merveille ou encore en dessert (flan, gâteau et même confiture).

Ses graines, riches en acides gras poly insaturés, peuvent être consommées grillées à l'apéritif.



**Santé** : Très riche en provitamine A (200g couvrent les besoins journaliers d'un adulte) ou bêta carotène, antioxydant majeur qui intervient dans la prévention des cancers, l'augmentation de l'immunité et la diminution de l'athérosclérose, riche en minéraux (magnésium, calcium, fer), peu calorique (20 à 30Kcal/100g selon la variété), très riche en fibres en particulier l'inuline, le potiron régule le transit intestinal avec un effet légèrement laxatif dû à un glucide, le mannitol.



### **Recette : gâteau de potimarron**

#### **Ingrédients :**

- 500g de potimarron (ou potiron) cuit
- 100g de farine (farine de riz ou de sarrasin en cas d'intolérance au gluten)
- 100g de sucre roux
- 2 œufs
- Arôme vanille ou cannelle ou gingembre

Bien écraser le potimarron à la fourchette, mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte onctueuse, verser dans un moule à manqué, faire cuire 30mn à 180°C.

Ce gâteau, très apprécié des enfants, vient bien compléter une soupe ou une salade lors d'un dîner léger.

**Découvrir de nouvelles saveurs, varier et équilibrer son alimentation,  
une démarche plaisir & santé !**

