

Le potiron: légume d'actualité !

Le potiron, appelé aussi citrouille, originaire de l'Amerique du Nord, fait partie des cucurbitacées, des courges, tout comme le concombre.

Le plus courant, appelé potiron rouge d'Etampes est gros, de couleur orange, à chair également orange et épaisse. Mais, il en existe encore avec d'autres couleurs et d'autres formes, comme par exemple le potiron jaune (de couleur saumon) ou le potimarron (plus petit, de couleur brique au goût de marron)...

Ce légume, redevenu très à la mode ces dernières années dans nos régions grâce à Halloween, se consomme de diverses manières: potages, purées, tartes, confiture, flans...

Côté diététique, il n'y a que des avantages: le potiron est plein de carotènes (plus il est rouge, plus il y a du béta-carotène, de l'ordre de 500-2000 microgrammes). On trouve aussi des vitamines du groupe B (B1, B2, B6, B9...)

Et ce légume est très pauvre en calories: 20 kcal/100g!

Il n'y a donc aucune raison de s'en priver en cette saison!

A découvrir ou à redécouvrir sur ce site: [le potage de potiron](#)

Bon appétit et bon Halloween!

Article publié sur www.dietetique.lu le 31/07/109824
© dietetique.lu