Potiron

(Cucurbita maxima)
subsp. maxima cv. 'Jack O'Lantern'



Variété coureuse, précoce et productive qui offre 2 à 5 gros fruits par pied, de 5 à 8kg et de 18 à 20 cm de diamètre, pour 25 cm de haut. Ce potiron légèrement côtelé est traditionnellement utilisé pour confectionner les lanternes d'Halloween mais il est également parfait en soupe. Semis d'avril à juin. Leur chair, orange plus clair et douce, offre une saveur sucrée. Récolte de juin à octobre.

Comestibilité :
Les fruits se récoltent généralement à complète maturité et se consomment cuits ; très légers en calories et concentrés en micronutriments, ils peuvent être préparés de nombreuses manières comme légume ou comme dessert (en soupe, purée, gratin, tarte, tourte, confiture....) et se conservent très bien l'hiver (jusqu'à un an) dans un endroit tempéré et sec ; les fleurs sont préparées comme celles de courgettes (en beignets par exemple), tandis que les graines sont souvent grillées et les jeunes feuilles et tiges cuisinées comme potherbe (brède).

