Potiron
(Cucurbita maxima)



Plante annuelle grimpante ou rampante, originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud et largement cultivée pour ses fruits (potirons, courges, potimarrons, giraumons...) ; les graines, jeunes feuilles et pousses, ainsi que les fleurs, sont consommées.

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).

