



44

nom vernaculaire	français	Potiron
	créole	Potiwon
	anglais	Squash
	espagnol	Auyama, calabaza
	allemand	Riesenkürbis



origine	Régions sud de l'Amérique du Sud, au climat tempéré.
habitat	Le potiron été introduit en Europe et en Chine par les Portugais au 16ème siècle. Aujourd'hui, le potiron est largement cultivé dans tous les pays chauds et tempérés.
type	Le potiron une plante herbacée annuelle à longues tiges rondes, sans épines, très vigoureuses, rampantes, éventuellement grimpantes, qui s'accrochent par des vrilles à tout support.

Le « **potiron** » est une plante de la famille des < *Cucurbitaceae* > de l'espèce « *Cucurbita maxima* », comprenant aussi les courges galeuses, l'Atlantic giant du groupe baleine (gros potiron de plus de 200kg), le potimarron, le potiron turban (appelé aussi giraumon ou giraumont, potiron couronné, bonnet turc, turban squash en anglais - *les deux parties de l'ovaire se développent inégalement, donnant naissance à une « calotte » caractéristique, séparée par un liseré.*). Ainsi que :

Le potimarron, piriforme (*en forme de poire ou de toupie*). Son écorce est rouge brique ou brune.

Les courges de Hubbard, de forme oblongue.

Le kabocha, d'origine japonaise, est lui, un hybride entre « *Cucurbita maxima* » et « *Cucurbita moschata* ».

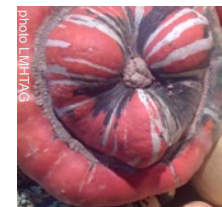
Il ne faut pas confondre les **potirons** et les citrouilles qui appartiennent tous deux à la famille des < *Cucurbitaceae* >, mais sont deux espèces différentes.

La citrouille = espèce « *Cucurbita pepo* », tout comme la courge, la courgette et le pâtisson (voir fiche n°39), tous reconnaissables à leur pédoncule anguleux à 5 côtes.

**fleur** Les fleurs sont jaune orangé.

**fruit** Les fruits sont très polymorphes (tous de forme, de taille et de couleur différentes) : en effet, ils varient selon les variétés, par leur forme (sphérique plus ou moins aplatie, allongée, bosselée...), par leur taille (de moins d'un kilogramme à plus de 200 kg), par leur couleur à maturité (blanc, jaune, orange, rouge, vert, bleu-vert...).

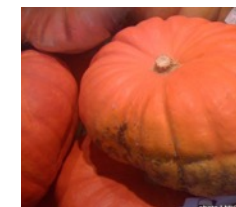
Un caractère spécifique est la section cylindrique du pédoncule, très gros et spongieux. La chair est épaisse et de couleur jaune orangé. Les graines légèrement bombées, ovales, lisses, sont blanches et assez grandes (2 à 3 cm de long).



giraumont  
ou bonnet de turc



potimarron



potiron

**utilisations.** Les potirons se récoltent à complète maturité et se consomment cuits.

Toutes les recettes culinaires élaborées avec la citrouille sont applicables au potiron. Ainsi, on peut les préparer de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en soufflé, en tarte, en cake, en tourte, en confiture...

Comme les potirons, les *potimarrons* peuvent être préparés en potage, être cuits au four ou à l'anglaise, frits, en tourte ou en purée. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du *potimarron* avant la cuisson.