

# Comment cuisiner le potimarron ?

## I. Présentation

Nous le connaissons tous, souvent l'adorons tous, mais savez-vous vraiment d'où viennent les potimarrons de nos étals ?

### En direct de ces champs

Le point de vue botanique, le potimarron appartient à la famille des Cucurbitacées, et en particulier de l'espèce *Cucurbita maxima* (les potirons). La plante prend forme d'une liante courante ou grimpante, à grandes feuilles, dont les velléités à courir sur le sol sur une large distance sont assez connues. Elle forme de grosses fleurs jaunes en été, dont certaines femelles qui laissent place aux potimarrons au milieu de l'été. Les fruits « potimarrons » de 500g à 3kg sont récoltés quand le pédoncule est sec et la peau de la courge bien orangée. D'entre les courges, le potimarron (fruit) reconnaît par sa forme de toupie, peau orange, chair orange et dense, et accessoirement de grosses graines.

### Son histoire

S'il semble aujourd'hui incontournable de nos assiettes, le potimarron est en fait arrivé très tardivement en Europe.

Pour trouver son origine, il faut remonter à l'époque des navigateurs portugais explorant l'Amérique du Sud (Renaissance). Là-bas, ils y découvrirent différentes et délicieuses variétés de courges qu'ils apprécièrent puis emportèrent dans leurs bateaux. Ces courges auraient été apportées au Cambodge puis au Japon en 1541. C'est au Japon qu'elles furent particulièrement prisées et lancées en

culture. La sélection progressive courges permet l'élaboration d'une variété de cultivars de courge dites *kabocha* (« courge »), contenant un « *kuri kabocha* » ou « potiron châtaigne ».

Son arrivée en France daterait de 1957 lorsqu'une famille japonaise aurait apporté des « potiron doux de Hokkaido ». Ces potirons doux se seraient rapidement et largement diffusés dans les jardins d'Europe, si bien qu'ils donnèrent naissance à une variété « Potimarron français ». Voici notre potimarron d'aujourd'hui.\n\n

## Sur les étals

Les potimarrons sont présents sur les étals entre mi-septembre et début mars. On trouve différents calibres de potimarron : un « moyen » pèse environ 1kg, soit une quantité pour 4 personnes.



Potimarron entier

---

# II Comment les cuisiner ?

## Le préparer

Un point important à noter est que la peau de potimarron est tout à fait consommable, donc il n'y a pas besoin de l'éplucher. Avant de le cuisiner, il faut néanmoins l'ouvrir puis retirer les graines. (A noter que, si elles n'ont pas été cuites, vous pouvez récupérer les graines pour les semer au printemps prochain et cultiver vos propres potimarrons).

On peut le découper de diverses façons : coupé en tranches, en cubes, ou même « entier » en ayant préalablement découpé un chapeau. Il se cuit à la vapeur, se rôti au four, se mijote, passe à la casserole. On peut quasiment tout faire avec. ^^

## Dans quels plats ?

En accompagnement, le « plat » incontournable est le potimarron rôti au four, une fois découpé en tranches ou en cubes, et enrobé d'un peu d'huile et de condiments.

Découpé en cubes et cuit à la vapeur / casserole, il peut agrémenter crumble, tartes, quiches, cakes salés, lasagnes, pastas, salades avec sa saveur châtaigne.

Il peut également très bien se cuisiner en purée (ou plats à base de purée tel le Parmentier), sans forcément avoir besoin de lui ajouter des pommes de terre. A noter que la purée de potimarron fonctionne aussi très bien dans les cakes /tarte salées ET sucrées, sa douceur et sa saveur châtaigne étant un bel atout.

Elle peut également être détournée en tartinable, avec quelques épices

En tranches ou en gros cubes, on peut le faire mijoter dans divers plats végétariens ou non tels que les tajines, currys,

dahls, mijotés avec de la viande.

On peut également l'utiliser entier (après avoir découpé un chapeau et évidé) format « farci familial ».

Enfin, on peut également l'utiliser en soupes, où sa texture ferme permet souvent de se passer d'autres épaississants.

Et aussi, pour les becs sucrés, on peut le transformer en confiture.

## Les associations

Côté condiments, le potimarron se marie très bien avec une *large variété d'épices*. En tête de liste, la noix de muscade, le clou de girofle, le poivre, et le curry ; et pour le sucré la cannelle et les épices à pain d'épices.

Il fonctionne très bien avec le *chocolat*, le *miel*, et *l'ensemble des fruits secs* (noix, noisette, amande).

Côté légumes, avec sa douceur, on lui associe volontiers les *pommes de terre*, *patate douce*, *carottes*. Plus étonnant et avec parcimonie, le *fenouil*, les *épinards* et le *chou romanesco* fonctionnent très bien avec lui. Après il s'incorporera bien dans un ensemble de légumes de saison (poireaux, carottes,...).

Au niveau des fruits, c'est plutôt la *pomme* qui est intéressante avec lui, et le *marron* avec la proximité de saveurs..

Divers fromages s'associent très bien avec : on peut citer *l'emmenthal*, le *comté*, le *beaufort*, les *bleus crémeux* (fourme, bleu d'Auvergne), les *fromages de chèvre* piquants et crémeux (rocamadour,...)

Côté viandes, le *filet mignon de porc*, le *magret de canard*, le *confit de canard* s'y associent bien. Il fonctionne bien avec les *saint Jacques* et les *poissons blancs* comme accompagnement.

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les (nombreuses) recettes du blog pour vous amuser avec cette courge ☐

- [Lasagnes au potimarron, romanesco et emmenthal](#)
- [Nouilles sautées au potimarron et à la sauge](#)
- [Potimarron rôti aux épices](#)
- [Purée de potimarron](#)
- [Soupe de potimarron, fenouil et curry](#)
- [Tourte au confit de canard, potimarron et marrons](#)



Potimarron rôti au four et aux épices douces



© Au Fil du Thym

Soupe potimarron fenouil et curry



(C) AU FIL DU THYM

Nouilles sautées potimarron et sauge

---

**Sources :**

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Potimarron>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Kabocha>