

CULTURE DU POTIMARRON

Variété japonaise appelée Potiron doux d'Hokkaïdo ou Red Kuri. Des qualités gustatives et nutritives supérieures aux autres potirons classiques, type jaune de Paris ou rouge d'Etampes. La qualité de sa chair vous surprendra et ceux qui n'apprécient pas les soupes aux potirons seront séduits par ce fruit asiatique. Plante de la famille des cucurbitacées, le potimarron est "coureur", ses tiges rampantes mesurent jusqu'à 2,5/3 mètres et portent de nombreux fruits, de 2 à 3 kg, en forme de toupie. L'épiderme est généralement de couleur rouge vif à rose ; par mutation il peut aussi être vert ou bronze.

La conservation de ce fruit est excellente, jusqu'à avril de l'année suivante dans une cave sèche. Plus le fruit est stocké, plus ses teneurs en vitamines et en sucre augmentent. Sa chair sucrée rappelle le goût du marron et peut entrer dans la composition de nombreuses recettes culinaires.

CULTURE : en pleine terre, s'adapte à toutes les situations et à tous les climats du territoire français. Peut même se cultiver en pot sur un balcon dans un récipient de 25 litres environ.

SEMIS : direct en pleine terre dès que les gelées ne sont plus à craindre et que la terre est réchauffée, par poquet de 2/3 graines dans un terrain bien fumé avec des amendements organiques (fumier très décomposé ou compost). A protéger des limaces et des escargots. Pour hâter la végétation, vous pouvez aussi semer en godet, dès avril, dans un bon terreau, à température constante de 15°C minimum pour favoriser une bonne germination, puis repiquage avec la motte courant mai. La distance de plantation entre chaque plant est de 1,20 m en tous sens.

ENTRETIEN : il n'est pas nécessaire de pincer (tailler) les vignes de Potimarron, cette variété est assez hâtive : 100 jours pour arriver à maturité à partir du semis. Il est bon de sarcler régulièrement le pied afin d'éliminer les mauvaises herbes et de limiter le dessèchement du sol. Toutes les cucurbitacées demandent des arrosages copieux et réguliers au "pied" de la plante. Evitez d'arroser sur les feuilles. Il est possible qu'en fin de cycle végétatif, les feuilles soient attaquées par le "blanc" (oïdium). Si l'apparition de la maladie se développe en juin-juillet, il est bon de traiter avec des produits anti-cryptogamiques naturels type soufre. Un traitement préventif peut être utile.

RECOLTE : cueillir les fruits avec précaution sans meurtrir l'épiderme, ce qui compromettrait une bonne conservation. Récolter le plus tard possible, lorsque le pédoncule (tige du fruit) devient sec.

• Cake au potimarron

Ingrédients : 200 g de potimarron, 150 g de semoule, ½ l de lait, 100 g de crème fraîche, 150 g de sucre roux, 3 œufs, 1 jus d'orange, 60 g de raisins secs trempés dans de l'eau, éventuellement additionnée de rhum.

Faire bouillir le lait, y verser la semoule. Laisser cuire 4 minutes environ sans cesser de remuer avec une cuillère. Retirer du feu. Ajouter la crème fraîche, le sucre roux, les œufs, le jus d'orange, les raisins secs et les dés de potimarron.

Graisser et fariner un moule à cake. Y verser la préparation. Faire cuire au bain-marie 40 minutes à four moyen (th.6).

• Cake au potimarron et aux noix

Ingrédients : 500 g de potimarron doux, 150 g de farine, 75 g de cerneaux de noix, 125 g de sucre roux, 2 œufs, 1 dl d'huile, 1 sachet de levure, zeste de 2 citrons, sel.

Eplucher et découper en dés le potimarron. Le faire cuire à la vapeur, le réduire en purée.

Hacher les cerneaux de noix.

Battre ensemble les œufs et le sucre, mélanger à la purée ainsi que la farine, les noix hachées, l'huile, la levure, les zestes et le sel.

Bien malaxer afin d'obtenir une pâte homogène.

Beurrer un moule à cake. Y verser la préparation. Faire cuire au four (th.6), 1 heure environ.

Servir tiède en tranches.

• Confiture de potimarron

Ingrédients : 1 kg de potimarron pour 2 verres d'eau environ, 500 à 750 g de sucre, cannelle ou vanille en poudre, 1 kg de courge + 300 g d'abricots secs (ou raisins secs, ou pruneaux).

Peler le potimarron et en ôter les graines. Débiter en dés. Faire cuire dans l'eau à tout petits bouillons pendant une demi-heure. La chair doit se défaire. Passer au moulin à légumes (grille fine).

Ajouter le sucre. Remettre le tout sur le feu et faire cuire une vingtaine de minutes en remuant souvent.

Ajouter la cannelle ou la vanille. Mettre en pots, couvrir à chaud. Comme pour les compotes, on peut varier les associations de potimarron+fruits frais ou secs. La différence réside dans la proportion de sucre et le temps de cuisson qui, l'un et l'autre, permettent la conservation des confitures sans stérilisation.

Pour les confitures de potimarron et fruits secs, on peut procéder de la façon suivante : Faire tremper les abricots secs dans un demi-litre d'eau bouillante pendant 24 heures.

Egoutter.

Recueillir le jus dans un fait-tout et y faire cuire les dés de potimarron pendant 30 minutes à petits bouillons. Passer au moulin à légumes (grille fine). Sucrez cette purée, la remettre à cuire avec les abricots, la cannelle ou la vanille en poudre pendant une demi-heure. Mettre en pots. Couvrir à chaud.

• Jus de potimarron

Ingrédients : 1 potimarron, noix de muscade ou sel.

Choisir un potimarron ou toute autre courge sucrée et à épiderme mince (ceci évite l'épluchage). Laver et brosser le fruit, le débiter en morceaux. Passer ceux-ci à la centrifugeuse. Ajouter, suivant les goûts, un peu de noix de muscade ou de sel. Il est possible de mélanger ce jus avec celui d'autres fruits ou légumes : pomme, orange, carotte, céleri, etc.

• Potimarron en salade

Ingrédients : 1 potimarron, sauce selon les goûts.

Peler et ôter les graines du potimarron. Le débiter en dés de taille moyenne. Le faire cuire à la vapeur une dizaine de minutes. Il doit être moelleux sans se défaire en purée. Assaisonner. On peut accompagner cette salade de noix, salade verte, endives, etc. Elle peut accompagner les viandes ou les céréales à la manière des cornichons, tomates au vinaigre, petits oignons blancs au vinaigre.

• Crique

Ingrédients pour 5 à 6 personnes : 800 g de potimarron cru (ou une autre variété à chair ferme, non farineuse et non sucrée), 5 œufs, sel, huile.

Eplucher le fruit, le partager en tranches, épépiner. Râper de préférence en bouillie plutôt qu'en fils (avec une râpe à trous ronds), on obtiendra un mélange plus intime. Casser les œufs un à un et bien mêler à la bouillie de potimarron. Saler.

Dans une poêle à frire, verser un peu d'huile (2 à 3 cuillérées à soupe), faire chauffer. Y verser alors la préparation en une couche épaisse (2 centimètres environ).

Laisser cuire une dizaine de minutes sur chaque face.

Pour retourner aisément, poser sur la poêle une grande assiette plate, retourner assiette et poêle ensemble ; ne pas oublier de se protéger avec des moufles isothermes.

• Cake salé au potimarron

Ingrédients : 300 g de purée de potimarron, 100 g de farine d'épeautre, 150 g de lardons, 3 œufs, 10 cl de lait, sel, poivre, 60 g de beurre fondu.

Dans un saladier, battre le beurre fondu et les œufs pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter alors la purée de potimarron, le lait, la farine. Bien pétrir le tout. Introduire les petits lardons, puis tous les autres ingrédients. On peut y ajouter aussi : gruyère en dés, champignons de Paris, pignons de pin ou graines de courge à graines nues grillées, persil haché, olives, etc.

Bien mêler, saler et poivrer.

Graisser un moule à cake, y verser la préparation. Saupoudrer de pignons de pins et faire cuire à four chaud (th.8) pendant 45 minutes environ. Manger tiède ou froid accompagné d'une salade.

• Flan potimarron-semoule

Ingrédients : 1 kg de potimarron en purée, 1 l de lait, 3 œufs, 100 g de semoule complète, 100 g de sucre, 1 bâton de vanille.

Faire bouillir le lait avec la vanille ; jeter la semoule en pluie fine et laisser cuire 10 minutes tout en remuant.

Battre les œufs entiers avec le sucre, y ajouter la purée de potimarron.

Incorporer le mélange obtenu à la semoule, verser dans un plat à gratin huilé et cuire 30 minutes à four modéré (th.6).

Variante : séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Battre les jaunes avec le sucre et ajouter la purée de potimarron. Mêler ce mélange à la semoule cuite et incorporer les blancs battus en neige ferme. Verser dans un plat à gratin graissé. Cuire à four chaud (th.8) pendant 20 minutes.

On peut utiliser l'une ou l'autre de ces deux préparations sur un fond de tarte cuit à blanc, c'est-à-dire seul. Prévoir alors un moule à bords hauts.

• Pets de nonne

Ingrédients pour 4 à 6 personnes : 1 bol de purée de potimarron, ¼ de litre d'eau, ½ cuillère de sel, 1 cuillère à soupe de sucre, 75 g de beurre, 150 g de farine, 4 œufs.

Dans une casserole, mettre l'eau, le sel, le sucre, le beurre coupé en morceaux et faire bouillir. Dès l'ébullition, retirer du feu et mettre toute la farine d'un coup. Remuer énergiquement à la spatule jusqu'à ce qu'il se forme une boule se détachant de la casserole (si cela ne se produit pas spontanément, remettre sur feu très doux et remuer juste le temps que la pâte soit suffisamment sèche pour se détacher).

Casser un œuf et l'ajouter à la pâte. Mélanger parfaitement et ajouter le second. Même chose pour le troisième et le quatrième. Ajouter la purée de potimarron à la pâte ainsi obtenue et bien mélanger.

Faire chauffer la friture. Façonner des petites boules en roulant la valeur d'une cuillère à soupe de pâte entre les mains farinées. Faire cuire dans l'huile pas trop chaude sur toutes les faces. Egoutter et rouler dans le sucre.

• **Tarte marbrée potimarron-chocolat**

Ingrédients : 900 g de potimarron, 400 g de pâte brisée, 35 cl de jus d'orange frais, 20 cl de jus de citron frais, 8 cuillères à soupe de sucre roux, 3 œufs, 100 g de chocolat à cuire.

Peler, émincer le potimarron, le mettre à cuire sur feux doux avec les jus de fruits.

Lorsqu'il commence à se réduire en purée, ajouter le sucre roux.

Pendant ce temps, étaler la pâte dans un moule à tarte à bords hauts, beurrer, piquer le fond, cuire au four (th. 7) 10 minutes environ.

Mélanger les œufs à la purée potimarron-agrumes refroidie. Verser sur le fond de tarte cuit. Faire fondre le chocolat au bain-marie et le faire couler sur la tarte en décrivant des zigzags. Faire cuire environ 45 minutes au four (th. 7). Déguster froid.

Recettes tirées du livre "Trésors de courges et de potirons" de B. DEFAY -

