

Potimarron (LES 100 GR) - LELL Market

Produit Potimarron (LES 100 GR)

Référence RAYON - Légumes : -

Prix RAYON - Légumes : 0.34 EUR

Image produit



Résumé Faites le plein de vitamines A avec ce potiron, rond, rigolo et tout orangé !
Appréciez ce potiron cultivé localement en agriculture paysanne et raisonnée et appréciez-le sous ses différentes formes : gratin, purée, soupe, farci, ou au four Cultivé sur les terres de Damien, notre maraîcher à St-Genis Laval (69).

LES IDEES RECETTE C'EST PAR ICI

Description

Le plein de vitamines ! Le potimarron est riche en provitamine A et en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en carotène.

Comment le choisir ?

Il doit avoir une peau lisse de couleur franche, être lourd et ferme.

Comment le conserver ?

Dans un endroit sec durant quelque semaines, à une température comprise entre 10 et 15°C.

Comment le cuisiner ?

En velouté, avec des lamelles de jambon grillé, une pointe de curry et des graines du potimarron torréfiées pour un bon goût de noisette. En ratatouille, avec d'autres courges, des pis chiches, le tout arrosé de vinaigre balsamique. En gratin, avec du chèvre frais et des petits lardons. En fondue, sa chair mélangée à de la tomme de vache ou gruyère, et servie bien chaude dans la coque vidée. En chips, en purée, en beignets, en tarte, avec de la noix de muscade... mais il s'accommode avec tout. En confiture, préparée avec de la clémentine ou tout autre agrume.