

LES POTIRONS & CITROUILLES

Sources d'une multitude de légendes, ces Cucurbitacées, les citrouilles, *Curcubita maxima*, et potirons, *Cucurbita pepo*, de la même famille que les courges et courgettes bénéficient de couleurs et formes des plus variées inspirant de nombreux contes d'auteurs de tous pays et tous les fantasmes d'Halloween. Angleterre, Italie, Maroc, Ecosse, Amérique présentent des espèces très variées.

Il se consomme cuit à la vapeur douce, de préférence, en potages, gratins, soupes ou purées : une bonne soupe de sorcières, n'est-ce pas merveilleux !

Les protéines du potiron (0.6 à 1g %) sont carencées en certains acides aminés : méthionine, cystine, histidine, leucine. Ses glucides (2.6 à 6.5 g %), glucose, fructose, saccharose, mannitol et xylitol, lui confère un Index Glycémique de 75, soit élevé. Le potiron est cependant peu calorique : 20 à 44 kcal %. La présence d'iode (0.7 µg%) est et de vitamine B9 (26.2 mg%) donne un intérêt au potiron vis-à-vis du fonctionnement de la thyroïde, du foie et de l'épigénétique.

Le mannitol le rend laxatif, il est hypoglycémiant et pectoral et ses quantités de fibres sont de 1.3 à 1.6 g % quand les apports recommandés sont de 30g/jour. Il est déconseillé lors de ballonnements. Le potiron est protecteur du foie pour les femmes de par une étude japonaise de 2004 (Kurozawa), et sa cucurbitacine lui octroie une activité anti-cancérogène et anti-inflammatoire. De plus, le potiron contient des phytostérols (12mg %) réputés actifs contre le cholestérol.

Sa richesse bienfaitrice en pro-vitamine A de 7.385UI % correspond à 148% des AJR, avec 2070 µg% de bêta-carotène et son taux de vit C (9 mg %) permet un apport de 15% des AJR.



Sa valeur anti-oxydante est de 404 ORAC, permettant d'améliorer la lutte contre le stress oxydant ; il contient du fer (1 mg%), du magnésium (5.9 mg%), du zinc (0.14 mg%) et du sélénium (0.2 µg%) ainsi que du cuivre.

Le potiron (cru) présente une teneur en polyphénols de 86 mg%, ce qui lui donne des vertus anti-oxydantes supplémentaires.

De plus le potiron est alcalinisant (PRAL : - 4.1) ce qui permet d'équilibrer l'apport des aliments acidifiants ou de lutter contre une acidification du terrain, bien souvent retrouvée chez des sportifs où dans la présence d'inflammations.

Le 2 Novembre 2015

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

