



BIO

# LE POTIMARON VERT



**BIO**  
**BREIZH**



100% BIO

Le potimaron vert appelé **Kabocha** ou **Hokkaido** est une variété ancienne de potimaron, originaire du Japon.

Cette variété est très surprenante par son écorce vert foncé striée de veines plus claires, la chair n'en reste pas moins jaune, orange intense comme le potimaron rouge que tout le monde connaît. La particularité de ce potimaron, c'est **sa saveur naturellement douce, et plus sucrée.**

Le potimaron est très riche en vitamines A, B, C, D, E, 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.

Ces variétés sont issues de semences paysannes c'est-à-dire sélectionnées et multipliées dans les fermes ; le producteur reproduit lui-même ses semences d'une année sur l'autre.

Ces variétés, provenant aussi de variétés « anciennes », sont appréciées pour leur résistance aux maladies et leur adaptation au terroir, au climat. Dans l'assiette ces légumes apportent qualités gustatives et originalité par leur couleur ou leur forme.



Le potimaron vert s'épluche avant ou après cuisson (plus facile). Le potimaron est un aliment complet qui peut être cuisiné en purée, gratin, soufflé, potage, mais aussi en tartes sucrées ou salées.

Association des Producteurs de Fruits et Légumes Biologiques de Bretagne

T 02 98 63 19 03 - F 02 98 63 17 93

[www.biobreizh.org](http://www.biobreizh.org) - [contact@biobreizh.org](mailto:contact@biobreizh.org)



[WWW.BIOBREIZH.ORG](http://WWW.BIOBREIZH.ORG)