

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Potimarron

« Les feuilles mortes se ramassent à la pelle... et le vent du nord les emporte... » : un poème de Jacques Prévert pour annoncer en douceur, l'automne et ses couleurs flamboyantes, Couleurs que l'on retrouve dans les cucurbitacées, aujourd'hui associées à la fête d'Halloween qui transforme les citrouilles en curieuses lanternes.

Ce mois-ci, nous mettons donc en lumière un légume de saison souvent confondu, le potimarron. Surnommé le potiron doux d'Hokkaido, le potimarron, plus petit que son cousin le potiron, se déguste aussi bien cru que cuit, avec ou sans la peau, en entrée, plat ou bien en dessert.

Un légume multi culinaire qui gagne à être consommé !

### Potimarron



**Famille :** Cucurbitacées  
**Origine :** Amérique du Sud  
**Couleur :** Rouge brique  
**Récolte :** Octobre  
**Saveur :** Goût de châtaigne

#### Qualité nutritionnelle :

Composé de 92% d'eau, le potimarron est pauvre en calories.

Riche en provitamine A et oligo-éléments : phosphore, calcium, potassium, magnésium, sodium et fer.

Contient de l'amidon et de la carotène.

Il se consomme aussi bien cru que cuit.



Contrairement au potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson.

Recette de saison pour faire manger du potimarron aux petits polissons !  
*Recette proposée par Betty, lectrice.*

#### Ingrédients pour 1 potimarron :

1 potimarron  
Sauce bolognaise maison :  
Sauce tomate, viande hachée, oignon et bouquet garni  
1 cuillère à soupe de paprika doux  
1 pincée de gingembre  
Fromage râpé

Laver et couper en deux le potimarron. Retirer les pépins.

Cuire à four chaud à 180° - 30 minutes environ.

Pendant le temps de cuisson, réaliser votre sauce bolognaise en y ajoutant le paprika et le gingembre. Laisser mijoter à feu doux.

Au bout de 30 minutes, retirer du four le potimarron et le remplir de sauce bolognaise. Ajouter le fromage râpé.

Remettre au four 180° pour 20 minutes environ.

Un délice !

### Quelques idées recettes vues sur Internet

Aussi bon cuit que cru, le potimarron peut être servi et dégusté en salade.



Utiliser le potimarron pour servir un potage ou un velouté, plaisir des yeux et des papilles assurés.



[www.laurentmariotte.com](http://www.laurentmariotte.com)



Surprenez vos enfants avec ses délicieuses frites de potimarron réalisées au four.



Ne jeter pas les graines de potimarron, grillées elles apporteront une petite touche d'originalité à vos salades, lors d'un apéritif ou dans votre pain.



Avec son petit goût sucré, le potimarron est idéal en dessert.





07 / 10

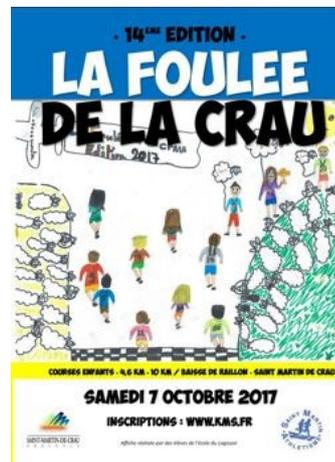
### La foulée de la Crau

A vos baskets, prêts, courez !

Le Saint-Martin Athlétisme organise sa traditionnelle "Foulée de la Crau". L'occasion pour certains de découvrir cette activité et pour d'autres d'y participer.

Le Plan National Nutrition Santé préconise 30 minutes d'activité physique par jour pour protéger votre santé. (Par ex, de la marche rapide)

Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité physique.

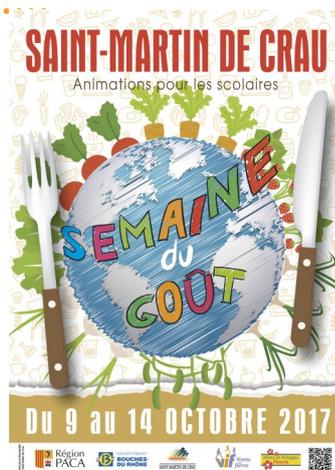


Du 09  
au 14

### La Semaine du goût 2017

Pour cette nouvelle édition, nous partons en voyage avec la découverte des mets des 5 continents . Le choix des menus de la restauration scolaire a été fait par une classe de chaque groupe scolaire.

Des animations-découvertes pour les scolaires sont également prévues : visites de boulangeries, d'une ferme et découverte du monde apicole.



16 / 10

### La journée Mondiale de l'alimentation

Créé sous l'égide de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture, la journée mondiale de l'alimentation permet chaque année de mettre en avant un thème lié à l'alimentation dans le but de sensibiliser le public et les dirigeants sur les questions de la pauvreté et la faim.

Cette année la thématique est la suivante : « Changeons l'avenir des migrations, investissons dans la sécurité alimentaire et le développement rural »



31 / 10

### Halloween

Un bonbon ou un sort !

Chaque année, cette fête rassemble de plus en plus de monde. L'occasion pour nos chères têtes blondes de se déguiser.

Attention tout de même à la consommation de bonbons qui doit rester modérée. Un excès de sucre n'est pas bon pour le corps et pour les dents. Un bonbon oui mais de temps en temps.



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Octobre 2017 - N°35



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)