

Cucurbita maxima Duchesne, 1786 (Potiron)

Identifiants : 10206/cucmax

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 28/04/2024

- **Classification phylogénétique :**

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Clade : Rosidées ;
- Clade : Fabidées ;
- Ordre : Cucurbitales ;
- Famille : Cucurbitaceae ;

- **Classification/taxinomie traditionnelle :**

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Violales ;
- Famille : Cucurbitaceae ;
- Genre : Cucurbita ;

- **Synonymes :** *Cucurbita maxima* var. *turbaniformis* (M. Roem.) L. H. Bailey, *Cucurbita turbaniformis* M. Roem ;

- **Synonymes français :** courge, courge géante, grosse courge, courge commune [*Cucurbita maxima* et *subsp. maxima*], courge d'hiver, courge-potiron, giraumon [*Cucurbita maxima*, *subsp. maxima* et Groupe Turban], potimarron [*subsp. maxima* et Groupe Hubbard], courge-giraumon [*subsp. maxima* et Groupe Turban], pâtisson [*subsp. maxima*] ? (qp*), potiron [*subsp. maxima*], buttercup [*subsp. maxima*], hubbard [Groupe Hubbard], courge de Chine [Groupe Hubbard], pain du pauvre [Groupe Hubbard], courge d'Hokkaido [Groupe Hubbard], potiron doux d'Hokkaido [Groupe Hubbard], citrouille iroquoise [Groupe Turban], courge à turban [Groupe Turban], courge turban [Groupe Turban], courge giraumon [Groupe Turban], giraumon turban [Groupe Turban], bonnet turc [Groupe Turban], bonnet de turc [Groupe Turban], potiron turban [Groupe Turban], turban turc [Groupe Turban], turban [Groupe Turban] ;

- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** pumpkin, winter squash, Japanese squash, sweet-fleshed pumpkin, sweet-fleshed squash, giant pumpkin, banana squash [*subsp. maxima*], buttercup squash [[*subsp. maxima*], giant pumpkin [*subsp. maxima*], great pumpkin, Hubbard squash [*subsp. maxima*], red gourd, squash, turban squash [*subsp. maxima*], winter squash [*subsp. maxima*], sun gua (cn transcrit), Reisen-Kürbis (de), Riesenkürbis [*subsp. maxima*] (de), Speise-Kürbis (de), zucca (it), abóbora-moranga [*subsp. maxima*] (pt), calabaza amarilla [*subsp. maxima*] (es), zapallito amargo [*subsp. andreana*] (es), zapallo [*subsp. maxima*] (es), loche [*subsp. maxima*] (es,pe), jättepumpa (sv), halva kaddu (ur,pk), mitha kaddu (ur,pk) ;



- **Note comestibilité :** *****

- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

Les fruits se récoltent généralement à complète maturité et se consomment cuits ; très légers en calories et concentrés en micronutriments, ils peuvent être préparés de nombreuses manières comme légume ou comme dessert (en soupe, purée, gratin, tarte, tourte, confiture....) et se conservent très bien l'hiver (jusqu'à un an) dans un endroit tempéré et sec ; les fleurs sont préparées comme celles de courgettes (en beignets par exemple), tandis que les graines sont souvent grillées et les jeunes feuilles et tiges cuisinées comme potherbe (brède).

Détails :

Fruit (fruits^{0(+x),27(+x)} [nourriture/aliment^{(((dp*))}, feuille (feuilles^{0(+x)}) et fleur (fleurs^{0(+x)}) comestibles^{0(+x)}).

Fruits - cuits^{{{(5+)}}}. Une saveur délicieuse à la cuisson, un peu comme une patate douce^{{{(5(K))}}}. La chair peut être séchée, réduite en poudre et utilisée avec des céréales pour faire du pain, des gâteaux, etc^{{{(5+)}}}. Certaines variétés peuvent être conservées jusqu'à 9 mois^{{{(5(K))}}}. Plante largement cultivée comme potagère ; nombreux cultivars^{{{(27(+x))}}}, répartis en plusieurs groupes et variétés (potirons, potimarrons, giraumons, hubbards, buttercup...)^{{{(dp*)}}}. Légume^{0(+x)}.

Graine - crue ou cuite^{{{(5+)}}}. Riche en huile avec une saveur de noisette très agréable mais très délicate à utiliser car la graine est petite et recouverte d'un manteau fibreux^{{{(5(K))}}}. La graine peut également être réduite en poudre et utilisée avec des céréales pour faire du pain, etc..^{{{(5+)}}}. Graines consommées par les natifs^{{{(27(+x))}}}. Une huile est obtenue à partir de la graine^{{{(5+)}}}.

Jeunes fleurs - crues ou cuites. Elles sont souvent trempées dans de la pâte et frites.

Jeunes feuilles et tiges - cuites. Les feuilles contiennent jusqu'à 5 % de protéines^{{{(5+)}}}. Potherbe, brède^{{{(dp*)}}}.

Les potirons se récoltent à complète maturité et se consomment cuits. Très légers en calories et concentrés en micronutriments, ils peuvent être préparés de très nombreuses manières comme légume ou comme dessert : en soupe, en purée, en gratin, en tarte, en tourte, en confiture...., voire en glace.

Le potiron peut se conserver sans difficulté de six mois à un an dans un endroit tempéré et sec (intérieur de maison par exemple).

Les pointes des jeunes feuilles sont consommées cuites. Ils peuvent également être séchés et stockés. Le fruit peut être mangé cuit. Ils sont cuits au four, bouillis, frites, cuits à la vapeur ou en purée. Ils sont utilisés dans les tartes et les gâteaux. Les graines sont comestibles, crues ou grillées. Ils sont également moulus en un repas. Les fleurs mâles sont consommées après avoir enlevé les étamines et le calice

Partie testée : feuilles^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)
Original : Leaves^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
88	160	38	4.9	260	28	2.5	0.9



La graine en germination produit une substance toxique dans son embryon. La graine en germination produit une substance toxique dans son embryon^{{{(5+)}}}.

- **Note médicinale :** ***
- **Usages médicinaux :** Les graines sont diurétiques, toniques et vermifuges. La graine entière, avec l'enveloppe, est utilisée comme vermifuge. Ceci est broyé en une farine fine, puis transformé en une émulsion avec de l'eau et mangé. Il est alors nécessaire de prendre un purgatif par la suite afin d'expulser les ténias ou autres parasites de l'organisme. En tant que remède contre les parasites internes, les graines sont moins puissantes que la racine de *Dryopteris felix-mas*, mais elles sont plus sûres pour les femmes enceintes, les patients affaiblis et les enfants. L'huile de la graine est utilisée comme tonique nerveux. La pulpe du fruit est utilisée en cataplasme apaisant sur les brûlures, les inflammations et les furoncles^{{{(5+)}}} ;
The seeds are diuretic, tonic and vermifuge. The complete seed, together with the husk, is used as a vermifuge. This is ground into a fine flour, then made into an emulsion with water and eaten. It is then necessary to take a purgative afterwards in order to expel the tapeworms or other parasites from the body. As a remedy for internal parasites, the seeds are less potent than the root of *Dryopteris felix-mas*, but they are safer for pregnant women, debilitated patients and children. The oil from the seed is used as a nerve tonic. The fruit pulp is used as a soothing poultice on burns, inflammations and boils^{{{(5+)}}}.
- **Usages médicinaux :** La graine contient 34 à 54 % d'une huile semi-séchante. Utilisée pour l'éclairage. Un masque nourrissant peut être fabriqué à partir du fruit qui est efficace pour les peaux sèches^{{{(5+)}}} ;

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**



- **Petite histoire-géo :** Cette plante a été introduite en Europe et en Chine par les Portugais au XVI^e siècle, comme toutes les courges (*Cucurbita*), d'ailleurs souvent confondues entre elles et même avec les gourdes ou calebasse (*Lagenaria*), déjà connues en Europe depuis l'Antiquité. C'est à Charles Naudin que l'on doit la distinction entre les espèces et les variétés de potirons.
- **Autres infos :** Cette plante, tout comme la citrouille, est l'emblème d'une fête traditionnelle nord-américaine : Halloween.

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- **Statut :**

C'est un légume cultivé commercialement. En Papouasie-Nouvelle-Guinée, légume largement distribué et populaire, en particulier pour les pointes des feuilles^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : It is a commercially cultivated vegetable. In Papua New Guinea, a widely distributed and popular vegetable especially for leaf tips^{{{{0(+x)}}}}.

- **Distribution :**

Une plante subtropicale. Ils sont cultivés dans tous les pays tropicaux du niveau de la mer à 2400 m d'altitude. Ils ont besoin d'un sol fertile. C. moschata est mieux adapté aux zones côtières. Ils sont sensibles au gel mais mieux adaptés aux zones plus froides que C. moschata. Il peut pousser dans des endroits arides. Il convient aux zones de rusticité 8-11^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : A subtropical plant. They are grown throughout the tropical countries from sea level to 2400 m altitude. They need a fertile soil. C. moschata is better suited to coastal areas. They are frost sensitive but better suited to cooler areas than C. moschata. It can grow in arid places. It suits hardiness zones 8-11^{{{{0(+x)}}}}.

- **Localisation :**

Afrique, Albanie, Andes, Angola, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Azerbaïdjan, Bangladesh, Barbade, Bénin, Bolivie, Burkina Faso, Burundi, Cambodge, Cameroun, Afrique centrale, République centrafricaine, RCA, Amérique centrale, Tchad, Chine, Colombie, Comores, RD Congo, Congo R, Îles Cook, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, République dominicaine, Afrique de l'Est, Timor oriental, Érythrée, Éthiopie, Fidji, Gabon, Gambie, Ghana, Guyane, Haïti, Hawaï, Himalaya, Inde, Indochine, Côte d'Ivoire, Jamaïque, Kazakhstan, Kenya, Laos, Libéria, Macédoine, Madagascar, Malawi, Mali, Marquises, Mauritanie, Maurice, Méditerranée, Mexique, Mozambique, Myanmar, Namibie, Nauru, Népal, Nouvelle-Calédonie, Niger, Nigéria, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Paraguay, Pérou, Philippines, Rwanda, Asie du Sud-Est, Seychelles, Sénégal, Serbie, Sierra Leone, Sikkim, Slovénie, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Sainte-Hélène, Saint-Vincent-et-les Grenadines, Soudan, Suisse, Tanzanie, Tasmanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Tuvalu, Ouganda, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Vanuatu, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zambie, Zimbabwe^{{{{0(+x)}} (traduction automatique)}}.

Original : Africa, Albania, Andes, Angola, Argentina, Asia, Australia, Austria, Azerbaijan, Bangladesh, Barbados, Benin, Bolivia, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Central Africa, Central African Republic, CAR, Central America, Chad, China, Colombia, Comoros, Congo DR, Congo R, Cook Islands, Costa Rica, Côte d'Ivoire, Cuba, Dominican Republic, East Africa, East Timor, Eritrea, Ethiopia, Fiji, Gabon, Gambia, Ghana, Guyana, Haiti, Hawaii, Himalayas, India, Indochina, Ivory Coast, Jamaica, Kazakhstan, Kenya, Laos, Liberia, Macedonia,

Madagascar, Malawi, Mali, Marquesas, Mauritanie, Maurice, Méditerranée, Mexique, Mozambique, Myanmar, Namibie, Nauru, Népal, Nouvelle Calédonie, Niger, Nigeria, Amérique du Nord, Inde du Nord-Est, Pacifique, Pakistan, Papouasie Nouvelle Guinée, PNG, Paraguay, Pérou, Philippines, Rwanda, Asie du Sud-Est, Seychelles, Sénégal, Serbie, Sierra Leone, Sikkim, Slovénie, Îles Salomon, Somalie, Afrique du Sud, Afrique du Sud-Est, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, St Helena, St. Vincent et Grenadines, Soudan, Suisse, Tanzanie, Tasmanie, Thaïlande, Timor-Leste, Togo, Tuvalu, Ouganda, Uruguay, États-Unis, Ouzbékistan, Vanuatu, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Indes occidentales, Zambie, Zimbabwe^{{{(0+X)}}}.

◦ Notes :

Il existe 25 espèces de Cucurbita^{{{(0+X)}}} (traduction automatique).

Original : There are 25 Cucurbita species^{{{(0+X)}}}.

• Liens, sources et/ou références :

- Le monde des cucurbitacées : <http://cucurbitophile.fr/esp/034/esp.php> ;
- PASSEPORTSANTÉ.NET : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu ;
- Tela Botanica : <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-20230> ;
- PROTA4U : https://www.prota4u.org/database/protav8.asp?h=M4&t=Cucurbita_maxima&p=Cucurbita+maxima#Synonyms ;
- Wikipedia :
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Potiron_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Potiron_(en_français)) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_maxima (source en anglais) ;
- ⁵"Plants For a Future" (en anglais) : [5https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cucurbita+maxima](https://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Cucurbita+maxima) ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2747160 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=12597> ;
- MMPND (en anglais) ;

dont livres et bases de données : ⁰"Food Plants International" (en anglais), 27Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 107, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Achigan-Dako, E, et al (Eds), 2009, *Catalogue of Traditional Vegetables in Benin*. International Foundation for Science. ; Ambasta, S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 149 ; Anderson, E. F., 1993, *Plants and people of the Golden Triangle*. Dioscorides Press. p 208 ; Beckstrom-Sternberg, Stephen M., and James A. Duke. "The Foodp*", 1999, 500 popular vegetables, herbs, fruits and nuts for Australian Gardeners. Random House p 58 ; Chigumira Ngwerume, F. & Grubben, G.J.H., 2004. *Cucurbita maxima* Duchesne. [Internet] Record from Protabase. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). PROTA (Plant Resources of Tropical Africa), Wageningen, Netherlands. <https://database.prota.org/search.htm>. Accessed 15 October 2009. ; Cogley, L.S. (rev. Steele, W.M.) 2nd Ed., 1976, *An Introduction to the Botany of Tropical Crops*. Longmans. p 134 ; Cundall, P., (ed.), 2004, *Gardening Australia: flora: the gardener's bible*. ABC Books. p 441 ; Epenhuijsen C.W. van., 1974, *Growing Native vegetables in Nigeria*. FAO Rome, p 63 ; Essai sur l'Histoire Naturelle des Courges 7. 1786 Aug-Sep? (J. B. A. P. M. de Lamarck, Encycl. 2:151. 1786 Oct) ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 86 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p 102 ; French, B.R., 2010, *Food Plants of Solomon Islands. A Compendium*. Food Plants International Inc. p 133 ; Grubben, G. J. H. and Denton, O. A. (eds), 2004, *Plant Resources of Tropical Africa 2. Vegetables*. PROTA, Wageningen, Netherlands. p 263 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 119 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 235 ; Hernandez Bermejo, J.E., and Leon, J. (Eds.), 1994, *Neglected Crops. 1492 from a different perspective*. FAO Plant Production and Protection Series No 26. FAO, Rome. p18 ; Hussey, B.M.J., Keighery, G.J., Cousens, R.D., Dodd, J., Lloyd, S.G., 1997, *Western Weeds. A guide to the weeds of Western Australia*. Plant Protection Society of Western Australia. p 140 ; Hu, Shiu-ying, 2005, *Food Plants of China*. The Chinese University Press. p 702 ; Jardin, C., 1970, *List of Foods Used In Africa*, FAO Nutrition Information Document Series No 2.p 72 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, *Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages*. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Larkcom, J., 1991, *Oriental Vegetables*, John Murray, London, p 89 ; Lazarides, M. & Hince, B., 1993, *Handbook of Economic Plants of Australia*, CSIRO. p 70 ; Macmillan, H.F. (Revised Barlow, H.S., et al) 1991, *Tropical Planting and Gardening*. Sixth edition. Malayan Nature Society. Kuala Lumpur. p 334 ; Manandhar, N.P., 2002, *Plants and People of Nepal*. Timber Press. Portland, Oregon. p 179 ; Martin, F.W. & Ruberte, R.M., 1979, *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian College Press, Mayaguez, Puerto Rico. p 46, 189 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <https://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Nee, M., 1990, *The Domestication of Cucurbita (Cucurbitaceae)*. Economic Botany, Vol. 44, No. 3, Supplement: *New Perspectives on the Origin and Evolution of New World Domesticated Plants*. pp. 56-68 ; Norrington, L., & Campbell, C., 2001, *Tropical Food Gardens*. Blooming's Books. p 47 ; Omawale, 1973, *Guyana's edible plants*. Guyana University, Georgetown p 102 ; Peekel, P.G., 1984,

(Translation E.E.Henty), *Flora of the Bismarck Archipelago for Naturalists*, Division of Botany, Lae, PNG. p 549 ; Peters, C. R., O'Brien, E. M., and Drummond, R.B., 1992, *Edible Wild plants of Sub-saharan Africa*. Kew. p 101 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 570 ; Phon, P., 2000, *Plants used in Cambodia*. © Pauline Dy Phon, Phnom Penh, Cambodia. p 183 ; *Plants For A Future, The Field, Penpol, Lostwithiel, Cornwall, PL22 0NG, UK*. <https://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/> ; *Plants of Haiti Smithsonian Institute* [https://botany.si.edu/antilles/West Indies](https://botany.si.edu/antilles/West%20Indies) ; Polunin, O., & Stainton, A., 2006, *Flowers of the Himalaya*, Oxford India Paperbacks. p 151 ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 119 ; Royal Botanic Gardens, Kew (1999). *Survey of Economic Plants for Arid and Semi-Arid Lands (SEPASAL) database*. Published on the Internet; <https://www.rbgekew.org.uk/ceb/sepasal/internet> [Accessed 16th April 2011] ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 600 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, *A tropical Garden Flora*. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 266 ; Terra, G.J.A., 1973, *Tropical Vegetables*. Communication 54e Royal Tropical Institute, Amsterdam, p 42 ; Tindall, H.D., & Williams, J.T., 1977, *Tropical Vegetables and their Genetic Resources*, International Board for Plant Genetic Resources, Rome, p 46 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the tropics*. Macmillan p. 162 ; Tredgold, M.H., 1986, *Food Plants of Zimbabwe*. Mambo Press. p 5 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 161 ; Walter, A. & Lebot, V., 2007, *Gardens of Oceania*. ACIAR Monograph No. 122. p 195 ; Walters, T. W., 1989, *Historical Overview on Domesticated Plants in China with Special Emphasis on the Cucurbitaceae*. *Economic Botany* 43(3): 297-313 ; Whitaker, T.W., & Bemis, W.P., 1979, *Cucurbits*, in Simmonds N.W.,(ed), *Crop Plant Evolution*. Longmans. London. p 64 ; Wickens, G.E., 1995, *Edible Nuts*. FAO Non-wood forest products. FAO, Rome. p 119 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 86 ; Woodward, P., 2000, *Asian Herbs and Vegetables*. Hyland House. p 60