LES LÉGUMES

PÂTISSON

De couleur blanche, verte ou orange, de forme aplatie et dentelée. Le pâtisson est délicieux en purée, en gratin ou encore farci.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour les courges commercialisées entières, préférez celles qui possèdent encore une partie de leur pédoncule. C'est le gage d'une bonne conservation car le pédoncule ralentit la déshydratation. Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée et exempte de traces de coup. Le pâtisson doit être ferme au toucher.

… ET BIEN LE CONSERVER

Les pâtissons peuvent se conserver entiers plusieurs semaines, et jusqu'à trois mois après leur achat. Entiers et non entamés, gardez-les dans un endroit frais et sec.

NUTRITION ET BIENFAITS

Peu caloriques, les pâtissons sont concentrés en micronutriments et particulièrement en béta-carotène. Grâce à leur très faible teneur en lipides, on peut les consommer régulièrement.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

Faible production

Production intermédiaire

Pleine production

Production locale peu significative