



# An nou manjé manjé péyi a



## Le Giraumon

Cucurbita maxima – Famille des cucurbitaceae  
« JIWOMON »

### Origine :

Le giraumon, originaire de la Caraïbe, était cultivé dans les jardins par les indiens caraïbes. Il est découvert en Martinique après le 17ème siècle.

### Description :

Il se multiplie par les graines et les boutures de tiges. La plante rampante peut atteindre 10 mètres. Les fleurs, isolées, de couleur jaune, ornent la tige. Les fruits verts ou jaunâtres, de formes très variées, contiennent de nombreuses graines aplaties dans une pulpe orange foncé.

La partie inférieure, hémisphérique, porte une sorte de calotte à trois bosses dont elle est séparée par un liséré liégeux. Sa chair est ferme, sucrée et farineuse.

### Saisonnalité :

Floraison de mai à juin, récolte d'août à octobre surtout, mais on en trouve pendant toute l'année.

### Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 6,2 g • Lipides 0,4 g • Protides 2,8 g • Eau 89,4 g • Calories 34 Kcal • Fibres 1,9 g • Calcium 16 mg  
Vitamines : A 10 (µg) • B1 0,05 (µg) • B2 0,01 (µg) • PP ou B3 1,5 (µg) • C 20 (µg)

### Les bienfaits :

Le giraumon a une faible teneur énergétique. Les espèces les plus colorées sont riches en provitamine A ou carotène. Ce pigment jaune orangé est en effet constitué à plus de 80% en cet élément dont les propriétés anti-oxydantes permettent de réduire les altérations des cellules dans l'organisme. Riche en fibre, leur utilisation culinaire en soupe ou en purée leur assure une meilleure tolérance digestive car elles sont broyées.

### Utilisation :

Avec ce légume, on peut confectionner des recettes sucrées, salées, chaudes ou froides.

Il se décline partout en salade, en purée, en compote dans les potages pour les rendre plus consistants. La chair une fois cuite est très onctueuse mais quelque peu farineuse. Son écorce évidée est utilisée comme contenant.

### En entrée

#### Quiche de giraumon

Préparation : 15mn • Cuisson : 35mn  
Ingrédients pour 8 personnes :

500g de giraumon • 200g de lardon fumé • 3 gousses d'ail • 2 oignons • 1 pâte sablée • 150g de fromage râpé • 2 c à soupe de crème fraîche • 1 c à café d'huile • Sel • Poivre

- 1 - Eplucher et couper le giraumon en gros morceaux. Le cuire dans une casserole d'eau salée pendant 10 mn.
- 2 - Egoutter bien le giraumon et écraser-le.
- 3 - Ajouter le fromage râpé et la crème fraîche, remuer.
- 4 - Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons émincés, quand ils deviennent transparents, ajouter l'ail écrasé, remuer.
- 5 - Ajouter les lardons.
- 6 - Disposer la pâte dans un plat à tarte. Répartir la purée de giraumon sur la pâte, ajouter les lardons et les oignons.
- 7 - Enfourner 35 mn à 200°C.

### En plat principal

#### Riz au giraumon

Préparation : 20mn • Cuisson : 15 mn  
Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de riz • 300g de giraumon • 100g de beurre • 3 oignons pays • Cube • Sel • Poivre • 2 c à soupe d'huile

- 1 - Couper le giraumon en dés avec les oignons pays.
- 2 - Réaliser un bouillon avec le cube.
- 3 - Faire revenir le tout avec le beurre, l'huile, le riz, le bouillon.
- 4 - Faire bouillir 1 litre et demi d'eau à part, puis mouiller le riz et faire cuire 15 à 20 mn.

### En dessert

#### Tarte de giraumon

Préparation : 40 mn • Cuisson : 30 mn  
Ingrédients pour 8 personnes :

800g de giraumon • 1 pâte sablée • 3 oeufs • 60g de sucre • 60g de sucre roux • 1 c à soupe d'amande en poudre • 1 c à soupe de farine • 20g de beurre • Cannelle, muscade, sel • Sucre glace

- 1 - Eplucher le giraumon et coupez-le en dés.
- 2 - Les mettre à dessécher avec 60g de sucre, le beurre et 3 c. à soupe d'eau dans une casserole sur feu doux pendant 15 mn.
- 3 - Verser cette préparation dans un saladier et incorporer la farine, la poudre d'amande, le sucre roux, ½ c. à café de cannelle, 1 pincée de noix de muscade et les jaunes d'oeufs.
- 4 - Monter les blancs en neige avec 1 p. de sel et incorporer-les délicatement à la préparation au giraumon.
- 5 - Verser le mélange dans un moule à tarte garni de pâte sablée.
- 6 - Enfourner dans un four chaud à 180°C pendant 30 mn.

