

# LE MARGOZE



15<sup>ème</sup> édition



## Qu'est-ce que c'est ?

*Le margoze/ margose est un légume qui ressemble vaguement au concombre. Par ailleurs il est aussi connu sous le nom de concombre amer. Il s'agit d'une plante de la famille des Cucurbitacées. Originnaire d'Asie, le margoze ressemble à un gros cornichon plus ou moins long et arrondi dont la taille varie de 10 à 30 cm. La peau est tuberculée, couverte de verrues, et arbore une couleur verte avant de virer au jaune orangé lorsque le fruit est arrivé à maturité.*

## Saisonnalité

Le margoze est disponible toute l'année à la Réunion.

## Nutrition

Le margoze est à la fois riche en vitamine C et fibres alimentaires. Ainsi, il contribue à accroître l'absorption du fer, au maintien d'une pression sanguine normale et à un bon transit intestinal.

## Usage

Le margoze peut aussi bien se consommer cru (en salade ou en rougail) que cuit (frit, à l'étouffée, à la vapeur) ce qui aura pour effet d'atténuer son goût amer.

## Conseils d'achat

Les margozes doivent être verts.

## Ancrage territorial

Il se cultive sur le littoral et a moyenne altitude. On le trouve à l'état sauvage dans l'ouest et le sud de l'île jusqu'à 300 m d'altitude.



# DAHL DE MARGOZE



## Ingrédients

- 300g de margoze
- 200g de lentilles corail
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- Cotomili

 POUR 4 PERSONNES



## Préparation

- Préparer le margoze : le couper en tranches fines, le saupoudrer de sel. Remuer et laisser dégorger deux heures en remuant de temps en temps.
- Rincer le margoze. Le mettre dans l'eau froide le temps de la préparation.
- Cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau pendant 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- Emincer l'échalote, le petit oignon et hacher le cotomili.
- Egoutter le margoze et le couper en petits dés.
- Mélanger l'échalote et les lentilles. Ajouter l'huile, les épices et le cotomili haché.
- Ajouter petit à petit le margoze et mélanger.
- Servir frais.