

La Feuille de Choux

Semaine 42 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cœur de France



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Celeri branche	3.50€/kg	400g	1.40€
Courge Galeuse d'Eysines	2.70€/kg	750g	2.02€
Oignons rouges longs	3.00€/kg	700g	2.10€
Pastèque	2.00€/kg	1.5 kg	3.00€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.54€

Memento des courges du Jardin

Nous y voilà enfin, c'est la saison des courges ! Nos récoltes sont bien avancées, l'occasion de faire un petit tour d'horizon sur les courges présentes au Jardin.



Potimarron

Fruit d'un bel orange brillant uniforme. Chair orange, goût sucré proche de celui de la châtaigne.

Le potimarron ne s'épluche pas (sauf s'il a été conservé durant de longues semaines, auquel cas la peau durcit) : une fois cuit à la vapeur ou rôti au four, sa peau devient tendre.

Utilisations : gratin, soupe, purée, risotto, quiche, farci, parmentier, ou, en version sucrée, en confiture, gâteaux ou flan.



Futsu Black (variété du Japon)

L'épiderme très dur, et parfois verruqueux, de couleur vert foncé prend une couleur rouille à maturité. La chair de couleur jaune-orangé est épaisse, ferme, sucrée à la saveur de noisette.

Utilisations : excellente en gratin, soupe, soufflé, tarte et cake, tant en version salée que sucrée



Butternut (variété américaine)

Chair jaune à jaune orangé, ferme mais tendre / Saveur : sucrée, goût de noisette légèrement musquée, excellente courge.

Utilisations : Crue en vinaigrette ou en soupe, en velouté, en purée, en gratin, en frites dorées au four, en risotto ou même en gâteaux.

Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

Horaires de distribution

Le Theil	vendredi 9h30-19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	mardi 15h - 18h30
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr



Courge Spaghetti

Chair peu épaisse, jaune claire, fibreuse, donne après la cuisson des filaments / Saveur : musquée de bonne qualité
Utilisations : cuire 20 à 30 min. à l'eau bouillante, on gratte les filaments, et les prépare à la sauce tomate, à la crème, au jus, en choucroute, en salade, en gratin.



Marina di Chioggia (variété Italienne)

Ecorce brodée à verruqueuse, grise virant au vert foncé. Fruit bien tranché (côtes profondes) / Chair orange, dense, sucrée.
Utilisations : en soupe, gratin, sauté, confiture, beignets...



Potiron Tristar

Fruits à 3 lobes, gris bleu, de 20 à 35 cm de diamètre et de 2 à 8 kg.
Saveur : chair jaune orangée épaisse et douce.
Utilisations : potage, purée, gratin



Longue de Nice (variété française)

Chair : ferme, de couleur orangé clair / Saveur : de goût musquée, de très bonne qualité
Utilisations : crue en salade en sauce vinaigrette, cuite, à la façon des courgettes, en gratins, tourte, à la provençale, ratatouille, confiture...



Blue hubbard

Courge ovale, étirée aux deux extrémités, sa peau est très épaisse, à la fois cotelée et bosselée, de couleur "zinc". Cette courge peut mesurer plus de 50 cm de long et peser jusqu'à 20 kilos / Saveur : chair savoureuse, d'excellente qualité gustative.
Utilisations : idéale pour les risottos, les bonnes soupes d'hiver, les parmentiers au confit de canard



Galeuse d'Eysines

Gros fruits ovales aplatis de 25 cm à 50 cm de diamètre pour 20 cm de hauteur et de 5 à 15 kg. Son épiderme est rose et se recouvre au cours de la saison de gales liégeuses, d'où son nom.
Chair orangée, épaisse, ferme et sucrée.
Utilisations : potages, plats au four et confitures.



Buttercup

Sa chair est orange foncé, fine, sucrée, ferme et onctueuse. Très bonne conservation. Utilisations : Crue, râpée. Cuite : en potage, soufflé, frite, gratin, purée.



Melonnette jaspée de vendée

Chair de très bonne qualité, moyennement épaisse, orange clair, très sucrée. Fruits de 1,5 à 3 kilos se conservant jusqu'à fin mars en cave. Les fruits de la courge Melonnette de Vendée peuvent se consommer crues, râpées en vinaigrette ou en rémoulade. Ou bien cuites sous de nombreuses préparations culinaires : potages, purées, en confiture, en tarte, en beignets, dans la pâte à crêpes...



Canada Mezoïdes

Chair d'une couleur jaune à orange ferme et finement granuleuse. Courge réputée pour sa saveur sucrée, idéale pour les tartes. Très bonne conservation.

