

La Feuille de Choux

Semaine 47 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAÏRE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	800g	2.00€
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03€
Courge spaghetti	2.70€/kg	1kg	2.70€
Mesclun	12.00€/kg	200g	2.40€
Poivron	4.00€/kg	400g	1.60€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.73€

Des nouvelles de nos légumes ...

Toutes les semaines nous distribuons des paniers au Theil-de-Bretagne, à Vitré, à la Guerche-de-Bretagne, à Janzé mais nous fournissons également une partie de nos légumes à des professionnels. Ainsi, vous pouvez retrouver certains de nos légumes auprès de quelques magasins de producteurs comme le Panier des Fées, Brin d'Herbe,... ainsi que dans quelques cuisines collectives.

Lors d'une présentation du Jardin en partenariat avec Agrobio35 (le groupement des agrobiologistes d'Ille-et-Vilaine) nous avons pu découvrir et goûter plusieurs plats élaborés par un chef cuisinier à partir de nos légumes, un délice ! En voici un petit panel :



Entrée aux 3 radis d'hivers
sauce aigre-douce



Potée aux choux, panais,
carottes et pommes de terre



Flan de topinambours



« Connaissez-vous les
légumes racines ? »



Desserts à la butternut et à la
patate douce



Gâteaux et mousses aux 3
carottes

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h 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

La courge spaghetti est un légume-fruit. Cette courge d'hiver à chair blanche voire jaunâtre fait partie de la famille des cucurbitacés. Une fois cuite, la chair prélevée de la courge spaghetti est filandreuse et prend l'aspect de spaghettis, d'où son nom de spaghetti végétal.



Préparation :

Dans un 1^{er} temps, la courge spaghetti doit être débarrassée de la terre. Pour ce faire, brossez-la ! Une fois la courge spaghetti cuite, coupez-la en deux, retirez les graines puis prélevez la chair filandreuse à la fourchette ou à la cuillère. Vous obtiendrez un « spaghetti végétal ».

La courge spaghetti peut se faire cuire 3 manières différentes : à l'eau, à l'auto-cuiseur, au four .

Cuisson à l'eau : Déposez la courge entière préalablement brossée dans une grande marmite. Couvrez d'eau, salez l'eau puis amenez le tout à ébullition. Laissez cuire pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau puis la chair de la courge. Faites-la refroidir dans l'eau froide afin de stopper sa cuisson. Coupez-la en deux.

Cuisson au four : Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courge en deux sur sa longueur. Posez les deux moitiés de courge, chair vers le haut, sur une grille ou sur une plaque de cuisson. Afin d'éviter qu'elle ne sèche pendant la cuisson, vous pouvez les badigeonner d'huile d'olive (profitez-en pour mettre des aromates !). Faites-les cuire pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la chair de la courge.

Idées recettes :

Une fois la courge cuite, prélevez la chair filandreuse à la fourchette. Consommez la chair telle quelle avec un filet d'huile d'olive, du pesto (basilic, roquette, ail des ours...), une sauce tomates, de la ratatouille... La chair se cuisine aussi en gratin (par exemple dans sa peau), en pizza, en galettes, en beignets ou tempuras, poêlées... N'hésitez pas à l'associer avec du fromage tels le chèvre, le gruyère, l'emmental, la brousse, le gorgonzola...

CELERI-RAVE

Délicieux râpé, croquant à souhait, le céleri-rave est également un régal poêlé, frit ou accommodé en soupe, gratin ou purée.

Le céleri-rave non pelé se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 5 ou 6 jours. Si vous avez entamé ou pelé le légume, il se conserve jusqu'à 4 jours, entreposé au froid dans un linge propre et humide ou dans une boîte hermétique remplie d'eau citronnée (afin qu'il reste bien blanc).



Soupe céleri et châtaignes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1/2 céleri-rave	eau
200 g de châtaignes	sel, poivre
Lait	crème liquide

Préparation :

Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8). Peler et couper le céleri en dés.

Mettre les dés dans une casserole et bien les couvrir avec un mélange moitié d'eau / moitié de lait. Assaisonner. Laisser mijoter jusqu'à ce que le céleri soit cuit.

Pendant ce temps, faire une petite entaille avec un couteau de chaque côté des châtaignes, les mettre sur une plaque à four avec un petit bol d'eau.

Les mettre au four pendant environ 10 minutes. Décortiquer les châtaignes et les mettre au fur et à mesure dans la casserole avec le céleri. S'il manque un peu de liquide, rajouter un peu de lait puis passer au mixeur. Servir avec une touche de crème liquide.