

# La Feuille de Choux

Semaine 47 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
<b>Courge spaghetti</b>	2.70€/p.	1	2.70€
<b>Mixte Mesclun-Mâche</b>	13.50€/kg	200g	2.70€
<b>Patate douce</b>	4.00€/kg	700g	2.80€
<b>Pommes de terre Désirée</b>	2.00€/kg	600g	1.20€
<b>Radis bleu d'automne</b>	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.75€</b>

## L'Action Sport ou comment cultiver santé et bien-être ...

Pour le sixième hiver consécutif, nos Jardiniers sont invités à participer à « l'Action Sport » mise en place avec le concours du Conseil Départemental.

A compter de ce mercredi 18 novembre et jusqu'à la mi-Mars, ils bénéficieront de séances d'activité physique en petits groupes de 6 personnes (gestes barrières obligent) animées par une coach sportif mis à disposition par le Département, tous les mercredis de 9h à 10h. Ces actions se dérouleront dans la salle des sports d'Essé dans le cadre des dérogations "formations continues ou entraînements obligatoires pour le maintien des compétences professionnelles".

Au programme de ces séances : échauffement musculaire, étirements, relaxation par la respiration, renforcement musculaire, gainage... Ceci dans le but d'éviter les blessures durant cette période où les corps sont fortement sollicités par le port de charges et soumis aux frimas. Le résultat avait été bénéfique l'an dernier, on en espère pas moins cet hiver !

## Idées recettes

Toutes les semaines nous vous proposons diverses recettes de cuisine afin de confectionner des plats à partir des légumes présents dans vos paniers.

**Et vous pouvez y contribuer !**



Envie de partager vos idées de recettes, vos bonnes astuces de cuisines ?!

N'hésitez pas à nous les déposer lors de votre passage au Jardin ou bien nous les envoyer par mail à

[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto:paniers@lerelaispourlemploi.fr)

## Période d'adhésion

Sept 2020 – 14 mars 2021

## Horaires de distribution

**Le Theil** vendredi 9h30-19h  
**La Guerche** vendredi 11h - 19h  
**Zanzé** 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](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

## COURGE SPAGHETTI ET PATATE DOUCE

### Courge spaghetti

La courge spaghetti est un légume-fruit. Cette courge d'hiver à chair blanche voire jaunâtre fait partie de la famille des cucurbitacées. 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 1er 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 broyée 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'elles ne sèchent 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.

#### Idée recette :

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...

### Patate douce rôtie au chèvre

Pour 2 personnes | préparation : 10 min | cuisson : 40 min

#### Ingrédients :

1 patate douce	poivre du moulin	1 c. à café de graines de cumin
1 filet d'huile d'olive	80 g de chèvre frais (ou feta)	2 c. à soupe de grains de grenade

#### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Laver la patate douce et la couper en deux dans la longueur. Poser les moitiés sur une plaque de cuisson, en coupant un peu la base pour les stabiliser. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et semer de graines de cumin. Enfourner pour 40 minutes de cuisson.

Disposer les patates douces rôties dans le plat de service. Émietter du chèvre frais dessus. Arroser d'un dernier filet d'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Parsemer de grains de grenade et de coriandre fraîche ciselée.

### Ecrasé de patate douce aux noisettes

#### Ingrédients :

1 grosse patate douce	60 g de noisettes en poudre	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-----------------------	-----------------------------	------------------------------------

#### Préparation :

Cuire la patate douce selon la méthode de son choix : vapeur, dans de l'eau bouillante ou au four sans peler. L'écraser grossièrement à la fourchette. Rajouter l'huile d'olive et mélanger. Assaisonner à son goût. Parsemer de poudre de noisettes. Enfourner à 180°C le temps que les noisettes dorent.