

La Feuille de Choux

Semaine 44 – Année 2021



Le Pays fait son jardin



Réseau CACAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Epinard	5.60€/kg	500g	2.80€
Mâche	10.00/kg	150g	1.50€
Mesclun	15.00/kg	150g	2.25€
Poivron	4.50€/kg	500g	2.25€
Pommes de terre	2.00€/kg	1kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.80€

Memento des courges du Jardin

Nous y voilà enfin, c'est la saison des courges ! Nos récoltes sont terminées, 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

Septembre 2021 – 13 Mars 2022

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 côtelée 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



Pink Jumbo Banana

Fruit énorme en forme de banane. Sa taille peut aller de 50 cm à 1,30m de long !

Sa peau vert-gris devient rose à maturité, ce qui lui vaut ce nom.

Sa chair orange vive, légèrement sucrée, est de bonne qualité gustative.

Utilisations : gratin, soupe, purée, confiture,...



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.

