

# La Feuille de Choux

Semaine 44 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



RÉSEAU  
COCAGNE



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Courge buttercup	2.80€/kg	1 kg	2.80 €
Mâche (ou chou fleur / Chou romanesco)	13.00€/kg	200g	2.60 €
Patate douce	4.50€/kg	500g	2.25 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.65€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## 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

Sept 2022 – 17 Mars 2023

### Horaires de distribution

**Le Theil** vendredi 9h30-19h

**La Guerche** vendredi 11h - 19h

**Janzé** mardi 15h - 18h30

**Vitré et Etrelles** 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

UNION EUROPÉENNE

### Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

[www.lerelaispourlemploi.fr](http://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...



## **Jack O'Lantern**

Il s'agit de la fameuse citrouille sculptée de Halloween.  
Leur peau de forme côtelée renferme une chair épaisse et orange clair, légèrement sucrée, idéale en soupe ou en gratin.



## **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.

