

## Focus sur les courges aux Jardins et dans les paniers:

| Variété                   | Conservation jusqu'à... | La peau se mange ? | Type de chair |
|---------------------------|-------------------------|--------------------|---------------|
| Potimarron orange et vert | Décembre                | Oui                | Ferme         |
| Butternut                 | Janvier                 | Oui                | Ferme         |
| Sucrine du Berry          | Janvier-février         | Non                | Ferme         |
| Patidou                   | Février                 | Non                | Très ferme    |
| Rouge Vif d'Etampes       | Mars                    | Non                | Tendre        |
| Bleue de Hongrie          | Mars                    | Non                | Ferme         |
| Musquée de Provence       | Février                 | Non                | Tendre        |
| Longue de Nice            | Janvier                 | Non                | Tendre        |

La récolte de courges a été très bonne cette année, par conséquence nous alternerons les variétés dans les paniers jusqu'en février-mars probablement.

Il y a beaucoup de recettes possibles : des soupes de toute sorte, des gratins, en purée, ou rôties au four, farcies (plutôt pour les courges à chair ferme), et même des recettes sucrées !

### Soupe de poivrons

4 poivrons, 1 pomme, 3 carottes, 1 c.a.c de piment, 1 oignon, 1 cube de bouillon de légume, 1 c.a.s de crème fraîche (facultatif)

Dans un premier temps, laver et éplucher les carottes. Couper les carottes, l'oignon, la pomme et les poivrons finement.

Réserver la moitié d'un poivron, il servira plus tard.

Faire fondre un mélange d'huile et de beurre dans une poêle et faire revenir le tout jusqu'à temps que les légumes soient tendres. (Ne laver pas la poêle, le reste d'huile et beurre servira après)

Ensuite, transférer les légumes dans une casserole, rajouter 1L d'eau chaude mélangée avec le bouillon de légumes. Rajouter la cuillère de piments et mijoter pendant 15/20 minutes.

Pendant ce temps, faire revenir la moitié de poivron restant dans la poêle jusqu'à ce que la peau brunisse légèrement.

Mixer les légumes dans l'eau puis ensuite rajouter les morceaux de poivron.

Il n'y a plus qu'à goûter. (si le piment est trop présent rajouter de la crème)



Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71
- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 42 — Année 2020

| Panier Duo       |          |       |             | Panier Famille   |          |       |              |
|------------------|----------|-------|-------------|------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes          | Prix     | Qtité | Total       | Légumes          | Prix     | Qtité | Total        |
| Courge butternut | 2.70€/kg | 1     | 2.70        | Poireau          | 2.70€/kg | 1     | 2.70         |
| Carotte          | 2.70€/kg | 1     | 2.70        | Courge butternut | 2.70€/kg | 1.2   | 3.24         |
| Oignon jaune     | 2.50€/kg | 0.4   | 1.00        | Mâche            | 12.00/kg | 0.2   | 2.40         |
| Salade rougette  | 1.20/pce | 1     | 1.20        | Persil           | 1.20/pce | 1     | 1.20         |
| Poivron          | 4.00€/kg | 0.3   | 1.20        | Tomate paola     | 2.90€/kg | 0.6   | 1.74         |
|                  |          |       | <b>8.60</b> | Courgette        | 2.70€/kg | 0.8   | 2.16         |
|                  |          |       |             |                  |          |       | <b>13.44</b> |

### Nouvelles des salarié.e.s en insertion

Il y a actuellement 17 personnes en parcours aux Jardins : 10 hommes et 7 femmes.

2 personnes travaillent aux Jardins depuis plus de deux ans et nous quitteront le mois prochain. 9 sont là depuis plus d'un an, et 6 depuis moins d'un an.

6 salariés sont non-francophones (ils viennent du Soudan et d'Erythrée), nous les accompagnons vers des formations en français avec des organismes spécialisés, et deux bénévoles viennent aux Jardins leur donner 1h de cours chaque semaine.

Récemment, trois salariés ont fait un ou des stages de découverte de métier : dans l'élevage laitier, dans le maraîchage professionnel, dans la construction en matériaux écologiques, dans une entreprise qui travaille avec des chevaux (notamment pour le débardage du bois).

Pour d'autres salariés, il s'agit d'avancer dans des démarches qui permettront d'accéder à l'emploi plus facilement. Une salariée a réussi son permis du premier coup. Plusieurs sont en cours de démarches pour accéder à un logement stable ou plus adapté à leur situation familiale.