

Courge shiatsu rôtie au four

1 courge shiatsu, 2 cuillères à soupe huile d'olive, thym, fleur de sel, poivre

Lavez votre courge shiatsu. Coupez-la en quartiers. Attention, elle est plutôt dure : percez-la à l'aide d'un solide couteau de chef, enfoncez la lame à cœur, puis abaissez-la pour couper la courge.

Enlevez les graines de chaque quartier, puis incisez la chair de plusieurs traits pour que l'huile d'olive pénètre.

Enduisez la chair d'huile d'olive, parsemez de thym.

Enfournez à 200°C pour une trentaine de minutes. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau.

Parsemez de poivre et de fleur de sel avant de servir.

Salade de fenouil à l'orange et aux oignons frits

2 belles oranges juteuses, 1 bulbe de fenouil, 2 oignons, c. à soupe d'huile d'olive ou d'argan, 1 poignée d'olives noires, persil ciselé, piment rouge (optionnel), 4 cuillères à soupe de farine, 50cl d'huile (pour frire les oignons)

Gratter finement le zeste des oranges dans un bol. Éplucher les oranges en prenant soin de retirer la peau blanche et les couper en rondelles très fines en récupérant le jus dans un autre bol.

Nettoyer et émincer très finement le fenouil ainsi que l'oignon.

Roulez les oignons dans la farine.

Plongez-les 1 mm dans l'huile chaude. Retirez-les dès qu'ils sont dorés. Égouttez-les.

Disposer le fenouil et les oignons frits dans un plat ainsi que l'orange.

Préparer la vinaigrette en fouettant le jus d'orange récupéré et l'huile, avec un peu de piment si vous aimez. Verser dans le plat. Parsemer de zestes d'orange. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

Avant de servir, parsemer de persil ciselé et de quelques pluches de fenouil. Décorer d'olives noires.*

* C'est encore meilleur le lendemain, après avoir mariné une nuit au réfrigérateur.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 17/02/2025

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	2.90€/kg	0.7	2.03	carotte	2.90€/kg	0.7	2.03
Oignon jaune	2.75€/kg	0.55	1.51	épinard	5.00€/kg	0.8	4.00
Fenouil	1.60€/p	1	1.60	Pomme de terre	2.20€/kg	0.75	1.65
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04	mâche	13.20€/kg	0.2	2.64
Panaïs	3.30€/kg	0.5	1.65	Oignon jaune	2.75€/kg	0.5	1.38
Pomme de terre	2.20€/kg	0.55	1.21	Courge Shiatsu	2.90€/kg	1	2.90
			9.04				14.52

Pomme de terre: Allians (chair ferme); Panaïs bio et carotte bio : provenance PODER (Finistère)

Nouvelle rubrique: histoire des légumes

1er épisode: le fenouil :

Le mot fenouil vient du latin "foeniculum" qui veut dire "petit fouin".

Durant l'Antiquité, le fenouil était essentiellement utilisé comme condiment et poussait à l'état sauvage dans le bassin méditerranéen. C'est au Moyen-Âge qu'il a commencé à être cultivé en Toscane. Catherine de Médicis en raffolait et a converti tous les italiens ! Le fenouil gagna les faveurs des rois Henri IV et Louis XIII et était même cultivé dans le potager royal.

Le fenouil est un légume pour le moins mystérieux, avec sa forme biscornue et ses vertus supposées pendant des siècles... Au Moyen-Âge, il était considéré comme une plante magique aux vertus aphrodisiaques qui éloignait les démons.

Le fenouil était aussi l'emblème de Bacchus, dieu du vin et de la débauche. De plus, une couronne de fenouil était aussi offerte aux gladiateurs romains victorieux. Ce légume possédait donc une grande valeur symbolique.

Aujourd'hui, les propriétés digestives du fenouil sont reconnues grâce aux substances contenues dans ses graines ainsi que dans son bulbe.