

Courge spaghetti et blettes au four

1 courge spaghetti, 1 botte de blettes, 200g de champignons, 150g de lard (facultatif), 200g de comté ou autre fromage, sel / poivre

Commencez par cuire votre courge. Coupez-la en deux (attention, elle est dure à couper). Enlevez les graines, puis huilez la chair. Salez, poivrez.

Enfournez-la, chair vers le haut et couverte de papier aluminium, pour 45min à 200°C.

Pendant ce temps, préparez la farce. Émincez le lard, les champignons et les blettes.

Faites revenir le lard et les champignons dans une poêle quelques minutes, puis ajoutez les blettes et poursuivez la cuisson 5 à 10 min.

Sortez la courge en fin de cuisson, grattez la chair avec une fourchette, faites-la revenir quelques minutes avec la farce, puis remettez le tout dans la coque de la courge. Parsemez de fromage. Enfournez pour environ 10/15min à 220°C avec le mode grill de votre four.

Salade de blettes et de lentilles, vinaigrette citronnée et oignons blancs

1 grosse botte de blettes (côtes et feuilles), 160g de lentilles vertes, quelques oignons blancs, huile neutre, 1 jus de citron, sel, poivre

Laver les blettes et retirer leurs fils, les couper en tronçons de 2 à 3cm d'épaisseur (feuilles comprises).

Faites cuire environ 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

Cuire les lentilles 15 à 20min, les égoutter et les laisser refroidir. Préparer la vinaigrette avec le jus de citron.

Y ajouter un oignon blanc haché finement (fane et bulbe) Mélanger les blettes et les lentilles dans un saladier, y ajouter la vinaigrette et réserver au frais.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 29/09/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge spaghetti	3.00€/p	1	3.00
Tomate Paola	3.80€/kg	0.5	1.90
Blette	2.50€/p	1	2.50
Oignon jaune	3.00€/kg	0.3	0.90
Poivron	5.00€/kg	0.35	1.75
			10.05

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	3.30€/p	1	3.30
Courge spaghetti	4.20€/p	1	4.20
Tomate paola	3.80€/kg	0.5	1.90
Tomate cerise	8.80/kg	0.2	1.76
Salade	1.40€/p	1	1.40
Poivron	5.00€/kg	0.5	2.50
Oignon jaune	3.00€/kg	0.4	1.20
			16.06

Des spaghetti dans votre panier ?!?

Oui... mais des courges spaghetti!

Il s'agit d'une courge dont la chair, une fois cuite, se défait naturellement en longs filaments, pareils à des pâtes spaghetti. Non seulement ludique pour faire aimer les légumes aux enfants, elle n'en demeure pas moins une courge au goût noisette très doux et intéressant. Gratinée au four ou revenue à la poêle avec quelques épices, elle se cuisine de multiples façons.

La courge est un légume qui se conserve a priori pendant quelques mois, à température ambiante et dans un lieu sec : elle est ce qu'on appelle un légume « de conservation ».

Cependant, cette année elle a commencé à s'abîmer très vite, à peine 1 semaine après sa récolte. Vous verrez sur sa peau quelques tâches marrons. Nous avons donc décidé de vous la proposer assez tôt dans la saison, afin d'éviter de perdre toute notre récolte.

Il faudra donc la consommer dans la semaine.