

## 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.

## Soupe de courge musquée

1 morceau de courge musquée ou de potiron de 800 g environ, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 2 CC de curcuma, 1 CS d'huile d'olive, 1 citron vert, 3 feuilles de laurier, 1 CC de sel, 1 CS de vinaigre doux (cidre, riz, pomme...), 30 cl de lait de coco épais  
En accompagnement : Pain de campagne, Fromage de chèvre frais, Courge crue râpée, Pistaches non salées concassées

Émincez l'oignon et pelez l'ail. Faites-les revenir dans une cocotte avec le curcuma et l'huile d'olive pendant 5 minutes. Pendant ce temps, retirez les graines de la courge, pelez-la et coupez-la en morceaux. Lavez le citron vert et prélevez deux bandes de zeste avec un économe. Ajoutez la courge, le zeste, le laurier, le sel, le vinaigre et faites revenir 3 minutes. Pendant ce temps, portez à ébullition 40 cl d'eau filtrée, de source ou minérale. Versez l'eau bouillante et le lait de coco dans la cocotte. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Retirez le laurier, ajoutez le piment d'Espelette, puis mixez. Ajoutez éventuellement un peu de jus de citron vert.

Servez chaud ou froid, accompagné de toasts de pain de campagne couverts de fromage de chèvre très frais, ou déposez une râpée de courge crue légèrement assaisonnée au citron vert et à l'huile d'olive au centre des assiettes et parsemez de pistaches non salées concassées.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 01 et 02/09/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	2.10€/p	1	2.10
Tomate ancienne	4.90€/kg	0.6	2.94
Courgette	3.60€/kg	0.5	1.80
Oignon jaune	3.00€/kg	0.4	1.20
Carotte	3.00€/kg	0.7	2.10
			10.14

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Courge musquée	2.90€/p	0.9	2.61
Courge spaghetti	4.50€/p	1	4.50
Blette	2.50€/kg	1	2.50
Pomme de terre	2.40/kg	1	2.40
Carotte	3.00€/kg	0.9	2.70
Oignon jaune	3.00€/kg	0.5	1.50
			16.21

### 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.

Il en va de même pour la **courge musquée**, distribuée à la coupe (dans ce cas elle se conserve au frigo, 1 à 2 jour maximum).