

Poêlée de courge spaghetti

1 courge spaghetti, 2 oignons, des lardons (au choix), huile d'olive, sel, poivre, muscade, persil et noix

Couper la courge spaghetti en 2 dans le sens de la longueur, et la faire cuire au four dans un plat à gratin pendant 30 à 40min. (pour vérifier la cuisson, piquer la chair avec un couteau, s'il rentre facilement, c'est que c'est bon!) sortir du four et laisser refroidir un peu avant de récupérer la chair à l'aide d'une cuillère (c'est là où les spaghettis se froment!).

Éplucher et couper les oignons.

Dans une poêle, faire dorer les oignons dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les lardons, faire dorer, puis la chair de courge spaghetti. Mélangez.

Servir chaud accompagné de noix et d'une petite salade verte.

Gaspacho (soupe de tomates froide)

1 kg de tomates bien mûres, 1 poivron rouge, 1 concombre, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon rouge, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de vinaigre balsamique, 10 cl d'eau froide, Quelques feuilles de basilic, Sel & poivre

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Épépinez le poivron et coupez-le en morceaux. Émincez l'oignon et l'ail. Dans le blender, ajoutez tous les ingrédients : tomates, concombre, poivron, ail, oignon, huile d'olive, vinaigre, sel et poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour ajuster la consistance. Placez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de servir bien frais. Servez bien froid, décoré de basilic et d'un filet d'huile d'olive.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 15/09/2026

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Potimarron	2.40€/kg	1	2.40
Oignon jaune	3.00€/kg	0.4	1.20
Tomate ancienne	4.90€/kg	0.6	2.94
Courgette	3.60€/kg	0.5	1.80
Tomate cerise	9.00€/kg	0.19	1.71
			10.05

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate cerise	9.00€/kg	0.28	2.52
Tomate paola	3.80€/Kg	0.8	3.04
Courge spaghetti	5.40€/p	1	5.40
Concombre	1.70€/p	2	3.40
Echalote	6.00€/kg	0.28	1.68
			16.05

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 ».

Dans les champs cette semaine :

Nous poursuivons la récolte des pommes de terre, qui seront stockées en chambre froide cet hiver. Nous avons semé notre 1ère série de mâche et les blettes qui seront ensuite plantées sous serre. Nous recevons cette semaine les plants d'épinard. Nous avons donc épandu le compost dans les serres qui les accueilleront, puis il faudra bâcher les planches de culture avant de les planter, cela limitera le désherbage manuel. Et bien sûr, on attends toujours la pluie, pour faire grossir nos carottes, radis d'hiver, et navets!