



LA COURGE SOUS TOUTES LES COUTURES

Cuisson au four : coupez la courge en deux sur la longueur, retirez les graines et les filaments. Déposez ensuite la courge dans un récipient contenant un peu d'eau, côté coupé en dessous. Recouvrez de papier d'aluminium et mettez au four à 180 °C pendant 30 à 45 minutes.

Cuisson à la vapeur ou au four à micro-ondes : si l'écorce est assez souple, pelez et coupez la chair en cubes après avoir vidé la courge.

Pour un potage délicieux, passez au mélangeur les cubes de courge cuite (ou de citrouille) avec d'autres légumes à votre goût, en y ajoutant le bouillon de votre choix. Assaisonnez généreusement.

Utilisez la courge dans un cous-cous, un mijoté, un gâteau ou un pain.

Consultez la recette de tarte à la citrouille de maman pour une délicieuse recette classique. Vous pouvez y ajouter des pruneaux cuits dans de l'armagnac ou du cognac, pour un dessert rehaussé de saveurs.

Faites-en des croustilles ! Coupez de fines tranches de chair crue et plongez-les dans l'huile chaude.

Faites dorer les graines au four. Très nutritives, vous pouvez même les moulin et les ajouter à différentes sauces. Ou remplacez les pignons de pin par des graines écalées, dans le pesto.

La citrouille et la pomme de terre se réduisent délicieusement en purée.

SOUPE A LA COURGE

Pour 4 personnes

- 1 kg de courge
- 4 à 6 grosses pommes de terre
- un petit brun de persil
- un pot de crème fraîche
- Petits croûtons

Peler la courge et les pommes de terre. Laver le tout. Dans une grande casserole d'eau salée, mettre à cuire la courge et les pommes de terre ainsi que le brin de persil. Cuire 45 min environ. Retirer du feu et passez-le tout au mixer.

Laisser la soupe refroidir un peu et ajouter le pot de crème fraîche. Avec un fouet, brasser la soupe, qui doit être onctueuse. Vous pouvez servir avec des petits croûtons.

SOUPE DE COURGE AU CURRY

Pour 3 personnes

- 50 g de courge
- une branche de brocoli
- 1 carotte
- 1 poivron vert
- 1 petit morceau de gingembre
- 10 cl de crème liquide
- 5 cl de lait de coco
- une demi c. à café de cumin
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de nuoc nam
- 1 peu de piment d'Espelette
- sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 verre d'eau

Faire cuire la courge puis l'écraser à la fourchette. Éplucher la carotte, retirer les graines du poivron. Couper le brocoli, la carotte, le poivron en petit morceaux. Râper le gingembre. Dans une casserole, faire cuire à feu vif les légumes dans un filet d'huile d'olive. Ajouter le curry, le cumin et le gingembre. Remuer puis ajouter la courge et le verre d'eau. Couvrir et laisser cuire jusqu'à la première ébullition. Verser la crème liquide et le lait de coco puis ajouter le nuoc nam, le piment d'Espelette et le poivre. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Cuire encore 10 minutes.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Ma femme peut pas me quitter, je suis jamais là ! »

Jean-Marie Gourio (Brèves de comptoir)

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 4

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI – 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou-fleur	pièce	2,20	1,00		1,00
Courge Blue Ballet	pièce	2,30			1,00
Poireaux	kg	3,60	0,30	0,75	1,00
Pommes de terre	kg	2,00		1,00	
Rutabagas	kg	3,20	0,20	0,50	0,75
Valeur →			3,92 €	6,30 €	10,50 €

ÇA JETTE UN FROID !

LA FROIDURE des semaines passées n'a pas été tendre pour nos légumes : choux-fleurs gelés et pourrissant sur pied, mâche et épinards en arrêt de végétation, idem pour les poireaux...

Seuls les légumes racines s'en sortent à peu près bien, mais ils font, c'est vrai, bien tristounets au fond des paniers !

Rappelons - c'est hélas le mieux que nous puissions faire en vous remerciant de votre patience - que le prix du panier est calculé sur l'année et non pas à la semaine.

L'équipe des Jardins



Les sources du P'tit Bio :
www.lesfoodies.com
www.metro.ca



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr

LES RECETTES DE TANTE ROZENN



Rozenn, administratrice de EPI, mais aussi fin cordon bleu, nous fait profiter de ses talents... Aujourd'hui, voici la recette de sa fameuse **purée de rutabagas** :

« Je coupe mon rutabaga en petits cubes d'un centimètre. Là-dessus, ni une ni deux, je fais revenir deux oignons à la poêle et y ajoute eau, sel, poivre, pi mes dés de rutabaga et six figues. Oui, dame !

Je chauffe le tout 20 minutes - faut ça ! - et quand c'est cuit, je mixe. Eh ben pardi ! croyez-moi si vous voulez, c'est à tomber par terre ! Si !