

## Courge spaghetti

### à la carbonara

*Surprenante recette en trompe l'œil pour cette courge peut banale. Une solution maligne pour en faire manger aux enfants!*



Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 60 minutes

#### Ingrédients / pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti
- 2 oignons
- 200 g de lardons
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de parmesan

Préparation de la recette :

Faire cuire la courge spaghetti entière dans une casserole environ 1h ou 30 min dans une cocotte-minute.

Ensuite la couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et tirer la chair avec une fourchette. Laisser égoutter.

Dans un wok ou une poêle, faire revenir les lardons et les oignons, mettre les spaghetti de courge et ajouter la crème. Saler et poivrer et enfin saupoudrer de parmesan.

## Velouté de potimarron

*Recette simple, rapide et délicieuse qui permet de révéler le goût sucré et la texture onctueuse de cette courge, reine de l'automne*



#### Ingrédients / pour 4 personnes

- 1 potimarron de 2 à 3 kg
- 100 g de parmesan râpé
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse (15% ou plus)
- Sel et poivre 5 baies
- Persil

Laver le potimarron à l'eau sans l'éplucher. Le couper en 2 et enlever les pépins. Couper ensuite entièrement le potimarron en morceaux.

Mettre les morceaux de potimarron dans une casserole et couvrir d'eau, saler et laisser 15 minutes à cuire.

Enlever la casserole du feu et mixer. Ajouter la crème fraîche et le poivre 5 baies. Mixer à nouveau pour obtenir un bon velouté.

Servez bien chaud avec quelques feuilles de persil et éventuellement une touche de fromage parmesan râpé

# LE PANIER DES JARDINS DU BREIL

Le seul panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Année 2015 — Semaine 42

Légumes	Unité	P. U.	Panier DUO		Panier FAMILLE	
			Q	Montant	Q	Montant
tomate	kg	2.50 €		0.00 €	1	2.50 €
aubergine	kg	3.90 €		0.00 €	0.8	3.12 €
pomme de terre Allians	kg	1.60 €	0.9	1.44 €	1.2	1.92 €
potimarron	kg	2.50 €	0.8	2.00 €		0.00 €
courge spaghetti	kg	2.20 €		0.00 €	1.5	3.30 €
radis rose	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
persil	unité	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
poireau	kg	2.70 €	0.9	2.43 €		0.00 €
				8.07 €		13.04 €



RESEAU COCAGNE



### Pour annuler un panier

#### **Avant le lundi 10h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)
- un coup de fil : 02 99 54 52 71



Tél. 02 99 54 52 71

site web : [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

[facebook.com/jardinsdubreil](https://www.facebook.com/jardinsdubreil)

[twitter.com/JardinsduBreil](https://twitter.com/JardinsduBreil)

[comiteadherentsjdb.wordpress.com](http://comiteadherentsjdb.wordpress.com)



### **Ille&Bio sous le soleil à Guichen**

Ce n'est pas tous les ans le cas, mais cette fois-ci le beau temps a accompagné la foire de la première à la dernière minute! Espérons que cela soit un bon signe pour l'association Culture Bio qui, malgré les temps difficiles qu'elle connaît, a su organiser une nouvelle édition avec succès.

De notre côté, quelques paniers vendus, beaucoup d'échanges et de futurs adhérents. Le tout grâce, encore une fois, à une équipe de bénévoles motivés et de bonne humeur. Merci à eux!