Le patidou (Sweet Dumpling)

Jolie petite courge de type *pepo* (comme la courgette ou la citrouille) à la peau blanche et verte, le patidou (*Sweet Dumpling* en anglais, ce qui veut dire « boulette sucrée ») pèse entre 200 g et 600 g. Sa chair jaune à orangée est ferme, fine et sucrée, avec un petit goût de châtaigne et de noisette, voire de pâte d'amande, ce qui lui vaut parfois le surnom de *« chestnut cream »* (crème de marron). On compare également sa saveur à la patate douce. Elle est aussi décorative que succulente.

Légume ancien originaire d'Amérique du Sud, il se mange cru râpé ou cuit, aussi bien sucré que salé, et procure beaucoup de vitamines, sucres naturels et oligo-éléments. Sans compter que sa petite taille permet de le farcir au four… Plus gros que le Jack be Little, il faut alors compter une courge pour 2 personnes (sauf pour les plus petites).

Tout comme le potimarron, pas la peine de le peler, si vous ne le cuisinez pas farci, il suffit de bien le brosser et de gratter un peu les aspérités un peu dures. En revanche, elle est un peu dure à trancher, cependant, il existe une solution : la faire précuire avant de l'éplucher !

Une suggestion de recette simple pour le mettre en valeur :

Patidou œuf cocotte

Préparation : 15 mn | *Cuisson :* 1 h à 1 h 15 mn | Four

1. Coupez le chapeau du patidou et évidez les graines à l'intérieur. Conservez le chapeau.
2. Mettez à cuire entre 45 minutes et 1 h à 200°C (le patidou est cuit quand la chair est devenue tendre).
3. Lorsque le patidou est presque cuit, sortez-le du four, cassez un œuf dans la cavité, ajoutez 2 cuillères de crème fraîche, du sel et du poivre et recouvrez de fromage râpé.
4. Remettez à cuire pendant 15 minutes, en posant le chapeau sur la préparation.

Feuille de Chou n°183

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion –

Les Maraîchers de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 4
Du 23/01 au 29/01/2017

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maratchersdelacoudraie-quimper@orange.fr
www.panierbiolacoudraie.org

*N'eo ket tomm !**

L'épisode de grand froid peu commun que nous connaissons est bénéfique pour le maraîchage. Il est toutefois difficile de travailler le matin sur ce sol gelé. Un bon petit feu de bois est nécessaire avant de commencer les activités, et il faut être très couvert pour tenir les matinées en extérieur par ces températures.

Le froid et le gel permettent d'éliminer les œufs et les larves déjà très nombreux de parasites et de ravageurs (escargots, limaces, hannetons, vers gris, et pucerons). Il est aussi très apprécié des choux, un peu moins des légumes feuilles. Quant aux légumes racines ils résistent bien. Les protections sur les cultures ont été doublées et l'organisation des récoltes est revue en fonction des températures. Dans la pépinière, les petits choux, mâches, petits pois supportent tant bien que mal…

Pour plus de sécurité, les circuits d'irrigation ont été purgés, et les vannes restent ouvertes…

En espérant que le gel ne fasse pas trop de dégâts. L'utilisation de l'eau est limitée à l'après-midi.

En attendant le retour de la douceur, pensons à nourrir les oiseaux (graines et graisses) et à leur laisser à boire !

Armelle et Coraline

* Il ne fait pas chaud ! (breton)

Le panier de la semaine

Légumes	*Variété*	*Unité*	*Prix*	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	*Prix*	*Quantité*	*Prix*
Courge	Butternut	kg	2.20	1.200	3.35	1.200	3.35
Betterave cuite		kg	5.00	0.450	2.25	0.450	2.25
Bette		kg	2.80	0.310	0.90	0.310	0.90
Pomme de terre	Eden(chair tendre)	kg	2.00	1	2.00	1	2.00
Salade mix		kg	10.00	0.100	1.00	0.100	1.00
Chou chinois		pièce	2.80			1	2.80
Carotte		kg	2.00			0.900	1.80
Coriandre		botte	1.00			1	1.00
Total					***9.50 €***		***15,10 €***

Echos des jardiniers

- Stéphane a obtenu son examen de code.
- Marie nous a rejoint cette semaine pour faire un stage en temps qu'encadrante technique.
- José va démarrer une formation de 3 mois en cuisine à Douarnenez.

Zoom sur le jardin

Plantation : Pommes de terre nouvelles (Allians)

Préparation des semences de pommes de terre Rubis et Rosabelle

Travaux d'hiver : Dans la pépinière, afin d'assécher le sol et de le rendre moins glissant : décaissage de l'allée, puis remplissage de graviers. Nettoyage et renforcement des tables en prévision de la saison des semis.

Le légume de la semaine et sa recette

Gratin de bettes et courges

3 pers Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

- 300g de bettes
- 50g de gruyère râpé
- 300g de crème liquide
- 600g de courge
- 1 œuf
- Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Enlever la peau de la courge, la couper en dés et la plonger dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
3. La réduire en purée, réserver.
4. Nettoyer les blettes, couper les parties abîmées et garder le blanc et le vert.
5. Couper les blancs et le vert en petits cubes, et les faire revenir dans un peu de matière grasse dans une poêle.
6. Le vert va fondre, un peu comme les épinards, et le blanc doit être doré.
7. Dans un plat à gratin, disposer les blettes, puis la courge au-dessus.
8. Dans un saladier, mélanger l'oeuf et la crème, salez, poivrer. Verser la préparation sur les légumes.
9. Saupoudrer de gruyère, enfourner à 200°C.
10. Faire cuire environ 20 mn, servir bien chaud !

Armelle et Coraline