



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

## Le panier de la semaine

| Légumes        | Variété       | Unité | Prix    | PETIT PANIER |                | GRAND PANIER |                |
|----------------|---------------|-------|---------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|                |               |       |         | Quantité     | Prix           | Quantité     | Prix           |
| Courge         | Shiatsu verte | Kg    | 3.00 €  | 1            | 3.00 €         | 1            | 3.00 €         |
| Bette          |               | Botte | 2.00 €  | 1            | 2.00 €         | 1            | 2.00 €         |
| Mâche          |               | Kg    | 13.00 € | 0.100        | 1.30 €         | 0.100        | 1.30 €         |
| Poire-de-terre |               | Kg    | 4.50 €  | 0.600        | 2.70 €         | 0.600        | 2.70 €         |
| Panais         |               | Kg    | 3.20 €  | 0.310        | 1.00 €         | 0.310        | 1.00 €         |
| Scarole        |               | Pièce | 1.40 €  |              |                | 1            | 1.40 €         |
| Epinard        |               | Kg    | 5.00 €  |              |                | 0.450        | 2.00 €         |
| Roquette       |               | Kg    | 13.00 € |              |                | 0.100        | 1.30 €         |
| Radis          |               | Botte | 1.30 €  |              |                | 1            | 1.30 €         |
| <b>Total</b>   |               |       |         |              | <b>10.00 €</b> |              | <b>16.00 €</b> |

## LA COURGE SHIATSU VERTE



Courge originaire du Japon, on l'appelle aussi le potimarron japonais. Elle ressemble à une petite citrouille mais est verte de peau avec une chair orange légèrement sucrée et un petit goût de marron. Elle est très fondante, légèrement sucrée, et son goût, plus profond que les autres courges, reste en bouche. Elle se cuisine comme une autre courge classique mais sa

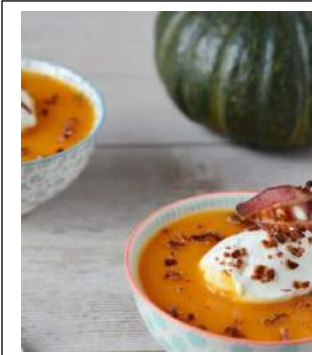
sa peau est dure. Pour plus de facilité coupez-la en gros morceaux, faites-la bouillir puis retirez la chair avec une cuillère.

Cette courge sera un régal cuite au four, en accompagnement d'une viande ou pour farcir un chou frisé. De l'huile d'olive, du romarin, des gousses d'ail en chemise, du thym ou de l'origan, sel et poivre noir donneront son goût à la courge shiatsu rotie au four.

Une variante de son utilisation est de la transformer en sauce en y ajoutant du vinaigre de cidre et un peu d'huile d'olive ! La saveur de cette courge est toutefois si riche qu'on peut se passer de lui ajouter d'autres ingrédients. Cette sauce s'utilisera froide pour dipper des nuggets, des légumes, tortillas, bâtons de surimi, dans un burger, ou chaude pour napper à une volaille ou un poisson.

## RECETTE DE LA SEMAINE

### Velouté de courge shiatsu et mousse au lard fumé



Pour 4-6 personnes

- 750g de chair de courge shiatsu
- 1,5 l d'eau
- 1 échalote émincée
- sel/poivre, huile d'olive
- 20cl de crème liquide entière
- 200g de lard fumé
- 8 tranches fines de lard fumé

- Eplucher la courge et la couper en morceaux.
- Faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive sans la faire colorer. Ajouter les cubes de courges et laisser revenir en remuant régulièrement. Couvrir d'eau. Saler, poivrer.
- Laisser cuire à feu doux 45mn à 1h pour obtenir un résultat bien parfumé.

- Faire chauffer la crème avec le lard (sans faire bouillir) puis laisser infuser le temps que la crème refroidisse. Filtrer et mettre au congélateur 15mn.

- Pendant ce temps, faire griller les tranches de lard dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Monter la crème au lard en chantilly.

- Servir dans un bol le velouté bien chaud, ajouter une quenelle de mousse au lard, parsemer de morceaux de lard et ajouter une tranche de lard croustillant.

# PAUSE PRINTANIERE PREMIERE QUINZAIN DE MARS



Les maraîchers de la Coudraie préparent le printemps et l'été en installant deux nouvelles serres, en faisant une beauté à leur pépinière et en semant de nombreuses graines, la pause printanière sera donc un peu en avance cette année. Pour pouvoir se concentrer sur ces travaux et laisser du temps aux légumes pour pousser, il n'y aura pas de récoltes et donc pas paniers les deux premières semaines de mars, ils reprendront la semaine du 16 (mardi 17 mars et vendredi 20 mars).

