



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
Carotte		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Salade		Pièce	1.30 €	1	1.30 €	1	1.30 €
Courgette		Kg	4.00 €	1	4.00 €	1	4.00 €
Pomme-de-terre		Kg	5.50 €	0.400	2.20 €	0.400	2.20 €
Fraise		Barquette	3.80 €			1	3.80 €
Chou	Chinois	Kg	2.20 €			1	2.20 €
Total					10.00 €		16.00 €

Attention toutefois, les cucurbitacées peuvent contenir des toxines appelées cucurbitacines. Un temps sec et un arrosage irrégulier favorisent la production de ces toxines, classées parmi les stéroïdes. On reconnaît la présence de ces toxines à leur goût amer. Les cucurbitacées cultivées ont été sélectionnées pour obtenir une faible teneur de ces toxines et peuvent être consommées sans danger. Cependant, dans les jardins amateurs, la présence de courges ornementales (qui contiennent des niveaux élevés de cucurbitacine), peut provoquer le croisement par fécondation des cucurbitacées comestibles. Les graines issues de ces croisements peuvent produire des fruits amers et toxiques. Ces toxines ne sont pas détruites à la cuisson. La présence dans la courgette de profiline, une protéine, peut causer des allergies.

Au jardin, la proximité des choux, des haricots ou du maïs est favorable à la pousse de la courgette.

Sources : Wikipedia, La nutrition, Marmiton, Les fruits & légumes frais, Recettes de, La Danse des Casseroles. Recettes : Nanie Cuisine, 750g.



LA COURGETTE



Les Cucurbitaceae comprennent environ 800 espèces réparties en 130 genres. Les différentes variétés de courgettes (380) sont des cultivars de l'espèce Cucurbita pepo, plante herbacée dont les fruits modifiés sont appelés péponides. Elle regroupe plusieurs variétés de courges très différentes, dont la courgette cultivée, la vraie citrouille, le concombre, cornichon, melon, la pastèque, chayote jusqu'au pâtisson. La courgette cultivée est coureuse ou non, longue ou ronde, verte foncée ou claire, jaune, blanche ou striée.

Un pied produit des fleurs mâles stériles et femelles fructifères. Les fleurs mâles stériles sont enlevées tôt pour ne pas freiner la fructification et sont consommées. La fleur mâle se dresse sur une tige verticale fine et vigoureuse alors que la femelle est sur une tige plus trapue. Bien que la courgette soit un fruit (elle contient des graines), elle est utilisée comme un légume.

La courgette est riche en rutine (vitamine P) et en caroténoïde, dont de grandes quantités de lutéine, et de zéaxanthine, qui s'accumulent dans la rétine. Elle est aussi très riche en eau, en fibres, en minéraux et oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium et magnésium. Sa teneur en potassium la rend intéressante pour les maladies cardio-vasculaires et sa faible teneur en sodium, la rend éligible au régime sans sel. La courgette se distingue pour ses propriétés analgésique, antioxydante et de soin de nos yeux.

Pour garder toutes ses qualités nutritives, gardez la peau et préférez une cuisson à la vapeur ou à l'étuvée. Ne salez qu'en fin de cuisson, la chair est fragile. La courgette se mange crue ou cuite. Crue, elle se prépare en petits dés dans des taboulés ou salades composées, ou en rondelles, comme le concombre. En larges tagliatelles faites à l'économiseur, roulées autour d'une farce à base de fromage frais. Cuite, en ratatouille, en couscous, à l'eau, sautée, frite, farcie, en gratin ou en soupe. Farcie, testez le mélange courgette, oignon rouge, pain rassis, amandes concassées, persil, crème à l'ail et parmesan. Essayez-la en duo avec des carottes, râpée grossièrement en julienne ou en tagliatelles, saisies dans de l'ail et de l'huile d'olive, tout simplement. Froide, en caviar, coupée en 2 cuite au four, avec ail et thym, le tout mixé avec la peau, sel et poivre. Vous pouvez épaissir ce caviar de ricotta. Dans les gâteaux végétaliens, elle remplace le beurre, gardant une texture moelleuse sans en changer le goût. Les fleurs mâles sont consommées, farcies ou en beignet.

Recettes de la semaine



Galette courgette et carotte

- Passez les légumes au moulin pour les râper.
- Ajoutez les œufs, le sel, le piment d'Espelette et l'épice choisi. Mélangez bien.
- Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive.
- Réalisez des cercles de légumes à l'aide d'un emporte-pièce.
- Faites cuire 4 à 5 minutes sur chaque face.
- Servir chaud. Garnissez de votre salade.

Préparation et cuisson 30mn.
Pour 6 personnes.

- 2 courgettes moyennes
- 10 petites carottes
- 3 œufs
- 1 càs d'épices au choix (curry, curcuma, paprika, ...)
- sel, piment d'Espelette
- huile d'olive

Préparation : 10 mn
Pour 4 personnes.

- 10 cl crème (soja non sucrée ou autre)
- 3 courgettes entières non épluchées
- 2 càc curcuma
- 2 càc huile olive
- 6 à 12 feuilles menthe fraîche

Crème de courgette, menthe et curcuma

- Mixez la crème végétale, les courgettes coupées en morceaux, l'huile, le curcuma et la moitié la menthe.
- A l'obtention d'une crème lisse et homogène, ajoutez le sel, le poivre et un peu de menthe selon votre goût.
- Servir bien fraîche, saupoudrée d'une pincée de curcuma et agrémentée d'une feuille de menthe.