

## COURGE SPAGHETTI A LA SAUCE CARBONARA

✓ **Ingrédients** : Pour 6 personnes

|                  |              |
|------------------|--------------|
| Courge spaghetti | 1            |
| Jaune d'oeuf     | 1            |
| Oignon           | 1            |
| Crème fraîche    | 0.250 litres |
| Lardons          | 200 g        |
| Sel - Poivre     |              |

✓ **Préparation** :

- Piquer les courges (pour éviter qu'elle explose en cuisant). Faire cuire la courge dans de l'eau bouillante environ 45 minutes jusqu'à ce que l'on puisse faire pénétrer aisément un couteau dans la chair.
- Couper les en deux et retirer les graines et les filaments du centre. Défaire la chair en spaghetti.
- Faire revenir les lardons et les oignons.
- Ajouter la crème fraîche puis le jaune d'oeuf.
- Saler et poivrer
- Ajouter les spaghetti et laisser mijoter quelques minutes.



### PETITS RAPPELS :

- Il est très important de venir récupérer son panier **le jour de livraison**. D'une part, il ne faut pas oublier que le(s) gérant(s) de votre point de dépôt sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service ; alors évitons de les encombrer... D'autre part, vous pourrez savourer des légumes frais !!!
- Nous vous remercions également de bien vouloir rapporter vos sacs vides sur vos points de dépôt.



# Feuille de Chou 297



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine



# 38



### CONTENU DU PANIER

BETTERAVES

TOMATES

SALADE

POIVRON

POMMES DE TERRE



## MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

## RECETTES DE LA SEMAINE

### DELICE DE POTI-CHOCO

#### ✓ Ingrédients :

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Purée de potimarron | 350 g    |
| Farine              | 100 g    |
| Œufs                | 4        |
| Sucre               | 90g      |
| Chocolat            | 200 g    |
| Levure              | 1 sachet |

*Ne pas éplucher le potimarron, la peau est riche en vitamines. Couper le en deux et enlever les graines*

#### ✓ Préparation :

- Faire cuire les courges et réduire en purée.
- Battre les œufs et le sucre. Incorporer la farine et la levure.
- Ajouter le potimarron et le chocolat fondu
- Verser la préparation dans un moule beurré. Faire cuire (therm 6-180 degrés) pendant 35 minutes environ.

### DELICE DE PATI-COCO

#### ✓ Ingrédients :

|                  |          |
|------------------|----------|
| Purée de patidou | 300 g    |
| Farine           | 75g      |
| Œufs             | 3        |
| Sucre            | 170g     |
| Noix de coco     | 150g     |
| Levure           | 1 sachet |
| Beurre           | 100g     |

*Ne pas éplucher le patidou, la peau est riche en vitamines. Couper le en deux et enlever les graines puis faire cuire dans de l'eau bouillante.*

#### ✓ Préparation :

- Faire cuire les courges et réduire en purée.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Dans un saladier, battre les blancs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
- Mélanger les jaunes d'œuf et le sucre.
- Ajouter le beurre fondu, le patidou, les blancs d'œuf, la noix de coco puis la farine et la levure.
- Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Faire cuire (therm 6-7) pendant 45 minutes environ.

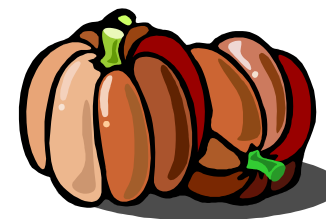
## LA VIE DE LA FERME

La fête de la courge a de nouveau connu un grand succès, plus de 3000 visiteurs étaient au rendez-vous, l'heure est maintenant au rangement.

Nous souhaitons remercier les bénévoles qui ont été présents et qui nous ont aidé activement.

Nous remercions également le réseau d'adhérents pour l'intérêt porté à nos actions.

Cette semaine nous vous dévoilons les recettes du repas à base de courges servi le jour de la fête. En vous souhaitant une bonne découverte et un bon appétit !



### CAKE de POTIMARRON

#### ✓ Ingrédients :

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Purée de potimarron | 200 g    |
| Farine              | 100 g    |
| Œufs                | 4        |
| Oignon              | 1        |
| Courgettes          | 100 g    |
| Tomates             | 200 g    |
| Lait                | 30 cl    |
| Levure              | 1 sachet |
| Sel poivre          |          |
| Huile d'olive       |          |

*Ne pas éplucher le potimarron, la peau est riche en vitamines. Couper le en deux et enlever les graines puis faire cuire dans de l'eau bouillante.*

#### ✓ Préparation :

- Faire cuire les courges et réduire en purée.
- Faire revenir les oignons et les légumes coupés en dés dans de l'huile d'olive.
- Dans un saladier, verser le lait puis incorporer les œufs un à un.
- Ajouter la purée de potimarron, la farine, la levure, le sel, le poivre et enfin les Légumes..
- Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Faire cuire (therm 5) pendant 45 minutes environ.

