

## INFOS LEGUMES

### LA FABULEUSE HISTOIRE DE LA COURGE PATIDOU

La grande famille des cucurbitacées compte aujourd'hui à travers le monde environ 120 genres différents et plus de 800 espèces. Les courges comestibles furent découvertes en Amérique centrale, tout d'abord au Mexique puis en Amérique du Sud environ 6000 ans avant notre ère.

Dans la Grèce Antique, elles étaient le symbole de la fécondité, prospérité et bonne santé. Elles furent introduites en Europe au XVIe siècle après le retour de Christophe Colomb. Il a fallu attendre le XXe siècle pour qu'on leur reconnaisse vraiment leurs qualités culinaires et qu'elles trouvent leur place sur le marché. En France, depuis les années 80, leur consommation ne cesse de se développer.

Originnaire du Mexique et du sud-est des Etats-Unis, le Patidou nommé aussi pâte d'amande ou courge patate est devenue une courge très appréciée en France pour ses qualités gustatives. Très riche en magnésium, vitamines, sucres naturels, son goût rappelle celui de la purée d'amandes.

Crus, ils se consomment râpés avec une vinaigrette. On les prépare aussi farcis, frits, en soufflé, à la vapeur, en sorbet, en bavaoises ou en confiture.



#### 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 300



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCABNE

## Semaine 41



### CONTENU DU PANIER

PATIDOU  
RADIS BOTTE  
BROCOLIS  
NAVET  
ECHALOTE



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

## RECETTE DE LA SEMAINE

### VELOUTE DE PATIDOU

**Ingrédients** (pour 4)

- 2 patidous
- 1 céleri-rave  
*(pourquoi pas essayer le  
remplacer pas des  
navets)*
- 75 cl de lait
- sel, poivre
- muscade

**Préparation** : 10 minutes **Cuisson** : 20 minutes

Epluchez puis émincez l'oignon. Coupez le céleri-rave et les patidous en morceaux. Otez les pépins des patidous. Faites cuire les légumes à la vapeur pendant 20 mn.

Après cuisson écrasez le tout et réduisez en purée en ajoutant le lait au fur et à mesure. Salez, poivrez et assaisonnez de muscade râpée. Versez dans une casserole et faites chauffer sur feu doux. Servez aussitôt.

### CLAFOUTIS PATI-POIRES

Recette du repas de la  
Fête de la Courge 2007

**Ingrédients :**

- 300g de Patidou
- 200 g de poires
- 50 cl de lait
- 125 g de farine
- 130g de sucre de canne
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ c. à café de Cannelle
- ½ sachet de levure
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de sel

**Préparation :**

Couper la courge, ôter les graines puis couper la chair en lamelles comme une pomme ; faire de même pour les poires. Beurrer le plat à clafoutis et garnir le fond avec les tranches de courges et de poires. Mélanger la farine, la cannelle, le sucre vanillé, le sucre de canne, la levure et une pincée de sel. Ajouter les œufs et le lait. Verser ce mélange dans le plat et cuire 45 min. th 7.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous !

Cette semaine nous souhaitons vous parler de nos nombreux points de dépôt qui sont aujourd'hui au nombre de 23.

Grâce à eux, nous pouvons vous distribuer 470 paniers de légumes par semaines. Tous comme vous, ils tiennent une place importante dans la vie des Jardins. Leur investissement et leur soutien nous permettent de maintenir notre activité. Nous les remercions infiniment.

Les dépositaires sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service. Alors, par respect pour eux et leur lieu de travail, nous vous remercions de venir chercher votre panier le jour de la livraison. D'autant plus que certains accueillent un nombre important de paniers ; alors un petit effort de chacun sera apprécié de tous.

Vendredi dernier nous nous sommes rendus au Foyer St Léger, point de dépôt de Joué les Tours, afin d'y rencontrer les adhérents venant chercher leur panier de légumes. Nous tenons à remercier les responsables de ce lieu pour leur soutien mais aussi leur investissement et leur dynamisme. Cela fait 4 ans qu'ils reçoivent nos paniers.

Au cours des mois qui viennent nous souhaitons aller à votre rencontre afin d'échanger, d'avoir votre avis, de répondre à vos questions,... Car il nous semble indispensable de développer nos relations entre nous, vous et les points de dépôt.

Alors à bientôt sur un autre point de dépôt !

L'équipe des Jardins