



## Petite poêlée de fenouil poivrons tomates au curry fort et origan

### Pour 2 personne

- 1 fenouil • 2 à 3 poivrons de différentes couleurs • 1 ou 2 tomates
- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 c. à c. de Curry fort • Origan
- Huile d'olive • Fleur de sel – Poivre au moulin

Lavez les légumes. Coupez les plumets du fenouil, et ciselez-le finement avec une mandoline. Coupez les poivrons, retirez les parties blanches et les graines et coupez-les en morceaux. Épluchez l'oignon et l'ail que vous émincerez.

Mettez un filet d'huile dans une sauteuse ou une grande poêle et ajoutez les fenouils et les poivrons.

Ajoutez l'oignon et l'ail et le curry. Laissez revenir à feu vif en remuant.

Lorsque les légumes commencent à prendre de la couleur, ajoutez les tomates après les avoir coupées.

Salez, poivrez, ajoutez l'origan.

Baissez le feu et laissez cuire tranquillement à couvert

Lorsque les légumes sont cuits et encore un peu croquant servez les dans chaque assiette en les plaçant dans un cercle par exemple pour une belle présentation.

Servez avec une viande ou un poisson ou encore une céréale...

Adaptée de <https://cuisinedegut.net/2018/08/12/petite-poelee-de-fenouil-poivrons-tomates-au-curry-fort-et-origan/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Apparition automnale !

**Paniers d'inter-saison**, avec encore des légumes d'été et apparition de légumes d'automne, profitez-en bien !

**Tito (jardinier) a bénéficié d'un financement par le département pour l'achat d'une voiture !** Il est très content de venir maintenant en voiture pour travailler au jardin...

La dernière **commande de poulets a été annulée** faute de demande. **Dîtes-nous si vous préférez une commande tous les deux mois** plutôt que tous les mois pour que nous puissions en informer le producteur !

### Prochaines commandes groupées :

Les commandes sont à passer sur le site du jardin. Si vous n'avez pas encore d'identifiant, Demandez-le nous...

- **Colis de boeuf** à passer d'ici le mardi 27 octobre  
livraison le **vendredi 30 octobre**
- **Fruits andalous** à passer d'ici le le mardi 27 octobre  
livraison le **vendredi 6 novembre**
- **Poulets** à passer d'ici le vendredi 6 novembre  
livraison le **vendredi 13 novembre**

### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
 Aubergine	kg	0.25	0
Carotte	botte	1	1
Courge spaghetti	kg	0.7	1.4
Fenouil	pièce	0	1
Poireau botte	kg	0.4	0.8
Poivron	kg	0	0.4
Tomate	kg	0.5	0.5
Prix panier		9,20 €	13.30 €

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Le fenouil ~ J'en fais quoi

**Pour le « bulbe » en salade cru :** le laver et retirer les parties abîmées. Puis coupez les tiges et le plumet de feuilles du bulbe. Tranchez le bulbe en deux ou détaillez-le en lamelles.

**Pour le « bulbe » cuit :** le laver et retirer les parties abîmées. Le mettre entier dans un autocuiseur 10 à 15 minutes : il conserve sa fermeté ce qui est idéal pour le servir en garniture.

**Pour le « bulbe » braisé :** le braiser en cocotte, 45 minutes environ

**Pour le « bulbe » confit :** au four, avec de l'huile d'olive, un morceau de sucre et un jus de citron

**Les graines :** après la floraison, on attend que les graines soient bien mûres pour les recueillir au dessus d'un récipient, dans lequel elles sont mises à sécher à l'ombre.

**Les branches :** les découper en petits bouts et les faire sécher en petits fagots. Frais vous pouvez en faire de la tisane qui aura la vertu d'être digestive !

**Les feuilles ciselées** peuvent parfumer vos salades, vos papillotes, et court bouillon, etc...

## Courge Spaghetti – J'en fais quoi

Aussi appelée "spaghetti végétal", la courge spaghetti est une variété de courge dite coureuse, de la famille des cucurbitacées originaire d'Amérique du Sud.

La spécificité de la courge spaghetti, c'est sa chair filandreuse qui produit des filaments comme des pâtes qui permettent les mêmes préparations une fois la courge cuite et effilée.

**Vous pouvez ainsi la cuisiner** en carbonara, à la bolognaise, avec une sauce crémeuse au roquefort etc... Vous pouvez aussi en faire la farcir, en faire des gratins, des purées ou encore frire vos spaghettis, pour leur donner du croquant, et un goût proche des beignets de courgette. **Elle se mange chaude ou froide** (déjà décidément encore comme les pâtes), en salade et accompagnée d'une vinaigrette.

Conservez ses pépins que vous pourrez préparer pour faire des graines de courges !

**Méthode de cuisson :** coupez votre courge en 2, et placez la dans un plat allant au four, chair vers le haut et badigeonnez la d'huile pour éviter qu'elle ne se dessèche à la cuisson. Faites cuire à 170°C pendant 40 à 50 minutes puis détachez vos spaghettis. Le temps long de cuisson est garant de pouvoir obtenir des spaghettis !

## Gratin de courge spaghetti aux poireaux, à la brousse et à la sauge

**Pour 4 à 8 personnes :**

- 1 courge spaghetti de taille moyenne
- 1 poireau • 2 œufs • 10 feuilles de sauge
- 350 à 500 ml de brousse (ou ricotta) • 2 boules de mozzarella
- 2 c. à soupe de farine • Huile d'olive • Sel et poivre

Utilisez une grande marmite dans laquelle vous posez la courge. Couvrez d'eau. Amenez à ébullition puis salez l'eau. Laissez cuire environ 20 mn ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. Refroidissez-la, en la trempant dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson). Coupez-la en deux. Retirez les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère.

Recette  
supplémentaire

Dans une poêle additionnée d'huile d'olive, faites revenir le poireau finement émincé avec la chair de courge. Ajoutez les feuilles de sauge. Couvrez, réduisez le feu puis laissez cuire pendant une vingtaine de mn. Retirez le couvercle et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide de cuisson.

Hors du feu, saupoudrez de farine. Mélangez. Ajoutez la brousse (ou ricotta) mélangez. Ajoutez les œufs battus. Mélangez. Assaisonnez. Versez dans un grand plat à gratin. Répartissez la mozzarella coupée en tranches. Parsemer de sauge. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez.

Enfournez à 210-220°C dans le milieu du four pendant environ 20 mn ou jusqu'à ce que le dessus du gratin soit bien doré.

Adaptée de : <http://papillesestomaquees.fr/gratin-de-courge-spaghetti-aux-poireaux-a-la-brousse-et-a-la-sauge/>