



Courge en nid douillet avec ses haricots blancs

Pour 2 personnes

• 1 petite courge spaghetti • 200 gr d'haricots blancs • 3 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de graines de tournesol • 2 c. à c. d'aromates séchés ou frais au choix (thym, origan, sarriette, basilic...)

Coupez votre courge en 2, et placez la dans un plat allant au four, chair vers le haut. Pour éviter que sa chair ne se dessèche de trop, versez quelques gouttes d'huile d'olive sur le dessus et recouvrez d'une feuille de papier cuisson pendant la 1ère moitié du temps de cuisson.

Faites cuire à 170°C pendant 35 à 50 mn (selon sa taille, et la puissance de votre four). Elle est cuite lorsque la pointe d'un couteau s'enfonce dans la chair.

Pendant ce temps : Faites cuire à feu doux, et à couvert les haricots dans de l'eau froide non salée. Egouttez-les.

Quand la courge est cuite, à l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez sa chair (oh, des spaghettis étranges...).

Dans une assiette, disposez les filaments de la courge spaghettis et versez les haricots au centre.

Versez un filet d'huile d'olive sur les spaghettis, saupoudrez de thym, et de quelques graines de tournesol.

Adaptée de <https://www.chaudron-pastel.fr/wp-content/uploads/2012/10/courge-spaghetti-haricots-blancs.pdf>

Recette de Faustine et Zélie (jeune adhérente)

Prenez 1 poivron orange par personne. Coupez le pédoncule et enlevez les graines. Fourez-le d'un mélange de sarrasin cuit (15 à 20 mn de cuisson à l'eau), de vinaigrette et de fromage de chèvre frais ou de buche de chèvre.

Ensuite croquez directement dedans. Ces poivrons farcis remplacent aussi les sandwiches.

Merci Faustine et Zélie

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 : contact@jardindecocagnenantais.fr

Les potimarrons : une histoire mondiale

Alex vous explique tout ce qu'il faut savoir sur le **potimarron** (page suivante). Dans un encadré, nous vous présentons les événements organisés lors de la **fête de la science** qui sont en lien avec le maraîchage et l'alimentation.

Du 13 au 15 octobre, le **salon Zen et Bio** se tiendra à Nantes. Nous vous enverrons une invitation par mail. D'ici là, vous pouvez aussi en télécharger directement à partir du site : www.salon-zenetbio.com. Muriel y tiendra le stand des Paniers Bio Solidaires le samedi et le dimanche.


Nous **réutilisons les sacs kraft** qui servent à emballer les légumes dans les cagettes. A cet effet, nous vous remercions de les rapporter. Il est plus simple de les stocker et de les utiliser s'ils sont bien pliés à plat. N'hésitez surtout pas aussi à nous rapporter tout sac kraft propre quelle que soit sa provenance.

Sébastien rejoint l'équipe des jardinier·e·s cette semaine. Nous lui souhaitons la bienvenue.

Information **haricots mi-secs** : ce sont des haricots frais qui ne nécessitent pas de trempage et qui cuisent en 20 à 30 mn (départ à l'eau froide non salée).

Nous mettons les **factures trimestrielles** dans les paniers des adhérent·e·s concerné·e·s.

Cette semaine dans votre panier

	 Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail	kg	0,1	
Aubergine	kg		0,5
Blette	kg		0,5
Brocoli	kg		0,25
Courge Spaghetti	pièce	1	
Courgette	kg	0,5	
Haricot mi-sec	kg	0,4	
Poivron	kg		0,4
Potimarron	pièce		1
Tomate	kg	0,5	
Tomate cerise	kg		0,3
Prix du panier		9,90 €	14,30 €

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

Fête de la science

A partir de ce week-end et pendant 10 jours, vous pouvez profiter de la fête de la science. En Pays de la Loire, plusieurs événements aborderont les questions de l'alimentation, des plantes ou des sols. Vous pouvez avoir toute l'information en allant sur www.fetedelascience.fr. Nous enverrons un mail pour accéder facilement à quelques ateliers que nous avons repéré, avec en particulier :

- **Renaturer les sols artificialisés** : enjeux d'adaptation des villes au changement climatique - Que se cache-t-il sous nos pieds ? - le 16 octobre sur l'île de Nantes (réservation obligatoire)
- **Les 5 sens du petit déjeuner** au Museum d'histoire naturelle
- **Les bactéries dans les aliments et nos cuisines** (en centre ville de Nantes, organisé par l'école vétérinaire Oniris)
- **L'exposition de champignons et de plantes toxiques** à la faculté de pharmacie de Nantes Université
- **Qui veut la peau de la pomme ?** organisé par l'INRAE à Angers

Curry de Potimarron, Aubergines et lentilles corails à l'indienne

Recette
supplémentaire

Pour 4 personnes

- 1 petit Potimarron épépiné, taillé en petits cubes
- 2 Aubergines taillées en dés
- 150g de Lentilles Corail
- 1 Oignon haché
- 2 gousses d'Ail pilées
- 220 ml de Bouillon de Légumes ou d'eau
- 80ml de Crème de Coco
- 1c.à s. de Garam Massala, 1c.à s. de Cumin, 1c.à c. de Curcuma,
- 1 pincée de Piment de Cayenne, 1 petit morceau de Gingembre râpé,
- 1 poignée de Coriandre ciselée (à adapter suivant vos goûts et votre stock)
- Du Sel et du Poivre Noir
- Du Ghee ou du beurre
- De l'Huile Végétale

Dans un grand fait tout, faites revenir l'oignon, le gingembre et les épices dans du ghee, ou dans un mélange beurre/huile.

Ajoutez les aubergines, l'ail et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Ajoutez le potimarron, les lentilles ; mouillez avec le bouillon, en mélangeant bien et couvrez.

Baissez le feu puis laissez mijoter, 1/2h environ, en remuant de temps à autre.

Assaisonnez, incorporez la crème de coco puis retirez du feu. Saupoudrez d'un peu de coriandre fraîche ciselée et servez avec un bon riz parfumé, des chapatis...

Adaptée de <http://lafemmeatetedechou.blogspot.com>

Le potimarron : du Japon à votre assiette

Le potimarron orange, tel que l'on connaît en France, n'a pas été toujours orange ! La souche originelle vient du Japon, de l'île septentrionale Hokkaido, une des quatre grandes îles du Japon. Originnaire d'Amérique. Il serait parvenu au Japon via le détroit de Béring. Les souches originelles se déclinent en plusieurs couleurs. C'est en 1973 que Philippe Desbrosses, un des pionniers du bio et fondateur de la ferme de Sainte Marthe en Sologne, a reçu les premiers spécimens. A force de persévérance et de recherche pointue, la variété « potimarron » est créée et déposée à l'Institut nationale de la propriété intellectuelle (INPI) en 1986. Il est aujourd'hui connu de la plupart des consommateurs.

Bienfaits pour la santé

Le potimarron contient tous les minéraux (phosphore, calcium, magnésium, potassium, fer, silicium), acides aminés essentiels, des protéines, des amidons et pléthore de vitamines, dont la provitamine ou le bêta-carotène en quantité deux fois plus importante que la carotte.

Conduite Culturelle

Au Jardin, le potimarron se décline en 2 versions, verte et orange. Le sol est préparé au mois d'avril. Étant une culture gourmande, notamment en potasse, elle est souvent précédée d'un engrais vert. Après le broyage de l'engrais vert, on épand du fumier bovin 4 semaines avant la plantation. Le tout est enfoui et digéré par le sol. Ensuite, on dessine les planches avec le vibroculteur, sur lesquelles nous mettons du compost (juste avant la plantation). On plante environ tous les 40 cm sur deux lignes. Cette plantation dense permet d'avoir des fruits de calibre moyen (plus pratique pour les paniers) et une végétation qui ombrage les fruits. Le potimarron est sensible au coup de soleil ! En 2020, nous avons presque tout perdu à la suite de pics de chaleur. Cette année, nous avons choisi de ne pas désherber pour que les adventices fassent ombrage aux fruits.

Récolte et conservation

La récolte commence quand les feuilles commencent à jaunir et que la tige se lignifie. Plus on attend pour récolter, moins le fruit se conservera. Lors de la récolte, il faut couper la tige le plus loin possible du fruit, afin de ne pas favoriser les maladies cryptogamiques (champignons). Il faut prendre le fruit par le bas et non par la tige : cela évite que des blessures se forment en haut du fruit, portes ouvertes aux maladies. On fait ensuite sécher les fruits dans une serre avant de les rentrer. Les jardiniers considèrent que "la culture des courges est facile, même s'il y a du désherbage à faire comme pour les autres légumes, mais pas trop". Ils trouvent que "la récolte est plus difficile car les courges sont grosses et lourdes et que cela se fait quand il fait chaud".

Dans l'idéal, les fruits se conservent à 13-15 degrés avec une hygrométrie de 70%. N'ayant pas de pièce prévue à cet effet, nous avons entrepris la construction d'une courgerie, avec un financement du Réseau Cocagne, afin de minimiser nos pertes (1 tonne l'année dernière, soit environ 3000 euros !). Ce chantier est conduit par Benoît (encadrant technique) avec 2 salariés. Les potimarrons, qui se conservent moins bien que les autres courges, sont mis assez tôt dans les paniers pour éviter les pertes. Les courges spagethi et butternut suivront. Et vous découvrirez petit à petit toute notre collection !