

Vendredi 22 octobre 2021

Semaine 42

La Feuille de Chou



Edito

Chères Adhérentes, chers Adhérents,

C'est bientôt la saison des courges. Avec, cette année, une nouvelle venue à Terre Solidaire, aux côtés de ses cousines, courge musquée de Provence, courge Butternut, potimarron... : la courge bleue de Hongrie.

Aussi appelée potiron bleu de Hongrie, cette variété de courge permet de préparer des recettes originales. Sa peau gris-bleuté peut surprendre, mais ne vous arrêtez pas aux apparences ; invitez cette courge dans votre cuisine et surprenez vos invités !

C'est un gros fruit, pesant entre 4 et 8 kg en moyenne, que l'on trouve assez difficilement sur les étals. Passant outre sa peau de couleur quelque peu extravagante, sa chair, généreuse et légèrement sucrée, est de couleur jaune orangé comme les autres courges de la même famille.

Comment cuisiner la courge bleue de Hongrie ?



Il est possible de réaliser bon nombre de plats avec cette courge atypique, des recettes faciles pour le quotidien.

Tout d'abord, sachez que la cuisson du potiron bleu est similaire à la cuisson des autres courges. Commencez par retirer la peau épaisse et les graines à l'intérieur du fruit. Coupez la courge en gros cubes et faites-les cuire 20 minutes environ dans un panier vapeur. Vous pouvez également rôtir ces cubes en les déposant dans un plat à four, éventuellement accompagnés d'autres légumes : pommes de terre, navets, panais, carottes, etc. Arrosez tous ces légumes d'un trait d'huile d'olive, saupoudrez d'estragon séché et enfournez pour une petite heure.

La courge a cet avantage d'être plurielle, faites-en des purées, des gratins, des galettes de légumes, des potages ou encore..., de la pâtisserie.

Mais je vais attendre qu'elle arrive dans vos paniers de cet hiver pour vous donner une recette plus élaborée.

Premières récoltes de courges :

Musquées de Provence  Bleues de Hongrie 



Martine, salariée.

Pour un grand panier

Laver les légumes avant de les consommer.

Oignon rouge : 0,4 kg

Poivron : 3 pièces

Blette : 1 kg

Epinard : 1,5 kg

Chou lisse : ½ pièce

Christophine : 4 pièces

Tomate : 1 kg

Fruits : Pommes et framboises

Recette de la semaine

Couscous aux légumes

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

200 g de pois chiche égouttés, le vert d'une botte de blettes, 700 g de chou, 2 oignons, 450 g de carottes, 360 g de navets, 2 pommes de terre, 2 càs de concentré de tomate, 1 càs de harissa, 1 càs bombée de coriandre, 1 tête d'ail, 50 ml d'huile, sel et poivre noir, 500 g de couscous, 2 tomates mûres et 3 piments en saumure (facultatifs).

Dans le bas du couscoussier, verser 1 litre l'eau, ajouter les pois chiches, le vert des blettes, puis le chou détaillé en lanières, les oignons émincés, les carottes et les navets coupées en gros dés. Bien tasser.

Verser le couscous dans le haut du couscoussier et mettre à cuire sur feu doux.

Mixer les tomates coupées avec l'ail. Mélanger avec le concentré de tomates, la coriandre, la harissa, l'huile, le sel et 200 ml d'eau.

Quand les carottes, navets et pois chiche sont presque cuits, ajouter ce mélange dans le bas du couscoussier, avec les pommes de terre coupées en dés et les piments coupés en 2. Rajouter de l'eau si besoin et continuer à feu doux, en vérifiant la cuisson des légumes régulièrement (la pointe du coteau doit pénétrer facilement).

La cuisson prend environ 30-40 min, et le liquide doit réduire pour obtenir une sauce assez épaisse baignant les légumes.

Mettre du couscous cuit dans des assiettes creuses et 2 louches de sauce dessus.



Prévision légumes

pomme de terre
chirorée pain de sucre
carotte



Le coin des maraîchers :

Certains d'entre vous ont dans leur panier des Christophines, c'est une plante originaire des Amériques et plus précisément de la Guadeloupe, c'est une cucurbitacée. Cela fait des années que je cherchais à avoir des plants acclimatés au climat de la métropole et cela sans succès. Et puis Romain est arrivé et a fourni des plants, environ 10 pieds. Nous les avons fait germer dans la serre de production. A la fin des gelées, nous les avons plantés dans la serre n°1. Leur croissance a été optimale, elles ont pris toute la place, et forment une véritable tonnelle dans la serre 1. Elles ont produit beaucoup et c'est le surplus que nous livrons ce jour. Au départ, notre but était d'obtenir suffisamment de plants pour la campagne 2021/2022. Les christophines seront plantées dans la serre n° 9 environ 4 planches, tous les 70 cm. C'est une grimpante donc la conduite s'effectuera en tonnelle. Merci Romain, car grâce à toi nous avons des plants acclimatés et « made in Terre Solidaire », donc ton passage a comblé un besoin vieux de quelques années. Bon vent à toi dans ta nouvelle vie, tes christophines sont entre de bonnes mains.

Les équipes de Terre Solidaire ont terminé les vendages vendredi dernier et le travail sur le jardin a repris ses droits. En ce moment, nous sommes occupés à démonter les cultures estivales afin de préparer l'hiver. De la mâche, du fenouil et des épinards ont été plantés cette semaine, ils viendront agrémenter vos paniers du début de l'hiver. Les récoltes ont également commencé : les courges, les pains de sucre, les choux ; bref le travail ne manquera pas. Mais il est réalisé dans un rythme bien moins soutenu, ce qui est ma foi bien agréable.

Les travaux d'amélioration de Terre Solidaire continuent également. Cela occasionne de la gêne pour notre travail. A ce stade, je voudrais remercier les salariés polyvalents de la structure car ils sont très compréhensifs et acceptent les conditions de travail pas très faciles. Encore merci à vous.

Il faut également remercier les membres du Conseil d'Administration qui participent activement à ces travaux. Tout cela afin de nous fournir un outil de travail performant et confortable. Encore merci à vous.

Rodrigue, coordinateur maraîcher.



Auvergne - Rhône-Alpes

