



## Panier du Mardi 2 Octobre 2018

*Sous réserve de changement de dernière minute*

**Panier à 11,30 €**

Chou-Fleur : 2.55€  
Pomme de terre: 2.04€  
Fenouil : 1.33€  
Courge Spaghetti : 3.57€  
Tomates cerise : 1.50€

**Panier à 16,30 €**

Chou-fleur : 2.55€  
Pomme de terre : 2.04€  
Blette : 3.67€  
Courgette : 3.74€  
Courge spaghetti: 3.57€

## Actualités du jardin

Nous avons eu la visite de France 3 Lundi dernier pour l'émission MIDI EN FRANCE qui est venue interviewer MME CLAIRE GENOVA et moi-même TYPHAINE.

L'émission sera diffusée dans 3 semaines, nous vous retiendrons au courant de la date de diffusion.

Depuis hier nous avons une nouvelle encadrante (EMMANUELLE) sur le jardin ceci va faire du bien pour tout le monde.

Nous l'avons bien accueillie.

Prochainement dans la feuille de chou il y aura un petit reportage photos qui explique comment on transforme nos légumes en coulis sauce ou soupe.

TYPHAINE

## L'idée Recette

### Courge spaghetti au saumon

Préparation : 15min

Cuisson : 1H

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

1/2 courge spaghetti  
25 cl de crème de soja  
3 pavés de saumon  
2 pincées de sel  
2 pincées de poivre  
2 pincées d'aneth  
50 g de parmesan

**Préparation :**

- Cuire la [courge spaghetti](#) (entière sinon ce sera très difficile de la couper) dans une grande marmite d'eau bouillante pendant 40 minutes à 1h.

Couper la [courge](#) spaghetti en deux, évider les deux moitiés (normalement c'est très facile, attention il faut d'abord retirer le milieu avec les graines). Dans un plat à gratin, mettre une couche de courge spaghetti sur le fond du plat. Couper les pavés de [saumon](#) et recouvrir la couche de courge avec, assaisonner avec un peu d'[aneth](#). Recouvrir le saumon avec le reste de la moitié de courge spaghetti.

Saler et poivrer et mettre la crème de [soja](#) sur le gratin, la répartir un peu partout. Pour finir parsemer le tout avec le parmesan et enfourner dans un four chaud (200°C, thermostat 6-7) juste le temps de faire chauffer et gratiner un peu (environ 15 minutes).

## Le panier de la semaine

Radis noir, patate douce, fenouil...  
(Sous réserve de changement de dernière minute)