



Soli-BIO

le Jardin de Cocagne du Cœur de Beauce

une exploitation maraîchère biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle



L'Idée Recette

Courge spaghetti au saumon

Préparation : 15min

Cuisson : 1 h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Courge spaghetti
25 cl de crème de soja
4 pavés de saumon
Sel / poivre
D'aneth
80g de parmesan

Préparation :

Cuire la courge spaghetti dans une grande marmite d'eau bouillante et salée pendant 40 minutes à 1h.
Couper la courge spaghetti en deux.
Évider les deux moitiés (attention il faut d'abord retirer le milieu avec les graines que l'on n'utilise pas pour la recette).
Dans un plat à gratin, mettre une couche de courge spaghetti sur le fond du plat (environ 1 cm ou plus).
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 prochaine

Tomates, betterave, courgette...

(Sous réserve de changement de dernière minute)

Panier du Mercredi 15 Juillet 2020

Panier à 11,30 €

Courge spaghetti * : 2.21€

Concombre : 1.70€

Pommes de terre

nouvelles : 2.89€

Aubergine : 1.37€

Carottes ou haricots ou

courgettes : 2.38€

Panier à 16.30 €

Courge spaghetti* : 2.21€

Concombre : 1.70€

Pommes de terre

nouvelles : 3.18€

Aubergine : 3.42€

Salade : 1.70€

Carottes : 3.20€

"Légume" : production du jardin

* : variété ancienne (selon le référentiel)

Actualités du jardin

Enfin, après bien des turpitudes, nous avons un panier avec uniquement nos légumes ! Ce fut un printemps vraiment compliqué.... Les virus n'ont pas attaqué que les humains, portés, en grande partie, par des nuées de pucerons noirs. Nous avons apporté des auxiliaires pour combattre ces bestioles, mais ce fut un peu insuffisant vu l'invasion massive. Le savon noir, appliqué en complément, n'a pas suffi. C'est toute la difficulté de notre métier !

Par contre quelle précocité : une preuve, de la courge spaghetti en juillet, nous n'avons jamais connu ça en dix ans d'existence.

Un conseil : toute recette utilisant des spaghettis est bonne à transposer avec cette courge, et c'est un succès garanti avec les enfants !

Claire Genova 07 86 00 46 31

Soli-Bio est producteur de légumes bio, et revendeur de légumes bio, ou en conversion, d'origine française.

Pour les légumes produits sur le jardin, le n° de licence

ECOCERT est le : 28/109688/60136

Jardin de Cocagne
Rue Romaine – Lhôpital 28150 Voves

<http://www.jardinsolibio.fr>

solibiovoves@orange.fr

Mickael : 02 37 99 51 61

Cindy : 07 85 82 75 53