



GRATIN DE COURGE

INGRÉDIENTS

- 1 kg de courge
- 3 œufs
- 250 g de lardons fumés ou non
- 100 g de champignons de Paris frais
- 1 gros oignon
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère râpé
- Poivre
- 1 c-à-s de piment doux moulu
- 2 c-à-s de cumin
- 1 c-à-s de muscade

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 1H20MN
TEMPS TOTAL : 1H50MN

PRÉPARATION

Couper la courge en petits morceaux.

Émincer l'oignon.

Couper les champignons en lamelles.

Faire revenir les lardons seuls dans une grande poêle antiadhésive. Une fois qu'ils ont rendu leur graisse, y ajouter l'oignon et les champignons et laisser cuire à feu moyen 20mn.

Une fois ces derniers fondus, y ajouter les morceaux de courge et laisser mijoter 30mn à feu moyen en ajoutant un peu d'eau pour éviter que le tout accroche.

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Une fois la courge tendre et moelleuse, la déposer dans un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger les 3 œufs battus, la crème et les épices. Poivrer selon le goût.



Besoin d'une idée de recette ?

esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits



Devrions-nous jeter cette courge pour deux points de moisissures naissants ? Eh bien non !
D'ailleurs, reconnaissez-vous la variété de cette cucurbitacée ?
Est-ce une Bleue de Hongrie ou une Blue Ballet ? Réponse en pages intérieures...

Parole de jardiniers

L'écologie, c'est aussi la chasse au gaspi !

« Cette année, comme les précédentes, nous avons eu beaucoup de courges. Mais la météo pluvieuse, entre autres, n'a pas permis une bonne conservation. Nous avons commencé à proposer aux clients du marché et de la vente directe des moitiés de courges intactes, préservées de toutes moisissures. Vue leur satisfaction, nous vous proposons à vous aussi, ce produit dans vos paniers, avec une recette de saison dans cet Echo ! N'hésitez pas à nous faire part de vos retours. »

Gwenolée.

DE QUELLE COURGE S'AGIT-IL ?

QUIZZ

Suis-je une Butternut ou une Sucrine ?



Oranghetti, Spaghetti ou Bolognese ?



Shiatsu ou Lady Godiva ?



Orange d'Hongrie
ou Sucrine du Berry ?



Réponses : Butternut ; Spaghetti ; Sucrine du Berry ;
Shiatsu et... Blue Ballet sur la Une !

Composition de votre panier semaine 10

Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
0,6 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	3,30 €
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 ×	CHOU VERT LISSE CABU	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
3 ×	courges diverses courges Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,00 €	3,00 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
				15,32 €

Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	1,50 €
0,5 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,75 €
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
2 ×	Courge déclassée	FRANCE-Plourivo	1,00 €	2,00 €
				10,77 €

Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	POMME DE TERRE GRENAILLE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,50 €	0,75 €
0,4 ×	CHOU DE BRUXELLES Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
0,2 ×	MACHE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	2,40 €
1 ×	courges diverses courges Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	1,00 €	1,00 €
0,4 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,12 €
				8,47 €