



l'écho des Salades



Chantier d'entraide avec Loic Le Poursot et Stephane Chapelain

Nous avons commencé par parsemer le terrain avec du fumier et un produit de lutte biologique contre le taupin (des larves qui s'attaquent généralement aux pommes de terre) au champ Penoat, sur la parcelle où se trouvait précédemment les poireaux. Nous avons ensuite tourné la terre avec la charrue du tracteur de Loic, puis retravaillé la terre avec le Massey pour bien mélanger le fumier avec le produit biologique. Avec l'aide de Stéphane Chapelain, nous avons pu ainsi planter les pommes de terre Maiwen et Nicola (au moins une vingtaine d'aller-retours pour les deux variétés) avec la planteuse de pomme de terre de Stéphane, et toujours avec le tracteur Massey de l'ESAT.

O.L et Yves

Composition de votre panier semaine « 18 » :

Panier à 8€

Produits				
Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,125 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	1,50 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
				9,50 €

Panier à 10€

Produits				
Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
				11,00 €

Panier à 15€

Produits				
Qté	Désignation	Origine	PU	Total
1 ×	COURGE SHIATSU Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
0,25 ×	FRAISE GARIGUETTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,00 €	3,00 €
1 ×	CAROTTE BOTTE	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	MIEL POT 200 gr	FRANCE	2,00 €	2,00 €
0,5 ×	PETIT POIS RONDO Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	7,00 €	3,50 €
0,1 ×	AILLET VIGOR SUPREME Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	12,50 €	1,25 €
				15,75 €



.... Besoin d'une idée de recette ?
[nos-produits](https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner-nos-produits)

<https://esatco.cocagnebio.fr/cuisiner>



SPAGHETTIS À LA COURGE SHIATSU RÔTIE ET BACON

INGRÉDIENTS

- 1/2 courge Shiatsu
- 3 gousses d'ail en chemise
- Basilic séché
- Quelques baies roses
- Sel fou et poivre
- 4 c-à-s d'huile d'olive (2 d'huiles de basilic et 2 à l'ail)
- 1 petit verre d'eau (20 cl)
- 320g de spaghettis
- 250g de bacon en tranches
- 3 c-à-s de crème fraîche épaisse allégée
- Parmesan
- Sel et poivre
- Graines de courges

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 55MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Faire rôtir votre courge :

Préchauffer votre four à 200°C
Laver et brosser bien la courge, inutile de l'éplucher, lorsqu'elle sera rôtie vous prélèverez des cubes de chair. Avec un grand couteau, coupez-la en 4 morceaux les déposer dans un plat à gratin allant au four. Verser l'eau au fond du plat. Assaisonner les morceaux de courge Shiatsu avec le basilic, les baies roses, les gousses d'ail, d'un peu de sel fou et de poivre. Terminer en arrosant avec les huiles d'olive.

Enfourner environ 45 minutes, la courge doit être fondante, vous pouvez enfoncer une lame de couteau dedans. Réserver.

Pendant ce temps, cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes.

Les égoutter et les verser dans votre plat, ajouter 3 c à s de crème fraîche et mélanger le tout.

Découper le bacon en fines lanières, les faire griller dans une poêle antiadhésive. Quand les lamelles de courge sont rôties, les sortir du four, les couper en dés en enlevant la peau et les ajouter aux spaghettis. Incorporer également les morceaux de bacon grillés, le parmesan râpé et les graines de courge.

Saler et poivrer selon vos goûts, si besoin, puis mélanger. Servir bien chaud