



## Le Patidou, la courge qu'on prenait pour de la déco...

Dans l'innombrable famille des cucurbitacées je demande la branche de l'espèce cucurbita pepo, on ne parle ni courgette ni de citrouille, ses cousines germaines, mais du **Patidou**. Son nom ne vous évoque peut-être pas grand-chose, à part l'envie d'en savoir un peu plus sur ce légume au nom si doux. Mais vous l'avez peut-être déjà remarqué, cette courge particulière. On la prend souvent pour de la déco, c'est un peu du gâchis quand on sait qu'elle se déguste et qu'on se régale de son goût fin et subtil. Il est vrai que son allure est peu commune, mais elle est parfaite pour décorer une cuisine. C'est une petite courge à peau blanche ivoire, plutôt dodue et à la peau striée de vert. Vous voyez ? Si vous êtes bilingues, vous avez peut-être entendu parler de son identité anglaise. Outre-Manche, on l'appelle **Sweet Dumpling** «boulette sucrée », ce qui lui va bien puisque les anglais en font même des sorbets ! De ses origines on sait peu de choses, peut-être la Patidou viendrait-elle d'Amérique du Sud mais on n'a pas retracé son parcours puisqu'elle a fini dans notre assiette !

## COMMENT CONSOMMER LE PATIDOU ?

Sa peau joliment décorée donne des idées déco, mais sachez que sous cette peau fine, se cache une chair jaune à orangé, fine et sucrée avec des saveurs de châtaigne ou de noisette. On pourrait la comparer à une patate douce dirons-nous. Le Patidou se cuisine farci, c'est un délice. En ce cas, laissez-lui sa peau déco. Mais dans toutes les autres recettes, au même titre que le Potimarron, il suffit de **bien le laver et le brosser** et son épluchage n'est plus nécessaire. Si vous y tenez vraiment, cette courge étant un peu dure à trancher, vous pouvez la précuire pour ôter sa peau. On vous laisse juge mais elle se dévore comme la chair. Si vous succomez au goût délicat de la Patidou, vous découvrirez vite mille façons de la préparer pour assouvir votre curiosité face à cette courge ancienne que l'on cultive à nouveau. Vous voudrez la préparer en velouté, rôtie, en quiche ou en purée, en gratin, gratinée avec une noix de beurre, ou en soufflé, pour les versions salées. Mais la Patidou s'adapte à tous les palais et se prépare même en version sucrée. On fait des tartes au Patidou, prêtes pour Halloween et on la fait rôtir au miel pour accompagner des volailles, certains mêmes se lancent dans la confection de sorbet au Patidou.

On a très envie d'essayer car désormais, plutôt que de laisser la courge Patidou en déco, **elle** passera dans nos fourneaux !

## Conseils de conservation et préparation

Elle se conserve à l'abri de l'humidité dans une pièce à température ambiante. Avant de la consommer il faut bien l'éplucher et la nettoyer car la peau peut présenter des bactéries. Elle se consomme aussi bien en salé qu'en sucré.



## PAROLE DE JARDINIER

Le projet du maraîchage de l'Esat prend forme : Installer deux nouvelles serres.

Les monteurs sont à l'œuvre depuis mi-décembre dans de mauvaises conditions météorologiques. Les travaux avancent bien, car ils sont habitués à travailler toute l'année quelle que soit la météo.

Dès début janvier la terre sera travaillée afin de planter les fraisières ainsi que des légumes d'été !

Les fraisières (\*) seront plantés en terre sur de petites buttes. Pas de hors-sol à Plourivo !

Tout le monde attend avec impatience les premières récoltes !

\*Gariguette, Ciflorette et Rubis des jardins.



## Composition de votre panier semaine «01» :

### Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Pommes de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Carottes 800gr	2.80
Courge Patidou 1kg	2.50
Oignon Rouge 700gr	2.35
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.95€</b>

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

### Panier solidaire à 8€

LEGUMES	Tarifs en €
Salade	1.10
Pommes de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Oignon Rouge 800gr	2.68
Carottes 800gr	2.80
<b>Valeur du panier</b>	<b>8.78€</b>

### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
2 Salades	2.20
Pommes de terre de conservation Allians 1kg	2.20
Carottes 800gr	2.80
Chou rouge lisse 1kg	1.60
Courge Patidou 1.5kg	3.75
Oignon Rouge 800gr	2.68
<b>Valeur du panier</b>	<b>15.23€</b>





## RECETTE DE LA SEMAINE

### Patidou sucré



Temps : Préparation 15 min, Temps de cuisson : 30 min

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 patidoux
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe bombée d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe bombée d'écorces confites d'orange et citron
- 2 càs rhum ambré
- 25 gr de beurre doux pommade
- 25 gr poudre d'amande
- 25 gr farine
- 25 gr de cassonade ou vergeoise
- 1 càs vinaigre de cidre pour contre-balancer le mélange des saveurs douces de la crème d'amande
- Zeste râpé d'un 1/2 citron jaune ou vert
- 1 bonne pincée fleur de sel

#### Préparation :

1. Couper le chapeau des patidoux et à l'aide d'une cuillère parisienne retirer les graines et filaments.
2. Réaliser une crème d'amande en mélangeant dans un cul de poule le beurre pommade, le sucre, l'œuf puis ajouter la farine et la poudre d'amande et le vinaigre de cidre.
3. Couper la pomme en cubes et l'ajouter à la crème d'amande ainsi que les amandes effilées, les écorces de fruits confits, le rhum et le zeste râpé d'un 1/2 citron et la fleur de sel.
4. Farcir les patidoux du mélange fruits/crème d'amande recouvrir des chapeaux et les placer dans un plat dans lequel vous aurez versé un fond d'eau. Enfourner à 180° pendant 30 mn ( la pointe du couteau doit facilement percer la peau et la chair de la courge).
5. Déguster tiède accompagné d'une crème anglaise ou d'un petit coulis d'orange...

N'hésitez pas à utiliser des ingrédients aux saveurs prononcées, la courge sait se faire discrète alors à vous le mélange à pain d'épices, cannelle, gingembre frais ou confit, sucre roux, noisettes, pépites de chocolat noir etc...donneront du peps et de l'originalité à cette recette, un peu d'alcool aussi ( Cointreau, Grand-Marnier). Vous pouvez remplacer les pommes par des poires ou mélanger les deux, quelques suprêmes d'orange ..à votre imagination !