



QU'EST-CE  
QU'ON PEUT  
FAIRE  
ENSEMBLE ?



RESEAU COCAGNE





### Parole de jardinier :



La récolte de courges est terminée une belle année en terme de rendement et diversité !

### Panier à 15€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,7 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	3,71 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
1 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	2,20 €
0,4 ×	ECHALOTE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,50 €	2,20 €
				<b>15,51 €</b>

### Panier à 10€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,4 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	0,88 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	COURGE POTIMARRON	FRANCE-Plourivo	3,00 €	3,00 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				<b>10,93 €</b>

### Panier à 8€

Qté	Désignation	Origine	PU	Total
0,5 ×	EPINARD ET TETRAGONE Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	5,30 €	2,65 €
0,5 ×	POMME DE TERRE ALLIANS DE CONSERVATION Vrac 1 kg	FRANCE-Plourivo	2,20 €	1,10 €
1 ×	SALADE	FRANCE-Plourivo	1,10 €	1,10 €
1 ×	CHOU ROMANESCO	FRANCE-Plourivo	3,30 €	3,30 €
				<b>8,15 €</b>

## RECETTE DE LA SEMAINE



### FONDANT DE CHOU ROMANESCO

#### INGRÉDIENTS

- 1 belle tête de chou romanesco (600 gr de fleurettes)
- 2 œufs
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 3-4 cuillères à soupe de graine de courge

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN**  
**TEMPS PRÉCUSSION DU CHOU : 10MN**  
**TEMPS DE CUISSON : 40MN**  
**TEMPS TOTAL : 1H10**

#### PRÉPARATION

Lavez le chou romanesco puis détaillez le en fleurettes. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit fondant. Égouttez soigneusement. Disposez le chou romanesco dans un blender (hormis quelques fleurettes pour la décoration) puis mixez finement.

Ajoutez la maïzena, la crème, les jaunes d'œufs, noix de muscade, sel et poivre.

Monter les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la purée de chou romanesco. Disposez dans des ramequins. Décorez de graines de courges et des fleurettes.

Faire cuire environ 40 minutes à 100°C. Servez bien chaud.

Ces petits fondants accompagneront bien une viande, rouge ou blanche.

Vous pouvez utiliser le concept avec du chou-fleur ou du brocoli.

*Ajoutez un peu de fromage râpé ou de parmesan dans le fondant pour une saveur fromagère.*