

## Courge spaghetti végé farcie

1 courge spaghetti, 100g de lentilles corail, 1 cube de bouillon de légumes + 1 verre d'eau, 400g de tomates (concassées), 1 oignon jaune, 2 petites carottes, herbes de provence, origan, feuilles de laurier, un peu de fromage râpé, sel, poivre, 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffer votre four à 200°. Couper la courge en deux, l'arroser d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre, et enfourner pour 35 minutes environ. Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Y ajouter les carottes coupées en fins bâtonnets, puis les lentilles, le bouillon et l'eau, et enfin les tomates concassées.

Saler très légèrement, poivrer, ajouter les herbes et les feuilles de laurier, et laisser cuire 20 minutes à feu moyen/doux en remuant régulièrement. Enlever les feuilles de laurier en fin de cuisson. Une fois que tout est cuit, détacher la chair des courges pour en faire des "spaghettis", ajouter la sauce dessus, et le fromage râpé. Vous pouvez remettre le tout au four 1 minute en position grill pour plus de gourmandise !

## Oignons roses confits

Les oignons roses dans vos paniers sont de petit calibre. N'hésitez à les faire cuire avec la peau autour d'une viande au four, cela vous évitera de les éplucher. En attendant, voici une autre recette! Quelques oignons roses, 2 cas de sucre, sel, poivre, huile d'olive

Otez la peau des oignons et lavez-les, puis émincez-les en fines tranches (dans le sens de la longueur). Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et jetez vos oignons découpés. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu très doux pendant presque une heure en remuant régulièrement et en veillant à ce que les oignons ne colorent pas trop. Les tranches vont se défaire pour former des fils. Quand les oignons sont fondants, ajoutez le sucre et un verre d'eau, toujours à feu très doux, mélanger et laissez confire environ 15 minutes.



Cofinancé par  
l'Union européenne



**Pour annuler un panier  
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : [paniers@jardinsdubreil.fr](mailto:paniers@jardinsdubreil.fr)

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet [www.jardinsdubreil.fr](http://www.jardinsdubreil.fr)

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 40

| Panier Duo       |          |       |             | Panier Famille   |          |       |              |
|------------------|----------|-------|-------------|------------------|----------|-------|--------------|
| Légumes          | Prix     | Qtité | Total       | Légumes          | Prix     | Qtité | Total        |
| Oignon rose      | 2.90€/kg | 0.4   | 1.16        | Carotte          | 2.90€/kg | 0.8   | 2.32         |
| Courge spaghetti | 2.90€/kg | 0.95  | 2.76        | Tomate cerise    | 8.20€/kg | 0.2   | 1.64         |
| Haricot vert     | 8.20€/kg | 0.3   | 2.46        | Tomate paola     | 3.50€/kg | 0.8   | 2.80         |
| Tomate cerise    | 8.20€/kg | 0.12  | 0.98        | Courge spaghetti | 2.90€/kg | 1.4   | 4.06         |
| Carotte          | 2.90€/kg | 0.6   | 1.74        | Tomate ancienne  | 4.80€/kg | 0.8   | 3.84         |
|                  |          |       | <b>9.10</b> |                  |          |       | <b>14.66</b> |

### Dans vos paniers cette semaine, la courge spaghetti!

La chair de la courge spaghetti est filamenteuse, au goût peu prononcé, et s'accommode à toutes sortes de préparations chaudes comme froides. En plus d'être facile à cuisiner, cette plante est riche en fibres, minéraux, vitamines mais aussi en oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, sodium, phosphore, cuivre, fer, zinc...). La courge spaghetti est donc le légume idéal à servir pour un repas sain, lors d'un soir d'hiver frisquet. Son aspect ludique, rappelant celui des spaghettis (d'où le nom), permet d'ailleurs de faire manger des légumes aux enfants évidemment !

### Dans les champs cette semaine

Comme évoqué la semaine dernière, nous poursuivons la récolte des légumes de conservation. Nous en avons fini avec les courges, et nous nous attaquons maintenant aux radis noirs.

Malgré la pluie, nous avons réussi à semer les engrais verts sur les parcelles libérées au fur et à mesure. Nous aurons donc des sols couverts cet hiver, et de la matière organique à broyer et incorporer pour nourrir la terre!