

## Histoire de panier du 14 septembre 2017

Cette semaine,

- Arrivée des belles patates.

- La courge spaghetti Est de retour. Comme tous les ans voici une petite idée de recette pour en faire un bon plat.

Mettez la courge dans le panier de votre cocotte-minute, ajoutez un fond d'eau et laissez cuire 8 minutes pour une courge spaghetti de taille moyenne (800g).

Laissez refroidir un peu la courge avant de la couper en deux. Retirez la chair en grattant avec une fourchette.

Ensuite vous pouvez préparer des petits lardons et oignons ou autre pour les végétariens, et faire revenir la courge avec, à la poêle, il paraît que c'est bien bon.

- Ouverture du GLANAGE: mais qu'est-ce donc? c'est un droit du code rural qui permet de passer derrière les agriculteurs pour récupérer les restes, après leur avoir demandé l'autorisation bien sûr! cette semaine c'est donc Glanage aux Plagnes pour les haricots.

- Sinon, petit message concernant les courges, surtout les patidoues: ne les gardez pas trop longtemps sinon la chair ne sera plus bonne. pour leur cuisson, mettez les dans un plat avec un fond d'eau et enfournez, sans enlever la peau.

Ensuite, vous pouvez farcir avec ce que vous voulez.

Les récoltes de cette semaine: appelez Jérôme pour savoir, il y aura besoin d'un coup de main pour les grosses courges (butternut etc.) qui vont faire leur arrivée en force.

Voilà voilà,

Bonne semaine à vous

Yann