



**Mardi 4 novembre : Saint Charles**  
À Saint-Charles,  
La gelée parle

**Vendredi 7 novembre : Saint Ernest**  
À la Saint-Ernest,  
Abats les pommes qui te restent

*Nouvelle saison nouveaux inscrits !!! Pensez à vous inscrire pour les distributions d'hiver*

*Les volontaires de cette semaine ont rendez-vous à 18h45 :*

**Ce mardi :** IVANOV EINAUDI LE LOUARN ?? ??

**Ce vendredi :** BROUARD BROUARD CONDAMIN ?? ??

*Des nouvelles de nos producteurs de fromages :*

*Magali et Luc :*

« Bonjour à tous

Nous venons de passer avec Luc 3 jours au salon Terra Madre organisé par Slow food à Turin cette semaine. Nous étions invités en tant que producteur de Brousse du Rove : notre produit est un produit sentinelle, soutenu par l'organisation.

L'organisation Slow food représente 150 pays à travers le monde et soutient des productions agricoles menacées et des savoirs faire. Nous étions des paysans du monde entier réunis sur des thèmes communs comme les méfaits de l'industrie chimique, l'utilisation des pesticides, des antibiotiques et leurs conséquences sur la terre et la mer, la nécessité de favoriser les exploitations familiales dans un but de produire propre, juste et bon, de favoriser les fabrications locales à proximité des bassins de consommation : autant de thèmes partagés et échangés avec des paysans des autres continents à travers de multiples conférences, ateliers du goût ...

Ce voyage nous a donné encore plus envie de poursuivre dans notre métier d'éleveur, on se rend compte que l'on ne se bat pas tout seul et que de plus les consommateurs sont de plus en plus nombreux à nous suivre. Des milliers de consommateurs sont venus dans ce salon, voir, goûter, acheter, et rencontrer le monde agricole présent. Nous avons croisé de nombreux Français, dont Valéria (italiano-marseillaise) consomm'actrice des Fans, Boris pêcheur des Fans, membre Slow Fish ! et puis les Italiens, des gens fantastiques, d'une grande gentillesse, passionnés par la bonne bouffe !

Un accueil magnifique nous a été réservé !

Grazie mille a tutti !

Luc et Magali Falcot »

*C'est l'automne et le temps des cucurbitacées :*

**COURGE SPAGHETTI :**  
ELLE EST JAUNE, OVALE ET PEUT PESER  
JUSQU'À 4 KG !



Sa chair forme naturellement des spaghettis...  
ce qui permet de la manger à la sauce  
bolognaise ou carbonara !



Sa peau est comestible et son goût proche du  
beurre noisette.

**COURGE BUTTERNUT :**  
ENTRE LE VERT CLAIR ET L'OCRE, ELLE EST  
LONGUE AVEC UNE BASE PLUS RONDE QU'LE HAUT.

**POTIMARRON :**  
IL RESSEMBLE À UNE GROSSE FIGUE ORANGE ET SA  
CHAIR EST JAUNE, ASSÈZ FONCÉE.



Son goût rappelle la saveur de la châtaigne. Il se  
mange sucré ou salé... Avec de la cannelle, du  
gingembre et même de la muscade !



De forme plate avec une bosse au centre, sa chair est  
très blanche avec un goût proche de l'artichaut.

**LE PÂTISSON :**  
IL PEUT ÊTRE BLANC, VERT PÂLE, ORANGE ET  
MÊME BLANC ET VERT !

## Tarte à la butternut comme un cheesecake



Pour une tarte

- 1 pâte feuilletée
- 1 petite courge butternut (environ 800gr de chair)
- 4 portions de philadelphia (ou autre fromage à tartiner)
- 3 oeufs
- 1 cc de noix de muscade
- 1 cc de graines de coriandre moulues
- 1 cc de paprika
- 1 pincée de poivre

– gomasio (Le **gomasio** est une poudre, constituée de **graines de sésame** et **sel marin** légèrement grillés et broyés ensemble. Chaque particule de sel est alors enrobée de la partie huileuse de la graine de sésame. Il peut être ajouté au riz, aux sauces, aux vinaigrettes, aux potages... On l'emploie saupoudrer sur les crudités, les céréales,...)

Peler la courge, la couper en deux et l'épépiner.

Couper la chair en gros cubes et la mettre à cuire à feu doux dans une casserole avec 1 petit verre d'eau.

Déposer la pâte feuilletée dans le moule à tarte, et réserver au frigo.

Une fois que la courge est assez cuite, la réduire en purée. Puis la mixer avec le fromage frais et les épices.

Ajouter ensuite les oeufs un à un jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Verser le mélange sur la pâte feuilletée et enfourner pour 40 minutes environ à 180°C.

Laisser tiédir la tarte et saupoudrer de gomasio avant de servir.

## Courge spaghetti au pesto de roquette



**(Pour 4 à 8 personnes) :**

1 courge spaghetti de petite taille

Fromage (parmesan, pecorino, emmental...)

Sel et poivre

### **Pesto de roquette...**

50 g de feuilles de roquette  
1 gousse d'ail  
50 g de pignons  
50 g de parmesan  
Huile d'olive  
Sel et poivre

### **Préparation du pesto...**

Mixer ensemble les feuilles de roquette, les pignons, l'ail et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive en fonction de la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement.

### **Préparation de la courge...**

Faire cuire la courge spaghetti à l'eau : dans une grande marmite dans laquelle vous posez la courge, couvrir d'eau, amener à ébullition puis saler l'eau. Laisser cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair de la courge. La refroidir, en la trempant dans un bac d'eau froide (ceci permet de stopper la cuisson). Une fois cuite, couper la courge en deux. Retirer les graines puis la chair à l'aide d'une cuillère que l'on mélange au pesto de roquette et au fromage.

## **Crème de potiron en verrines**



4 personnes

entrée

15 min de préparation + 30 min de cuisson

### **Ingédients :**

1,5 kg de potiron,  
1 bouillon cube de volaille,  
1 portion de fromage à tartiner,  
700 ml d'eau,  
Coriandre,  
Sel.

### **Préparation**

Couper et éplucher le potiron. Déposer les morceaux dans une casserole. Ajouter l'eau et le bouillon cube puis saler. Couvrir et faire cuire 25 min environ. Enlever le couvercle au bout de 10 min.

Lorsque le potiron est cuit, prélever une partie du bouillon que l'on garde dans un bol. Ajouter la vache qui rit. Mixer et ajouter un peu de bouillon si nécessaire.

On obtient une soupe épaisse.

Répartir la préparation dans 4 verrines.

Laisser refroidir ou manger cette crème chaude.

Parsemer de coriandre ciselée.