



## Potimarron farci végétarien

### Pour deux personnes :

- Un petit potimarron (700 - 800 g.)
- Un petit poireau
- Une carotte
- 80g de champignons de Paris
- Un peu de couscous (à l'œil)
- Un oignon
- Ras el hanout (facultatif)
- Thym et romarin
- Un petit peu de gruyère râpé

Faites bouillir de l'eau. Mettez le thym et le romarin dans un petit saladier, couvrez d'eau bouillante et laissez infuser. Vous utiliserez cette préparation lorsque les indications parlent d'eau à ajouter.

Coupez le potimarron aux deux tiers pour séparer le chapeau du fruit. Ôtez les graines et les parties filandreuses des deux morceaux.

Videz le potimarron de sa chair de façon à ne laisser qu'un demi-centimètre de potimarron sur la peau du fruit. Si il ne tient pas droit, on peut découper une rondelle en bas du potimarron pour créer un petit socle stable. Coupez la chair prélevée en petits morceaux. Émincez tous les légumes.

Préchauffez le four à 200°C.

Mettez le tout à cuire dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, saupoudrez de ras el hanout si vous en utilisez. Ajoutez un peu de semoule lorsque les légumes sont cuits et couvrez d'eau. Laissez le couscous se gorger d'eau, ajoutez-en si nécessaire. Goûtez afin de rectifier l'assaisonnement.

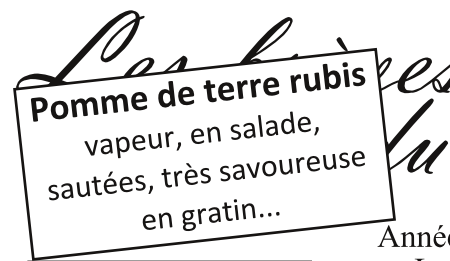
Lorsque le couscous est cuit, remplissez le potimarron de ce mélange. Parsemez de gruyère râpé. Placez le potimarron farci avec son chapeau dans un plat allant au cour contenant un fond d'eau pour 30 mn environ. Une fois cuit, le potimarron se coupe très facilement en deux ou en quatre pour être servi.

<http://www.montiroirarecettes.com/2013/10/potimarron-farci.html#more>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**

<http://jardincocagnenantais.eklablog.com/>

Vieille Ville - 44 483 Carquefou cedex  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)



**Pomme de terre rubis**  
vapeur, en salade,  
sautées, très savoureuse  
en gratin...

Année 2016 - semaine 44  
Lundi 1<sup>er</sup> novembre

*Les légumes du Jardin*

## Invités-es samedi au jardin !

**Nous vous attendons ce samedi 5 novembre à 10h pour une rencontre d'adhérents-es sur le jardin.**  
Profitez-en, ces rencontres ne sont pas nombreuses dans l'année et une belle occasion d'échange et de visiter le jardin !

Pomme de terre : malgré le tri fait, **certaines pommes de terre abimées** peuvent arriver dans vos paniers. **Merci de nous en informer en nous donnant la quantité abimée.** Cela nous permettra de vous dédommager. Ceci est dû aux conditions climatiques humides du printemps qui ont abaissé la capacité des pommes de terre à bien se conserver. Toutes ne sont pas touchées !

Nouvelles des cultures : Les carottes d'été viennent d'être semées ainsi que l'engrais vert (de l'avoine) !

Il n'y a **pas de pain** ce lundi dans les paniers : boulangère en vacances !



### Cette semaine dans votre panier

	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Ail	pièce	1	1
Carotte	kg	0.6	0.8
Chou rave	pièce	0	1
Mâche	kg	0	0.15
Navet	kg	0.4	0.5
Poireau	kg	0.4	0.7
Pomme de terre	kg	0.5	0.8
Potimarron	pièce	0.7	1
Prix panier		8.30 euros	12.80 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique (certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.