



Croq'actus

Des infos fraîches & gourmandes

Rapportez vos cagettes vides au point relais, nous les réutilisons !

Mercredi
3
février

Qu'y a-t-il dans mon Panier ? Quel producteur l'a cultivé ? *

- 500 g de betteraves du *Champ des Hérissons* (St Georges sur Layon, 49)
- 1 courge potiron gris de *Vendée* de Olivier RIALLAND (Le Girouard, 85)
- 600 g de panais du *Champ des Hérissons* (St Georges sur Layon, 49)
- 750 g de patate douce de *Langevine* (Longué, 49)
- 800 g de pommes de terre chair ferme du *GIE Bio Frêche* (Valanjou, 49)
- 1 kg de pommes Granny de Sylvie et Michel CHEVALIER (Montabon, 72)



* Sauf problème de livraison de dernière minute

Les grammages indiqués sont approximatifs ; Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR-Bio-09.

Zoom
SUR



Le potiron gris de Vendée est une cucurbitacée originaire du marais nord vendéen, à la peau grise et à la chair orange très goûteuse et sucrée.



Sa culture a été relancé par Michel Rialland, agriculteur maintenant à la retraite : « **Un jour une brave dame m'a dit avec son patois maraîchin qu'il y avait un potiron chez elle qu'on avait pas et elle m'a parlé de la grise du marais comme elle l'appelait. Elle m'a envoyé une dizaine de graines que j'ai semée** ». C'est là qu'il s'est rendu compte que ce potiron ne poussait qu'en Vendée : « **dans la zone du marais autour de Challans, vers Bouin et Soullans. Il nécessite une terre assez souple pour germer.** » Ce potiron n'est pas une nouveauté. Il est présent depuis longtemps dans le marais mais il s'est raréfié avec l'arrivée du potimarron.

Aujourd'hui, Olivier Rialland, fils de Michel Rialland, et agriculteur co-gérant de la ferme bio Citrus, s'est lui aussi lancé dans l'aventure et cultive cette courge.

Côtes rôties de potiron gris de Vendée

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

Préchauffez votre four à 180°C. Dans un plat allant au four, déposez vos tranches de **potiron (800g)** sans les peler. Arrosez-les d'un filet d'**huile d'olive** ou de beurre fondu. Saupoudrez de **fleur de sel**, de **thym** frais, de **poivre** du moulin, de **feuilles**



séchées de laurier légèrement concassées. Glissez votre plat au four à 180°C. Laissez vos tranches (côtes) cuire entre 40 à 45 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si elle pénètre facilement, le plat est cuit. Vous pouvez, si vous le souhaitez, laisser les tranches caraméliser plus longtemps, à four moins chaud. Vous obtiendrez alors un plat prêt à déguster. Accompagnez-le d'une bonne salade croquante d'hiver du type Cornette d'Anjou ou de Bordeaux. Ces côtes peuvent se déguster seules ou en accompagnement d'un bon poulet noir de Challans ou d'une viande blanche.

Source : Livre « *La cuisine vagabonde bio* » de Michel Pelé

Merci à Michel Pelé pour avoir accepté de partager avec vous une de ses recettes !

Michel Pelé est « un cuisinier à la retraite, toujours passionné par son métier, il est auteur de plusieurs livres de recettes. Travaillant en bio, en cueillettes, il cuisine beaucoup les plantes sauvages et est aussi passionné par les algues, bref, le bio, la nature, la simplicité... mais la bonne ! »

Gratin de panais et patate douce

Pour 3 personnes - Préparation : 10 min - Cuisson : 50 min

Éplucher **1 belle patate douce** et **4 panais**. Les couper en rondelles et les faire cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 30 min environ. Préchauffer le four à 200°C. Dans un plat à gratin, mettre une couche de patate douce, la napper de **crème fraîche liquide (au total 20 cl)**, la recouvrir de **gruyère râpé (au total 50 g)** puis faire de même avec des morceaux de panais et recommencer jusqu'à épuisement des légumes. Faire gratiner au four pendant 20 min environ.

Source : www.marmiton.org

Salade de betteraves et pommes de terre au fromage frais

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher **2 betteraves crues**. Les couper en cubes d'environ 3 cm de côté. Les mettre dans un saladier. Ajouter **2 càs d'huile d'olive**, **1 pincée de sel**, **1 pincée de poivre** et **1 càc de graines de cumin**. Mélanger pour que les cubes de betterave soient bien enrobés puis les déposer sur une plaque de cuisson. Enfournier pendant 35 min. Laisser tiédir. Éplucher **500 g de pommes de terre**, les laver et les cuire 12 min à l'eau bouillante. Pour vérifier qu'elles sont cuites, enfoncer une lame de couteau en leur cœur, elle doit pénétrer sans problème. Egoutter, laisser tiédir puis couper en dés. Éplucher **1 oignon rouge**, le couper en dés. Préparer l'assaisonnement : dans un saladier, mettre 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, **1.5 càs de vinaigre** et émulsionner avec **4 càs d'huile**. Ajouter dans le saladier, les cubes de betteraves et de pommes de terre refroidis, **2 càs de persil haché** et mélanger. Servir dans les assiettes et mettre dans chacune d'entre elle quelques morceaux de **fromage frais (150g)**, fromage de chèvre, ricotta ou autre.

Source : www.papillesetpupilles.fr