



Contenu des paniers de cette semaine:

Paniers de base : Pomme de terre, céleri rave, courge, tomates, tomates cerises, poivrons (aubergine à Chimex)

Grands paniers : Pommes de terre, poivrons, courge, choux kale, tomates cerises, blettes, courgette, rhubarbe, aubergines

Valeur monétaire des paniers de cette semaine : Si on se penche sur le cours des légumes bio, les petits paniers de cette semaine sont évalués à 10.65€ (13.15€ à Chimex) et les paniers familiaux à 21.40€.

Lasagne de courge au fromage de chèvre

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 50 min

Difficulté : Facile



Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 courge butternut
- 800 g de tomates pelées en dés
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 120 g de buche de chèvre
- 1 cuillerée à café de cumin moulu
- 12 feuilles de lasagne
- 100 g d'emmental râpé

Pour la béchamel :

- 60 g de beurre
- 60 g de farine de blé
- 70 cl de lait végétal (ou de vache)

Préparation

1. Pelez et émincez l'oignon. Pelez, dégermez et écrasez la gousse d'ail.
2. Pelez la courge butternut, coupez en deux, ôtez les graines et coupez-la en dés.
3. Faites chauffer un filet d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon 2 min. Ajoutez-y l'ail écrasé et laissez cuire 3 min de plus.
4. Ajoutez les dés de courge et laissez cuire environ 15 min, sur feu moyen et à couvert, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la courge devienne fondante.
5. Ajoutez les tomates pelées et le cumin. Mélangez bien et réservez.
6. Coupez la buche de chèvre, réservez quelques rondelles pour la décoration et découpez le reste en dés.
7. Incorporez le chèvre frais et la buche dans la sauce.
8. Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine d'un coup en mélangeant vivement. Continuez à mélanger, vous allez obtenir une pâte. Ajoutez alors le lait peu à peu en continuant de mélanger. Continuez la cuisson en mélangeant constamment jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
9. Dans un plat à gratin de 30 cm x 20 cm : étalez une fine couche de béchamel, posez des feuilles de lasagne, mettez une couche de sauce à la courge butternut, une couche de sauce béchamel, feuille de lasagne, continuez l'alternance en terminant par une couche de feuille de lasagne recouverte de sauce béchamel. Répartissez l'emmental râpé et les rondelles de chèvre dessus et enfournez 30 min à 180°C.

Sources :

Recette : <https://www.biodelices.fr/recette/lasagne-fromage-de-chevre-courge-butternut/>

Photo : <http://www.amandinecooking.com/lasagnes-potimarron-et-chevre.html>

Chers adhérents, chères adhérentes,

Notre précieuse Tatiana, qui prend soin de s'occuper de vos adhésions et notamment de vos prélèvements mensuels, est malheureusement absente depuis le 6 septembre et ce jusqu'au lundi 30 septembre 2019. Ainsi nous ne sommes pas en mesure d'effectuer vos prélèvements du mois de septembre pour l'instant. Par conséquent vous serez prélevé lors de son retour, ou au mois d'octobre pour les 2 mois...

Nous nous excusons platement de ce contre-temps et nous espérons que vous comprendrez.

Chroniques "les P'tites herbes" : Vu au jardin pédagogique :

La rhubarbe

Présente dans bien des jardins, elle est assez populaire auprès des amateurs de cuisine (crumble, confiture, tatin, bref, pour les gourmands). Mais beaucoup ignorent que la rhubarbe a aussi des vertus médicinales ! Les chinois l'utilisent depuis près de 4000 ans, non pas pour ses usages culinaires, mais pour ses propriétés thérapeutiques : vermifuges, toniques et purgatives. C'est au 17ème siècle que son usage, culinaire surtout, se développe en France.

Il existe plusieurs variétés de rhubarbe. L'officinale, que l'on utilise à la fois en usage interne et en usage externe. Sa racine, en usage interne, permet de traiter les constipations occasionnelles de courte durée. En usage externe, elle est anti-inflammatoire et analgésiques en cas d'inflammations et d'infections des muqueuses de la bouche : aphtes, gingivites mais aussi pour les poussées dentaires douloureuses des enfants.

Cependant, il y a des contre-indications à son utilisation : renseignez-vous avant d'en consommer ! De plus son utilisation doit rester occasionnelle et toujours de courte durée.



PS : C'est aussi une bonne alliée au jardin. Une fois que vous avez récolté les branches, vous pouvez mettre de côté les feuilles afin de préparer une « infusion/purin » de feuilles. En effet, ses feuilles sont riches en acide oxalique. Ces dernières sont toxiques à la consommation mais elles constituent un répulsif de choix pour certains insectes. Cette préparation permet d'éloigner les limaces, les pucerons, le ver ou la teigne du poireau, et la mouche de la carotte, de vos cultures. Pour 1 part de feuilles, ajoutez 5 parts d'eau. Laissez infuser 1 semaine en remuant régulièrement, filtrer et le tour est joué ! Vous n'aurez plus qu'à le pulvériser sur vos cultures.

Sources :

CAROLE SLINKER. 200 plantes qui guérissent. Larousse, 2015. 448 page

ELISABETH TROTIGNON. Le petit livre des plantes médicinales. Chêne, 2013. 171 pages.

Les ateliers du mercredis du mois d'octobre

Les ateliers du mercredi se poursuivent au mois d'octobre !

Le 02 octobre : Atelier jardin : les dernières plantations

Le 16 octobre : journée de l'Arbre : découverte de la teinture végétale, notamment des arbres

Le 30 octobre : atelier cuisine : cuisiner la châtaigne

Ateliers du mercredi*

-de 14h à 16h : 2 € par foyer (seulement)

Réservations: animation-nature@plainedevie.org

01.39.35.27.36

Un petit mot de Rachel, notre nouvelle volontaire en service civique :

Le jeudi après-midi, les adhérents de Plaine de vie peuvent venir chercher leurs paniers de légumes de la semaine aux locaux de l'association à Ézanville. Un stand est aussi disponible afin de proposer des légumes à la vente. La semaine dernière était alors en vente des tomates, des rhubarbes, des pastèques, des courges, etc.

