



Fourchette verte - Semaine du Goût 2017

Courge spaghetti



Elle fait partie de la famille des courges potagères.

Sa chair est jaune clair et a un arôme de noix. La particularité de cette variété est qu'elle donne de longs filaments après cuisson, rappelant les spaghetti.

Elle est donc idéale utilisée comme des spaghetti et peut convenir aux salades et gratins également.

Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.



8



15



0



Facile

Ingrédients:

- ◆ 1/2 courge spaghetti (environ 600g)
- ◆ 3 (pour obtenir 150ml de jus d'orange)
- ◆ 2 pommes (environ 300g pour 2 pommes)
- ◆ 150g de raisins
- ◆ 1 pincée de cannelle

Pour les 7 à 12 ans

Smoothie à la courge spaghetti et aux fruits

Déroulement de la recette:

- ◆ Peler les pommes, enlever leurs pépins et les couper grossièrement en morceaux. Faire de même avec les raisins
- ◆ Couper la courge en deux, enlever ses pépins puis racler l'intérieur afin d'avoir un maximum de chair.
- ◆ Presser les oranges pour en récolter le jus.
- ◆ Dans un blender, ajouter tout d'abord les pommes, le jus de raisin puis la courge et finalement le jus d'orange.
- ◆ Mixer le tout et mélanger bien en y ajoutant la cannelle.



Courgeron (ou courge poivrée)



Il fait partie de la famille des courges potagères.

Comme son nom peut le faire penser, ce légume ressemble à une petite courge. Sa chair couleur jaune-crème est épaisse et ferme. Il dégage un arôme de poivre finement moulu avec des touches de noisette et d'amande qui s'amplifient avec une conservation de 3 à 4 mois.

Son utilisation se rapproche de celle d'autres courges; en gratin, en soupe, braisée au four ou même farcie.

Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.



4



15



35



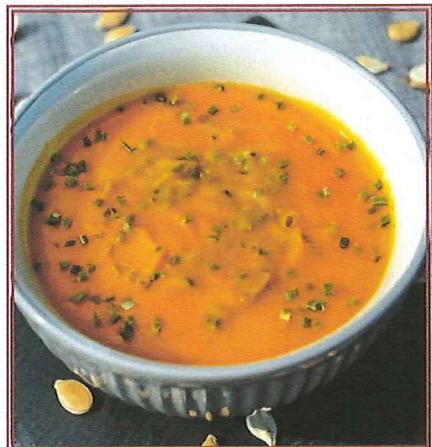
Facile

Ingrédients:

- ◆ 600 g de courgeron
- ◆ 1/2 oignon
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 litre de bouillon de légumes (légèrement concentré)
- ◆ 1/2 c.s d'huile de colza Holl
- ◆ 1 c.s de curry en poudre
- ◆ Maïzena
- ◆ Herbettes (ciboulette, persil)
- ◆ Pain complet
- ◆ Sel, poivre

Pour les 7 à 12 ans

Potage au courgeron



Déroulement de la recette:

- ◆ Dans une casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail préalablement hachés pendant 2 minutes environ.
- ◆ Peler puis couper en morceaux le courgeron. L'ajouter et le mélanger.
- ◆ Ajouter le bouillon ainsi qu'un peu de sel et de poivre au goût, bien mélanger.
- ◆ Porter à ébullition, baisser le feu puis laisser cuire à feu moyen durant 30 minutes environ.
- ◆ Couper le pain en cubes. Enfourner jusqu'à ce qu'ils deviennent croquants.
- ◆ Une fois le courgeron cuit, le passer au mixeur puis assaisonner avec le curry.
- ◆ Il est possible d'ajouter de la maïzena (pour la liaison) à la préparation afin d'obtenir la consistance souhaitée.
- ◆ Déguster le potage avec les croutons.

12

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique : c/o SSN - Schwarzworstrasse 87 – Postfach 8333 – 3001 Bern – Tél. 031 385 00 16 – esther.jost@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Courge butternut



Elle fait partie de la famille des courges musquées.

Appelée aussi doubeurre, sa chair orangée est ferme tout en restant plus tendre que celle des autres courges d'hiver. Elle a un goût de noisette mais cache surtout un arrière-gout de beurre, ce qui explique son nom.

Elle peut se cuisiner de multiples façons: en soupe, gratin, purée, à l'étuvée, rôtie ou encore en gâteau.

Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.
									■		



12



15



75



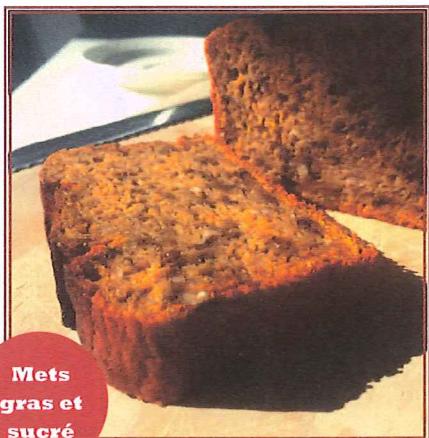
Facile

Ingrédients:

- ◆ 500g de courge butternut
- ◆ 150g de farine
- ◆ 80g de noix
- ◆ 100g de sucre roux
- ◆ 3 c.s d'huile de colza Holl
- ◆ 3 œufs
- ◆ 1 pincée de sel
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ Zeste de citron ou d'orange

Pour les 7 à 12 ans

Gâteau à la courge butternut



Mets
gras et
sucré

Déroulement de la recette:

- ◆ Préchauffez le four à 180°C.
- ◆ Eplucher la courge, la couper en morceaux.
- ◆ Dans une grande casserole, cuire les morceaux de courge dans 3dl d'eau jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment tendres. Une fois cuits, les écraser à la fourchette.
- ◆ Battre les œufs et le sucre dans un saladier.
- ◆ Hacher les noix en petits morceaux puis les ajouter.
- ◆ Ajouter l'huile, le sel, la poudre à lever, la purée de butternut, le zeste de citron ou d'orange, la farine et les morceaux de noix.
- ◆ Mélanger bien le tout de manière à obtenir une pâte homogène.
- ◆ Graisser et fariner un moule à cake, verser la préparation.
- ◆ Enfourner et cuire pendant 1 heure et 15 minutes environ.

13

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – Fax 021 623 37 38 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique : c/o SSN - Schwarzerstrasse 87 – Postfach 8333 – 3001 Bern – Tél. 031 385 00 16 – esther.jost@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Courge buttercup



Elle fait partie de la famille des courges musquées.

Sa chair orange, ferme, fine et onctueuse est dotée d'un arôme légèrement sucré de marron.

Cette courge convient aussi bien à une utilisation pour des desserts que pour des soupes, des purées, des gratins ou encore même crue en salade.

Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Jun	Juill.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.



20



25



15



Facile

Ingrédients:

- ◆ 250g de courge buttercup
- ◆ 100g de beurre
- ◆ 100g de sucre roux
- ◆ 250g de farine
- ◆ 2 œufs
- ◆ 60g de raisins secs
- ◆ 60g de pépites de chocolat
- ◆ 1 sachet de poudre à lever
- ◆ 1 sachet de sucre vanillé
- ◆ 1/2 c.c de cannelle

Pour les 7 à 12 ans

Mets
gras et
sucré

Biscuits à la courge buttercup

Déroulement de la recette:

- ◆ Râper la buttercup et l'égoutter dans une passoire.
- ◆ Faire ramollir le beurre, le mélanger avec le sucre dans un saladier puis ajouter les œufs, la cannelle, la poudre à lever et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- ◆ Presser la buttercup de sorte à faire sortir l'eau puis l'ajouter à la préparation. Ajouter ensuite la farine, mélanger.
- ◆ Ajouter les pépites de chocolat et les raisins secs pour terminer.
- ◆ Avec la préparation, façonner les biscuits (de la forme d'un petit cookie par exemple) puis les répartir sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. S'aider d'une cuillère si nécessaire.
- ◆ Enfourner dans un four préchauffé à 180°C et cuire 15 minutes.
- ◆ Servir avec un yoghurt nature.



Fourchette verte - Semaine du Goût 2017

Concombre



Il fait partie de la famille des cucumis.

Très apprécié en été, le concombre a une chair vert clair et gorgée d'eau qui dégage beaucoup de fraîcheur.

Ne demandant pas beaucoup de préparation, il est idéal à manger cru dans des salades ou en taboulé.

Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sep.	Oct.	Nov.	Déc.



4



20



10



Facile

Ingrédients:

- ◆ 240g de filet de poulet (ou filet de st-pierre pour mettre du poisson)
- ◆ 240g de semoule
- ◆ 250g de concombre
- ◆ 150g de tomates
- ◆ 150g de poivron jaune
- ◆ 1 branche de menthe fraîche
- ◆ 50g de raisins secs
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 c.s d'huile d'olive vierge
- ◆ 1 c.s d'huile de colza Holl
- ◆ Sel, poivre

Pour les 7 à 12 ans

Taboulé de poulet,
concombre et menthe fraîche

Déroulement de la recette:

- ◆ Découper le poulet en lamelles puis le faire revenir dans 1 c.s. d'huile de colza Holl.
- ◆ Mettre la semoule dans un saladier, arroser avec le jus du citron et 1 c.s d'huile d'olive, saler. Ajouter les raisins et 0.5dl d'eau. Mélanger et laisser gonfler au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- ◆ Laver les légumes et les découper en petits dés. Pour le concombre, l'éplucher et pour les tomates et poivrons enlever les pépins.
- ◆ Ajouter les légumes à la semoule ainsi que la menthe finement ciselée.
- ◆ Mélanger le tout et laisser reposer au frais encore une trentaine de minutes. Puis ajouter le poulet et 1 c.s d'huile d'olive puis saler et poivrer pour terminer le plat.