

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

- 900 g de carottes lavées de Thierry MOREAU (Couffé, 44)
- 500 g de blettes de Nicolas ORAN (Corné, 49)
- 500 g de Kiwi Hayward de EARL BIOKI (St Fulgent, 85)
- 1 courge Shiatsu de La Ferme des Grands Chênes (Les Lucs sur Boulogne, 85)
- 1 botte de navets de Jim et Pierrick GRASSET (La Chevrolière, 44)
- 1 kg de pommes Délice d'Or de Vergers de la Grigonnais (La Grigonnais, 44)



(Note : les grammages indiqués sont approximatifs); Produits biologiques (ou en conversion si mentionné), certifié par Certipaq Bio FR-

Mercredi
4
mars

Interview

>>> Théophile Sauvêtre, La Ferme des Grands Chênes

Peux-tu nous raconter l'histoire de La Ferme des Grands Chênes ?

La Ferme des Grands Chênes, est depuis ses débuts une entreprise familiale. Après avoir été 11 ans en GAEC, mes parents Colette et Dominique SAUVÊTRE, ont pris un autre départ sur une nouvelle ferme. C'était en 1992, j'avais 8 ans. La production était alors destinée à différents magasins sur Nantes, au MIN (Marché d'Intérêt National) et à la vente directe avec une permanence tous les vendredis après-midi à la ferme. Aujourd'hui le marché à la ferme perdure tous les vendredis de 15h à 20h.

A la ferme depuis tout petit, quelle place occupes-tu aujourd'hui ?

Même s'ils ne sont pas loin, mes parents ont chacun leur tour quitté l'exploitation ces deux dernières années. Je suis arrivé « officiellement » à la ferme en 2010 et je suis devenu leur associé en 2015. Hugo PLANTIVE sur la ferme depuis 2014 est devenu mon associé en 2018.

Quels légumes peut-on voir pousser dans vos champs ?

Nous disposons de 8 hectares de cultures en plein champs et de 1500 m² de tunnels sur lesquels nous cultivons une quarantaine de variétés différentes. Nos produits phares sont les oignons bottes, la courgette, le chou, le fenouil, les salades et bien sûr la courge Shiatsu qui est dans les paniers de cette semaine.

Justement, peux-tu nous parler la courge Shiatsu ?

La Shiatsu est une courge interspécifique. Elle est le mariage de deux familles de courges différentes. Elle est peu sensible aux maladies. C'est une courge parfois qualifiée de coriace à cause de sa peau très dure. C'est grâce à sa peau dure qu'elle se conserve si bien et qu'on peut encore la proposer à la fin de l'hiver. Elle s'épluche très bien après cuisson. Je vous conseille de percer la courge à l'aide de la pointe d'un couteau sur différents endroits afin que la chaleur ne la fasse pas exploser.

Et toi, comment la préfères-tu ?

De façon très simple pour révéler son goût qui se rapproche du potimarron avec en bonus un délicieux goût de châtaigne. Après l'avoir coupée en deux (ou en 4), j'enlève les graines et je dépose les morceaux de courge sur une plaque dans le four à 200° pendant environ 30 minutes. La courge est cuite quand la lame d'un couteau s'enfonce sans mal. Lorsqu'elle est cuite, je dépose un morceau de beurre et un peu de fleur de sel et je déguste à la petite cuillère !



Théophile, Colette, Dominique, Hugo

Gratin de courge shiatsu à la mozzarella

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

Ingrédients : 500 g de courge shiatsu, 300 g de poulet, 250 g de mozzarella, 120 g de pâtes de votre choix, 15 cl de crème semi épaisse, 1 oignon, persil, curry

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire les pâtes selon les indications du sachet. Égoutter et réserver. En même temps, porter une casserole d'eau à ébullition, éplucher et couper la courge en cubes, les faire cuire 12 min. Égoutter et réserver. Faire revenir le poulet avec l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel, du poivre, du curry et du persil ciselé. Réserver. Détailler la mozzarella en lamelles. Dans un plat à gratin mélanger le poulet, la courge, les pâtes et la crème semi épaisse. Ajouter la mozzarella par dessus et enfourner 20 min.

Source : www.leffetmarwouah.com

Flan de blettes fondant

Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Temps de cuisson : 55 min

Préparation : Couper les **côtes des blettes** en bâtonnets. Les faire cuire pendant 25 minutes dans de l'eau bouillante salée puis les égoutter. Faire fondre **25 g de beurre** et poêler les côtes de blettes 5 minutes. Réserver. Faire fondre les **feuilles de blettes** hachées dans **20 g de beurre**, saler, poivrer puis couvrir et laisser cuire 15 minutes. Réserver. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6/7). Mélanger **8 œufs avec 4 gousses d'ail hachées, 20 cl de crème liquide, 1 pincée de noix de muscade râpée, du sel et du poivre**. Beurrer un plat à gratin ou des moules individuels. Intercaler des couches de côtes de blettes et les feuilles hachées puis arroser du mélange à base d'œufs. Enfourner pour 30 minutes.

Source : marmiton.org

Galette de carotte au fromage

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

Préparation : Fouetter **2 œufs** avec **8 càs de crème liquide** et **50 g de farine**. Ajouter **300 g de carottes râpées** et **100 g de gruyère**. Saler, poivrer et mélanger. Laisser reposer 15 minutes. Faire chauffer **40 g de beurre et 2 càs d'huile** dans une poêle. Former des galettes. Faire dorer à feu doux 5 minutes de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant et servir aussitôt.

Source : www.750g.com

Compote pommes kiwi à la cannelle

Pour 4 personnes - Préparation : 10 min - Temps de cuisson : 30 min

Préparation : Peler et couper une dizaine de pommes en cubes. Peler et couper 4 kiwis en rondelles. Mettre les fruits dans une grande casserole antiadhésive. Saupoudrer largement de cannelle. Ajouter un peu d'eau et bien mélanger pour enrober les fruits de cannelle. Laisser compoter à feu doux 30 minutes, en rajoutant de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, écraser les morceaux avec un presse-purée ou une fourchette. Servir tiède ou frais.

Source : marmiton.org

