



## Ce qu'ils en disent...

**Re** Je souhaite équilibrer mon budget et proposer aux enfants des repas de qualité tout en préservant la planète et en favorisant l'économie de proximité. Je suis de plus en plus sensibilisée à l'écologie et à la santé mais je n'aime pas trop cuisiner. En tant que famille d'accueil, une indemnité journalière m'est attribuée, notamment pour gérer le repas des enfants. Je souhaite rester dans les budgets alloués pour cela par le Conseil Général tout en offrant une nourriture de qualité dans une démarche responsable pour la planète. Je compte sur le défi pour m'aider à y arriver ! »

Carole, défi drômois



Ateliers cuisine



## Retour sur la soirée diététique

**Suite à l'atelier diététique, qu'est-ce que vous pensez mettre en application ?**

« L'association légumineuses-céréales me semble très intéressante ainsi que l'utilisation en crudité de légumes qui sont habituellement plutôt consommés cuits comme par exemple le topinambour, le potimarron, ou encore le chou de Bruxelles. Je pense aussi acheter un livre de cuisine que nous avons utilisé lors de la soirée. »

**Avez-vous fait des découvertes ?**

« Nous avons vu des recettes originales grâce aux livres, j'ai découvert de nombreuses céréales (amarante, millet...) et de trucs et astuces comme l'ajout d'algues dans la cuisson des légumineuses, la torrification du millet ou encore la signification du numéro que l'on trouve sur les paquets de farine ! »

**Une anecdote sur la soirée ?**

« Il a fallu inventer une recette avec des produits « inconnus » contenus dans des bocaux que nous ne pouvions ouvrir : pour notre groupe, à première vue nous avons donc des cristaux de lessive, de la poudre de lave vaisselle, des algues, de l'avoine, des lentilles, de la semoule... Il s'agissait en fait de sel, de bicarbonate de soude, d'algues en effet, de riz, de pousses de soja, et d'amarante ! Nous avons donc débuté avec une salade de riz, du risotto et un gâteau de riz ! Finalement, après un creusage de méninges immense et surtout feuilletage de plusieurs livres de cuisine, nous avons choisi une salade de pousses de soja, des lasagnes végétariennes, puis des croquants au chocolat saupoudrés d'amarante.»

Famille Grosbon, équipe « Bioloceaux »,  
défi de Bourg en Bresse (01)



**IDÉE RECETTE** Criques de courges sucrées  
ou salées (coût matière : environ 0,80 € /personne)

Râper les courges

En version salée :

- Lier avec un peu de farine de pois chiches, deux œufs, des flocons d'avoine, des épices cajun, du curcuma, des graines de sésame, des pépins de courges, de la crème de soja, du sel.
- Faire frire à la poêle comme des râpées de pommes de terre.
- Vous pouvez accompagner ces galettes d'une salade verte.

En version sucrée :

- Lier avec des amandes en poudre, des flocons d'avoine, 2 œufs, des raisins secs, du miel, des épices à pain d'épices.
- Faire frire de la taille de petites crêpes ou de blinis.

le chiffre

950

C'est le  
nombre de foyers FAAP en  
France depuis le début du  
projet (2012).

Point sur les résultats depuis  
le début du projet FAAP dans le  
prochain numéro !



# INFO PRODUIT

## Les courges



Les courges appartiennent à la famille des cucurbitacées et existent sous un très grand nombre de variétés et d'espèces botaniques. Dans l'usage courant, les courges, les potirons et les citrouilles sont synonymes. Voici quelques variétés de courges : butternut, potimarron, spaghetti, musquée, pâtisson,...

zoom sur



GAEC MORILLEAU  
Annabelle - Jo - Ronan



### Le GAEC Morilleau, producteur de courges à Rontalon (69)

Joseph Morilleau s'est installé en 1985 et l'exploitation a été certifiée bio en 1987. Aujourd'hui, 3 associés travaillent sur la ferme et exploitent 5 hectares dont 4000 m<sup>2</sup> de tunnels. Une quarantaine de variétés de légumes sont produits afin de répondre à la demande du marché de détail. En effet, les principaux débouchés de l'exploitation sont les marchés d'Ecully et de Saint-Genis-Laval. Quelques produits sont vendus à des grossistes.

#### La culture de courges

Plusieurs variétés de courges sont produites sur l'exploitation : muscade, potimarron rouge, potimarron vert, butternut, spaghetti, courge carat (semblable à la courge muscade mais plus petite, son goût se rapproche de celui de la butternut et de la muscade).

Les grandes étapes de la culture sont les suivantes :

- Février - mars : Fumure, compostage de surface (enfouissement léger).
- Avril : Préparation des plants, les plants de courge (sauf ceux de la courge muscade) sont les seuls plants de légumes à être faits sur l'exploitation.
- Mai : Mise en place, tous les plants sont sur la même parcelle (cela permet de gérer toutes les étapes plus facilement). Tant que les feuilles n'ont pas poussé, le tracteur passe régulièrement entre les rangs. L'irrigation ne se fait pas au goutte à goutte (au pied du légume) mais au dessus de la culture.
- Fin septembre - début octobre : Début de la récolte, les courges sont ensuite entreposées dans une chambre de stockage, ce qui permet de les conserver 3 mois de plus que la normale (soit jusqu'à mi mars).

Il y a très peu de maladies présentes sur la courge, le principal problème pouvant arriver étant le « coup de soleil » des fruits en été et qui abîme les feuilles.

#### Intérêts nutritionnels

- Très peu caloriques (moins de 60 kcal/100g) ;
- Riches en bêta-carotène (transformé par l'organisme en vitamine A) : contribue au maintien d'une bonne capacité visuelle, au métabolisme normal du fer, au bon fonctionnement du système immunitaire ;
- Contiennent de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre, zinc,...
- Peuvent être cuisinées cuites ou crues et sucrées ou salées.

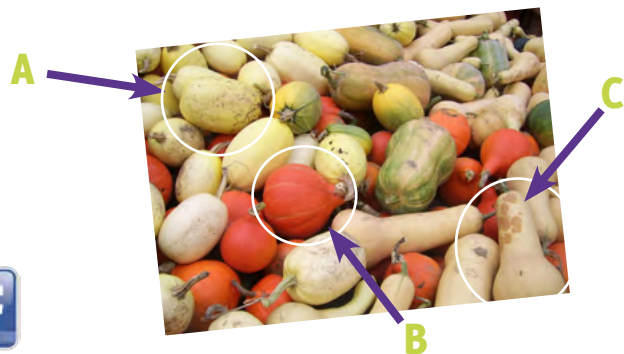
### Vos rendez-vous en février-mars

- **Défi Grand Lyon et Saint-Etienne Métropole** : ateliers culinaires
- **Défi pays de Bourg-en-Bresse** : ateliers cuisine et visites de fermes
- **Défi drômois** : échanges de trucs et astuces, ateliers nutrition et ateliers culinaires
- **Conférence au salon Primevère (Lyon - Eurexpo)** : Vendredi 26 février à 20h15 !

Pour tout savoir sur les défis FAAP et remplir en ligne vos relevés d'achats, rdv sur : [famillesaalimentationpositive.fr](http://famillesaalimentationpositive.fr)



### Savez-vous reconnaître quelques variétés de courges ?



Réponses : A = courge spaghetti ; B = potimarron ; C = courge butternut

