

La saison des courges



Nos courges sont disponibles de septembre à mars



Où poussent nos courges ?
Les Alluets-le-Roi (78580)
Dourdan (91410)
Les Mureaux (78130)
Châtenoy (77167)



Nos producteurs :
EARL MAISON GAILLARD
Daniel EVAIN
EARL FAMILLE FREMIN
Ferme de Châtenoy

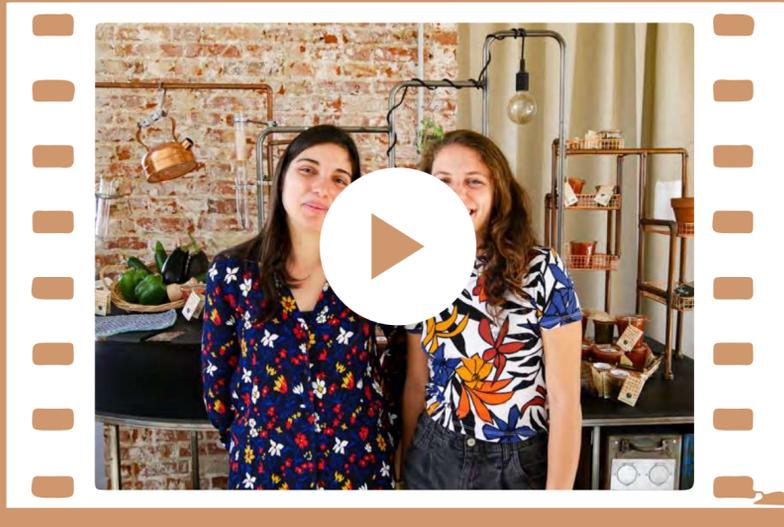
Zoom sur un de nos producteurs de courges



Maraicher bio en Seine et Marne avec son père, sur une ferme qui est à 25 km à vol d'oiseau de Paris, Frédéric Frings cultive sur 65 hectares des fruits et légumes bio. Il est spécialisé en courges, sur 15 hectares, avec des variétés sélectionnées sur la ferme depuis une vingtaine d'année, choisies pour leur goût et leur qualité.

Rencontre avec nos nouvelles productrices

Terre et Fourchette



La recette du mois

Curry de courges



Ingédients :

- La courge de votre choix
- 200ml de lait de coco
- Les épices de votre choix
- 1 bouillon de légumes
- Riz
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 1 càs de sauce soja
- 1 carottes
- 2 champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

(pour 2 personnes)



Recette:

- Faites chauffer votre bouillon avec les épices, le beurre de cacahuète, la sauce soja et le lait de coco.
- Dans une poêle faire cuire l'ail et l'oignon puis ajoutez la courge, les carottes et les champignons coupés en cube.
- Quand les légumes sont cuits ajoutez le bouillon et laissez mijoter une dizaine de minutes
- Dans une assiette mettez votre riz et vos légumes
- Bonne dégustation !

Les fruits, légumes et aromates du mois de novembre d'Île-de-France

