

VOTRE RENDEZ-VOUS TRIMESTRIEL D'INFORMATION

Octobre 2023

65

1 LES PRODUCTEURS GRTA CHEZ ELDORA

2 PRODUCTEUR GRTA, MONSIEUR DENIS JUGET

3 LES STARS DE LA SAISON

4 ANIMATIONS À VENIR

1 LES PRODUCTEURS GRTA CHEZ ELDORA

«Genève Région – Terre Avenir» (GRTA) est une marque de garantie qui permet d'identifier les produits de l'agriculture de la région genevoise. Eldora est un partenaire de GRTA depuis de nombreuses années. Le 65 est fier de pouvoir vous proposer des mets à base de produits locaux et de saison.



2 PRODUCTEUR GRTA, MONSIEUR DENIS JUGET

Monsieur Denis Juget sera présent le **jeudi 26 octobre au sein du 65** afin de vous présenter les produits GRTA qu'il cultive en zone franche tout au long de l'année. Le maraîcher vous proposera une sélection de ses récoltes en vente directe. La courge ainsi que la famille des cucurbitacées seront à l'honneur.



3 LES STARS DE LA SAISON

- CROQUETTES À LA COURGE
- CRÈME À LA COURGE



Mise en avant en relation avec le produit de saison «LA COURGE»

CROQUETTES À LA COURGE

Au 65, le jeudi 26 octobre de 11h30 à 13h30

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 courge
1 oignon
2 œufs entiers
200g de chapelure
50g de fécule de pomme de terre
250 ml d'huile pour la friture
150g de Grana Padano
1 pincée de sel
1 pincée de poivre



Recette du Chef Mickael

MARCHE À SUIVRE

1. Détailler la chair de la courge GRTA en cubes. Les faire cuire durant 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Dans une poêle, verser 1 c. à s. d'huile puis faire revenir l'oignon haché pendant 5 minutes. Ajouter la courge et laisser cuire 5 minutes en écrasant. Laisser tiédir. Mélanger avec les jaunes d'œufs et le Grana Padano. Saler et poivrer.
3. Former 12 boules, les rouler dans la fécule, dans les blancs d'œufs battus, puis dans la chapelure.
4. Faire frire 6 à 8 minutes dans l'huile bien chaude.

LE CONSEIL DU CHEF MICKAEL

Ces croquettes peuvent être mangées à l'apéritif ou en accompagnement d'une poêlée de champignons de saison.

CRÈME À LA COURGE

Au 65, le jeudi 26 octobre de 11h30 à 13h30

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pralin

50g de graines de courge GRTA (grossièrement hachées)
1 c. à s. de sucre
2 c. à s. de miel de Genève

Purée de courge

25g de beurre
500g de courge GRTA en morceaux
1 pomme GRTA
2 c. à s. de sucre
1dl de jus de pomme GRTA
1/2 c. à s. de jus de citron

Crème

180g de crème
150g de mascarpone
1dl de jus de pomme GRTA



Recette d'Elodie

MARCHE À SUIVRE

Pour le pralin

1. Faire rôtir légèrement les graines de courge dans une poêle.
2. Ajouter le sucre et le miel. Mélanger jusqu'à ce que le sucre caramélise. Verser sur du papier cuisson, laisser refroidir.

Pour la purée

1. Chauffer le beurre dans la poêle qui a servi pour le pralin.
2. Faire revenir les morceaux de courge et de pomme, saupoudrer avec le sucre, continuer à faire revenir un instant.
3. Arroser avec le jus de pomme et le jus de citron, laisser cuire env. 25 min à découvert sur feu doux en remuant de temps en temps.
4. Mixer finement la courge et la pomme avec le liquide, laisser refroidir.

Pour la crème

Mélanger la crème, le mascarpone et le jus de pomme. Réserver env. 30 min à couvert au frais.

Pour le montage

1. Verser la moitié de la purée de courge dans des verres.
2. Couvrir avec 1/3 de la crème, répartir le pralin. Poursuivre avec 1/3 de la crème.
3. Terminer avec le reste de purée et de crème.

Le saviez-vous?

Les graines de courge apportent des protéines (30% pour 100 g). Leurs bienfaits sont multiples, surtout lorsqu'elles sont consommées crues et non salées. Elles contiennent notamment des minéraux essentiels, des vitamines à fort pouvoir antioxydant, des acides oléiques qui favorisent le bon cholestérol, ainsi que des fibres qui assurent un transit efficace.



4 ANIMATIONS À VENIR

• OCTOBRE

Du 30 au 3 novembre
Semaine pomme-poire

• NOVEMBRE

Du 6 au 10
L'hydratation en hiver

Le 17
English breakfast

Le 23
Thanksgiving

Du 27 au 1^{er} décembre
Les champignons

• DÉCEMBRE

Du 1^{er} au 22
Calendrier de l'Avent

Le 12
L'Escalade

Du 18 au 22
Fête de l'hiver