

LES PAPILLES DU ROYANS VERCORS

Le p'tit journal pour se mettre l'eau à la bouche !

N°5 – 15 Septembre 2020

Édito

Bonjour à toutes et tous !

Au programme de ce n°5 : des RDV gourmands pour la semaine bleue (pensez à vous inscrire) ! Et pour se divertir, on va se prendre la courge avec les cucurbitacées sur un petit test ! Bonne lecture !

Du 5 au 11 Octobre, c'est la semaine bleue !

Petit point sur les rendez-vous gourmands de la semaine !
SUR INSCRIPTION AU TEL INDIQUE

LUNDI 5 OCTOBRE

Venez faire un voyage culinaire et moléculaire à -78°C !

Médiathèque de la Chapelle en Vercors à 18h - 04.75.48.25.62

MERCREDI 7 ET JEUDI 8 OCTOBRE

Présentation, visite et dégustation
Distillerie du Vercors à St Jean en Royans de 10h à 11h30 - 04.75.47.79.42

JEUDI 8 OCTOBRE

Confection d'un repas couleur automne autour de la courge
Maison de l'aventure de 9h à 14h - 04.75.48.22.38 / 06.09.95.68.38.

JEUDI 8 OCTOBRE

Repas intergénérationnel
EHPAD St François à St Laurent en Royans - 8 euros - 04.75.48.15.15

VENDREDI 9 OCTOBRE

Un aprem' à la Noix
Plateforme de Répit à St Jean en Royans



Pour vos déplacements, le Royans Vertaco, le Royans Express et le Vercors Express sont à votre disposition.

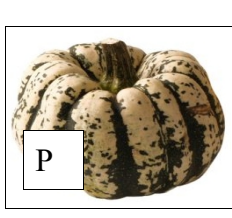
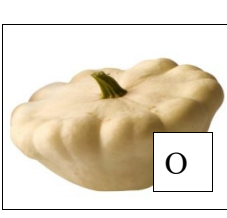
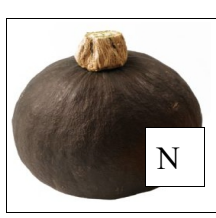
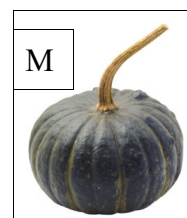
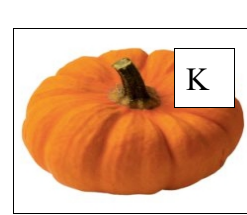
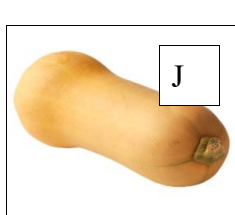
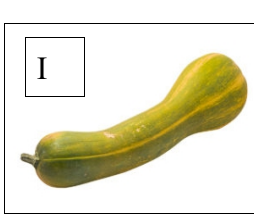
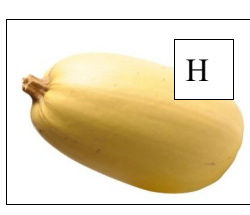
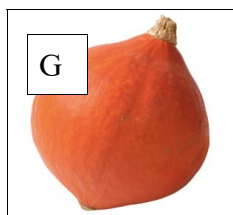
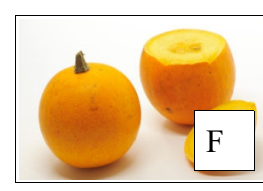
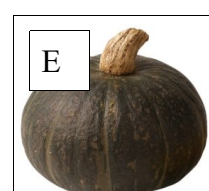
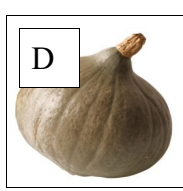
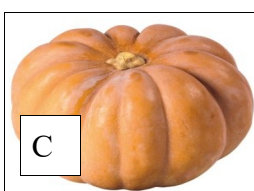
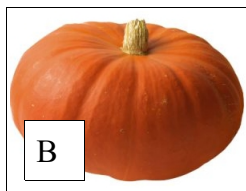
RESERVATION OBLIGATOIRE au Centre Social au 04.75.47.76 55.

14h30-17h30 Plateforme de répit à St Jean en Royans – Quartier des Chaux

Un aprem' à la Noix

- RDV 14h30 plateforme de répit.
- 14h45 - 16h30 : Balade contée "histoires à croquer sous les noyers" et visite de vercorniois. Groupe de 20 personnes. **Inscription obligatoire** au 06.27.57.07.10.
- 14h45 - 16h30 : sur le lieu de la plateforme : ateliers autour de la noix (dégustation à l'aveugle et activités sensorielles). Groupe de 20 personnes. **Inscription obligatoire** au 06.24.29.45.18.
- 16h30 - 17h30 : dégustation de produits à la noix, idées recettes et temps de partage tous ensemble.

Quelle est cette courge ? Testez vos connaissances !



Le kabocha : On trouve sous ce nom des variétés de couleur verte, à la texture ferme, de saveur neutre et assez peu sucrée. À cuisiner comme le potimarron.

Le potiron : c'est le gros balourd traditionnellement cultivé en France. Sa chair est sucrée, on en fait des soupes, des purées...

Le potimarron, arrivé France dans les années 70, il a plein de qualités : il offre une chair ferme, légèrement sucrée, au petit goût de châtaigne. Cru, en purée, en soupes, en morceaux cuits au four, en dés poêlés...

Le shiatsu : Comme un potimarron presque noir ! La chair de la shiatsu est par contre orangée. Très proche de la delicia, elle a une chair ferme et un goût de noisette. La shiatsu sera parfaite rôtie au four, en quartier.

La delicia : Sa texture est très dense et tient bien à la cuisson. La delicia, peu sucrée, offre une saveur de noisette.

Le buttercup : Une forme très originale ! On peut en faire des purées et des soupes. La buttercup offre une saveur de beurre, assez sucrée.

La blue ballet ressemble à un potimarron bleu. La peau de la blue ballet est coriace, il faut donc l'éplucher avant préparation. Sa saveur est originale, et présente des arômes délicats. À cuisiner comme le potimarron.

La musquée de Provence : Sa chair a la saveur sucrée et boisée. Faites-en des soupes ou des gratins.

La longue courge de Nice ; Elle ressemble à une grande courgette de 40cm à 1m. Crue, elle est croquante et fruitée, on peut la râper ou l'ajouter, en petits dés à une salade composée. Elle se cuit poêlée ou en soupe.

La courge spaghetti ; Après cuisson, la chair se délite en longs filaments qui évoquent les spaghettis. Pour les obtenir, il faut d'abord cuire la courge entière (à l'eau bouillante, au four), puis l'ouvrir et gratter à la fourchette.

Courge butternut : Sa saveur est douce et sucrée. sautée à la poêle, frite, en purées, soupes, et même des gâteaux lights !

Le pâtisson de base est blanc, mais on peut aussi le trouver jaune, orange ou vert. C'est un légume à préparer plutôt en sauce bien assaisonnée, en gratin à la béchamel et au fromage, par exemple.

La jack be little : Une mini citrouille d'Halloween dans votre assiette ! Elle offre une saveur très fine de beurre et de châtaigne. On la prépare généralement farcie, bien sûr, mais on peut aussi la poêler en tranches ou en dés.

Solution jeu Papilles du Royans Vercors n°5

1.artichaut 2.radis 3.fraise
4.prune 5.carottes
6.pommes 7.châtaigne
8.chou 9.tomate 10.cerise
11.haricots 12.champignon
13.salades

La pomme d'or : Cette toute petite courge sera très jolie farcie. Elle est très dure à couper.

Le patidou : il peut remplacer la pomme de terre. Comme il n'est pas très gros, on peut aussi le farcir. On peut le consommer cru, râpé, il offre alors une saveur de châtaigne crue.