

DE KUERBUTTEK

Du jardin au panier

DE KUERBUTTEK



Centre d'Initiative et de Gestion Local
Pétange ASBL



Des légumes fraîchement récoltés, des œufs frais et des produits faits maison : au Kuerbuttek à Pétange, le local est à l'honneur !

Situé sur le parking du Centre Sportif Bim Diede-
rich, ce service du CIGL Pétange cultive ses jardins
avec passion au fil des saisons.

Potirons, salades, tomates, courgettes, ail, oignons
et bien d'autres légumes y poussent aux côtés de
quelques arbres fruitiers. L'équipe teste réguliè-
rement différentes variétés afin de trouver celles qui
s'adaptent le mieux à notre climat. Quelques poules
complètent ce petit univers et fournissent réguliè-
rement des œufs frais.

Dans la boutique, les récoltes côtoient des produits
faits maison, comme des soupes, confitures, du
vinaigre ou de l'huile de noix, ainsi qu'une sélec-
tion de spécialités régionales. Et pour faire plaisir,
l'équipe compose également de jolies corbeilles per-
sonnalisées de produits locaux et régionaux.

Le Kuerbuttek est aussi un lieu de découverte. Sur
rendez-vous, les classes scolaires et les enfants des

maisons relais peuvent participer aux activités du
jardin et en apprendre davantage sur la nature, les
plantes et la production de nos aliments. Les pro-
duits du jardin sont également proposés réguliè-
rement au marché de Pétange.

Halloween au jardin

Chaque automne, le jardin change d'ambiance ! **Le 30 octobre, Halloween s'invite au Kuerbuttek avec des citrouilles sculptées, des activités pour les enfants et, bien sûr, une bonne soupe au potiron.**



Une belle occasion de décou-
vrir le Kuerbuttek, son équipe
et les saveurs locales !

Contact : +352 26 50 14 36

info@dekuerbuttek.lu

info@ciglpétange.lu

32, rue Pierre Hamer - L-4737 Pétange



Les saveurs de saison

**Courgettes, carottes, aubergines
et tomates sont à l'honneur !**

Quand les jardins et les étals se remplissent de cour-
gettes, de carottes, d'aubergines et de tomates, c'est

Soupe de courgettes & carottes



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1,5 kg de courgettes
- 700 g de carottes
- 600 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

Lavez les légumes, épluchez-les si nécessaire et cou-
pez-les en dés. Émincez l'oignon et l'ail.

Dans une grande casserole, faites revenir quelques
minutes l'oignon, l'ail et les légumes dans l'huile
d'olive.

Ajoutez les feuilles de laurier et de l'eau en quantité
suffisante pour la cuisson. Salez, poivrez et ajoutez
éventuellement un cube de bouillon.

Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient
tendres. Une cuisson juste suffisante permet de pré-
server au mieux leurs qualités nutritionnelles.

Retirez les feuilles de laurier et mixez le tout jusqu'à
obtenir une soupe bien onctueuse. Goûtez et recti-
fiez l'assaisonnement si nécessaire.



La petite touche en plus

Quelques herbes fraîches, un filet d'huile d'olive ou
une cuillère de crème apporteront une jolie finition
au moment de servir.

le moment idéal pour mettre les légumes de saison
au menu. Colorés, savoureux et faciles à cuisiner, ils
se prêtent à de nombreuses préparations.

Pour en profiter, le Kuerbuttek propose deux
recettes familiales simples : une soupe onctueuse
aux courgettes et carottes et une généreuse rata-
touille longuement mijotée.

Ratatouille mijotée



Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 750 g de carottes
- 1 kg d'aubergines
- 1,5 kg de tomates
- 2 gousses d'ail
- 450 g d'oignons
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 750 ml de purée de tomates
- 1 tube de concentré de tomates
- Sel et poivre

Préparation

Lavez les légumes et coupez-les en morceaux.
Émincez les oignons et l'ail.

Dans une grande cocotte, faites revenir les légumes
avec l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive pendant envi-
ron 20 minutes, en mélangeant régulièrement.

Ajoutez ensuite la purée et le concentré de toma-
tes ainsi que les feuilles de laurier. Salez et poivrez
selon votre goût.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant envi-
ron 3 heures. La patience est récompensée : cette
cuisson lente permet aux différentes saveurs de se
mélanger et donne à la ratatouille tout son caractère.

Retirez les feuilles de laurier avant de servir.



Zéro gaspi

Il en reste ? Tant mieux ! La ratatouille est délicieuse
chaude, mais aussi froide le lendemain. Elle accom-
pagne parfaitement du riz, des pommes de terre, des
pâtes ou simplement une belle tranche de pain.