

DOSSIER DE PRESSE

PRINCE DE BRETAGNE,
UN ACTEUR ESSENTIEL
DE LA FILIÈRE COURGE !



Défendons le goût du frais

Oubliées pendant un temps, les courges sont revenues en force depuis quelques années et se déclinent sous toutes les formes et couleurs dans nos assiettes. Dans les champs des agriculteurs Prince de Bretagne, sur la côte nord du Finistère, 9 variétés sont cultivées et ont réussi à séduire le consommateur. Prince de Bretagne est passé, en quelques années, d'acteur secondaire, avec 350 tonnes produites en 2013-2014, à partenaire incontournable, avec une production qui ambitionne d'atteindre les 5000 tonnes pour cette nouvelle campagne. Une bonne nouvelle pour les gourmands, qui peuvent apprécier leurs qualités nutritionnelles et gustatives en les savourant crues, râpées, braisées, en purée ou tout simplement en soupes et veloutés. Une chose est sûre : chez Prince de Bretagne, les cucurbitacées ont la cote !

**100% BRETON, FRAIS,
DE SAISON**

SOMMAIRE

VARIÉTÉS ET SAVEURS

PAGE 3

CHIFFRES CLÉS

PAGE 5

CÔTÉ RECETTES

PAGE 6

PRINCE DE BRETAGNE

PAGE 7



Défendons le goût du frais

FARANDOLE DE CUCURBITACÉES



4750
TONNES

LE POTIMARRON, PRINCE DES COURGES !



C'est la star des cucurbitacées d'un orange très prononcé, la couleur jaune de sa chair et son bon goût de châtaigne qui lui vaut le nom de Courge châtaigne. Sa concentration en sucre et en vitamines augmente avec le temps, c'est donc un légume qui se bonifie après sa récolte. Les producteurs cultivent des variétés adaptées au terroir breton, qui leur confèrent une qualité et une tenue optimale. Ces différentes cultures permettent une longue période de disponibilité dans les étals. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer sa peau avant la cuisson.

J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



80
TONNES

BUTTERNUT



La courge Butternut ou Doubeurre en français, est une variété de courge musquée. Son nom français évoque le goût délicieux de cette courge, en particulier le velouté que sa texture permet d'obtenir en cuisine. La courge Butternut (ou Doubeurre) possède une peau beige, dure bien que peu épaisse qui lui assure une longue conservation, de 6 à 10 mois, dans un endroit sec et frais. C'est donc un légume très pratique.

J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



60
TONNES

SPAGHETTI

Sa peau est lisse, sa chair donne à la cuisson de longs filaments fermes comme les célèbres pâtes italiennes. C'est une particularité unique. De fait, la courge spaghetti s'accommode avec toutes les sauces pour les pâtes et font le bonheur des petits et grands gourmands.

J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



ROUGE VIF D'ETAMPES



5
TONNES

La courge Rouge vif d'Étampes est une variété de potiron originaire de la ville d'Étampes, dans l'Essonne. Ce potiron est caractérisé par son très gros volume, sa forme aplatie avec de larges côtes et par sa couleur rouge orangé. Il possède une écorce mince et brillante. Sa chair est épaisse. Un potiron de 7 kg donne plus de 4 litres d'excellente soupe ! Les plus gros spécimens servent pour Halloween.



J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



60
TONNES

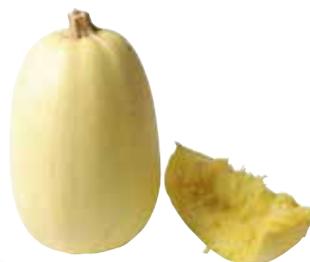
MUSQUÉE DE PROVENCE

Une des cinq espèces de courges les plus couramment cultivées, la courge musquée, ainsi appelée pour son goût sucré et musqué, n'est redevenue à la mode que très récemment. Ces fruits ronds et aplatis offrent une chair orange, ferme, tendre et juteuse de bonne qualité gustative.



J F M A M J J A S O N D

PRODUCTION



Défendons le goût du frais

QUATRE ORIGINAUX QUI FONT RECETTE !



LE PÂTISSON BLANC OU JAUNE

Il se distingue des autres courges par son fruit de forme aplatie et circulaire. À la poêle, en gratin, farcis... les pâtissons se dégustent de bien des manières, la plus simple étant de les cuire à l'eau bouillante pendant 15 minutes. Les pâtissons ont un goût qui se rapproche de celui de la courgette.



5

TONNES



500 KG

JACK BE LITTLE

Parfois traduit par « pomarine », Jack Be Little est une mini-citrouille à peau orange, à la chair jaune orangé, douce et ferme, de saveur sucrée avec un goût de noix et de châtaigne. Cette courge vient des États-Unis où elle est très utilisée en décoration au moment d'Halloween. En cuisine, elle fait sensation farcie en portions individuelles. Et nul besoin de l'éplucher, sa peau très fine est comestible.



PATIDOU

Aussi appelé Sweet Dumpling, la courge Patidou est une plante aux jolis fruits à peau ivoire striée de vert puis d'orange lorsqu'ils arrivent à maturité. Son goût de noisette, sucré et très fin, a séduit les producteurs de courges Prince de Bretagne.



2

TONNES

DÉLICA

Originaire d'Italie, la courge Délica est ronde à la peau verte, côtelée et striée d'orange, sa chair est tendre et sucrée avec une saveur de châtaigne. De teinte orangée, sa chair est délicieuse à cuisiner et à déguster !



5

TONNES



COMMENT LES CUISINER ?

Comme vous le souhaitez ! Crues, râpées, en purée, en gratin, à la poêle, ou en velouté... les recettes sont nombreuses. Les plus créatifs se lanceront dans la réalisation de flans, tartes, confitures ou encore de frites !

LES COURGES PRINCE DE BRETAGNE



**350 TONNES POUR LA
CAMPAGNE 2013/2014**

**5 000 TONNES DE
PRÉVISIONNEL POUR
2017/2018**

**SOIT 15 FOIS PLUS DE
VOLUME EN 4 ANS**

ATOUTS NUTRITIONNELS

Les courges sont riches en vitamines, en oligo-éléments et en carotène !

DES MISES EN MARCHÉ ADAPTÉES
À TOUTES LES DEMANDES

La longue tenue des courges Prince de Bretagne permet une commercialisation adaptée : tout d'abord, par le marché au cadran, système unique de ventes aux enchères dégressives. Les ventes à terme hebdomadaires permettent d'établir un prix une semaine à l'avance. Enfin, la vente à terme annuelle permet d'établir un prix de campagne.

DES OUTILS INFORMATIFS
POUR FACILITER LA VENTE

Fiches recettes, affichette en magasins : Prince de Bretagne met les bouchées doubles pour encourager l'acheteur à consommer les courges bretonnes !

NOUVEAUTÉ PRINCE DE BRETAGNE :
LES COURGES TRANCHÉES

Avec les courges tranchées Prince de Bretagne, le consommateur n'a plus d'excuses pour succomber ! Il peut désormais trouver des portions familiales de 600 grammes à 1 kilo de potimarron, Butternut, Rouge Vif et Musquée de Provence.



DU CÔTÉ DU BIO

Avec plus de 50 producteurs certifiés en agriculture biologique, Prince de Bretagne enregistre un fort développement des courges Bio et dépassent les 500 tonnes de production annuelle.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme courge, ou plus rarement cougourde, désigne plusieurs espèces de plantes de la famille des cucurbitacées. Elles sont généralement cultivées pour leurs fruits comestibles mais il arrive qu'elles le soient pour leurs graines oléagineuses. Le terme désigne également leurs fruits, qui ont la propriété de se conserver facilement à maturité et qui sont utilisés en cuisine comme un légume ou en décoration lors des fêtes d'Halloween.

COURGE SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE

🕒 Préparation : 30 min. • 🍲 Cuisson : 1 h

🍴 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti Prince de Bretagne (2 kg environ)
- 2 C. à S. d'huile d'olive
- 2 oignons de Roscoff AOP
- 350 g de bœuf haché
- 2 tomates (de préférence San Marzano ou olivine)
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- Noix de muscade ou origan
- Sel, poivre

Coupez votre courge spaghetti en deux, ôtez les graines, salez et enduisez l'intérieur d'huile d'olive.

Déposez-les face coupée contre un papier cuisson.

Enfournez à 190°C pendant 40 mn.

Épluchez et émincez les oignons. Faites-les fondre doucement dans un peu d'huile.

Ajoutez les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux.

Ajoutez le concentré de tomate et un peu d'eau si nécessaire.

Faites revenir le bœuf haché à feu vif, puis ajoutez-le à votre sauce tomate.

Assaisonnez : sel, poivre, et, au choix, origan ou noix de muscade.

Une fois la courge cuite, détaillez la chair en spaghetti en grattant avec une fourchette.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Dressez vos assiettes : sur un lit de spaghetti végétal, déposez votre bolognaise. Servez bien chaud.



ASTUCES DU CHEF

Cuire la courge spaghetti au four, coupée en deux, est le plus facile : cela permet d'assaisonner à l'avance et de vérifier le temps de cuisson.

Crédit recette et photo : Expression - Prince de Bretagne



Crédit recette et photo : Amaury's Kitchén / Expression pour Prince de Bretagne

GRATIN DE POTIMARRON

🕒 Préparation : 30 min. • 🍲 Cuisson : 20 min. + 30 min.

🍴 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron Prince de Bretagne (1,4 kg environ)
- 100 g de comté râpé
- 1 œuf
- 3 C. à S. de crème fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Épices : cannelle ou muscade, au choix

Coupez le potimarron, il est inutile de l'éplucher.

Gardez-en 1/4 cru, coupez-le en lamelles fines (1 à 3 mm).

Coupez le reste en petits cubes, cuisez 20 mn dans une casserole avec un fond d'eau et le bouillon de volaille.

Écrasez à la fourchette le potimarron cuit.

Mélangez avec les œufs battus, la crème fraîche, et la moitié du fromage râpé.

Rectifiez l'assaisonnement.

Déposez dans un plat à gratin.

Enfoncez-y, verticalement et régulièrement, les tranches fines de potimarron cru.

Parsemez du reste du comté.

Enfournez 30 mn à 180°C.



ASTUCES DU CHEF

La cannelle viendra renforcer le côté doux et sucré du potimarron, tandis que la muscade viendra plutôt révéler d'autres saveurs.





A PROPOS DE PRINCE DE BRETAGNE

Prince de Bretagne est la marque collective des producteurs de fruits et de légumes frais de la côte nord de la Bretagne. Elle est aujourd'hui celle des producteurs de six coopératives bretonnes qui se sont associées au sein du Cerafel, garant de la marque, du respect des cahiers des charges, de la mise en marché des produits et de la mise en place des moyens communs de recherche et d'expérimentation. Du Conquet à Saint-Malo, 2 268 agriculteurs produisent plus de 118 espèces de fruits et légumes différentes qui sont mises en vente sur les marchés européens. Prince de Bretagne s'appuie sur une organisation solide et authentique afin de proposer tout au long de l'année des produits haut de gamme qui bénéficient tous des mêmes règles : origine Bretagne, naturalité, qualité et sécurité alimentaire.



Défendons le goût du frais