

INFOS LEGUMES

LE FENOUIL

Son nom vient du latin « foeniculum » qui signifie petit foin. Nom donné par les romains pour son odeur une fois ses branches coupées et séchées. Il appartient à la famille des ombellifères. C'est un légume qui renferme plus de protéines que la moyenne des légumes. Sa teneur en fibre et en vitamines est élevée. Le fenouil a un goût anisé du à l'huile essentielle d'anéthole qu'il contient.

Le fenouil est un légume connu de tout temps. Les égyptiens comme les romains et les grecs le consommaient déjà tant pour ses qualités culinaires que médicinales. Ce légume apparaît en Italie au moyen âge, en Toscane. C'est Catherine de Médicis qui aurait introduit le fenouil en France au XVIème siècle et le jardinier de Henry IV et Louis XIII l'acclimate dans les potagers royaux. A la fin du XVIIIème siècle on le trouve couramment dans le Nord de la France. On le cultive aujourd'hui essentiellement en Provence, en Espagne, en Italie et en Inde (premier producteur).

Croyances et fenouil :

- Les Chinois et les Hindous l'utilisaient pour neutraliser les morsures de serpents et de scorpions.
- Romulus, lorsqu'il gagna sa guerre contre les Salins, fit construire près de Rome un temple qu'il entourait de champs de fenouils, symbole de jeunesse, force et santé.
- Les croyances populaires lui confèrent le don de préserver les maisons des mauvais esprits, accroché en petits fagots aux poutres et de préserver des piqûres d'insectes, glissé dans la chaussure gauche.

HUILE DE TOURNESOL ET DE CHANVRE

Information pour les commandes de bouteilles d'huile de chanvre :

Vous allez devoir patienter une semaine de plus avant de recevoir votre bouteille car nous n'avons plus assez d'étiquettes et l'imprimeur est en panne. Veuillez nous en excuser...

Huile de tournesol :

Dans votre panier de la semaine 17 vous avez eu une bouteille d'huile de tournesol. Il nous reste encore quelques bouteilles donc si vous êtes intéressés n'hésitez pas à nous contacter (prix : 2,50 € la bouteille de 50 cl).

RAPPEL : REGARDER BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE

UN SOLDE A 0 NE SIGNIFIE PAS SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS.
TOUT PANIER LIVRE SERA DÛ.

LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 279



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 20



CONTENU DU PANIER

CAROTTES

NAVETS

FENOUIL

POMMES DE TERRE

SALADE

RECETTE DE LA SEMAINE

PETITS FLANS DE LEGUMES AU MAROILLES

Ingrédients :

- 300 à 400g de petits légumes de saison (par exemple carottes, cottes de bettes, navets, fenouil...)
- 200 g de Maroilles (fromage du nord)
- 4 oeufs
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel et poivre
- graines de carvi (petites graines allongée de couleur noire, cousine du cumin)
- citronnelle + un peu de crème fraîche + paprika

Préparation :

Préparer une julienne fine avec les légumes. Une fois blanchis, les mélanger aux oeufs battus, dont les blancs ont été montés en neige, ainsi qu'à la crème fraîche. Saler, poivrer.

Dans chaque ramequin, disposer 2 lamelles de Maroilles, ainsi que des graines de carvi. Remplir ensuite du mélange de légumes.

Cuire à four chaud (thermostat 7/210°C), (avec de l'eau au fond du lèche frite).

Pendant ce temps, faire une décoction de citronnelle dans de la crème fraîche, en portant quelques instant à ébullition, puis faire réduire. Saler légèrement.

Une fois vos flans cuits, en disposer un par assiette, sur une cuillère à soupe de crème à la citronnelle, et saupoudrer un peu de paprika.

LA VIE DE LA FERME

LES PORTES OUVERTES, C'EST CE WEEK-END !!!

L'association des Jardins de Contrat vous ouvre ses portes...! Nous vous accueillerons **de 12h à 18h**. Vous pouvez amener votre pique-nique pour le repas du midi !

Cette porte ouverte s'adresse à vous, adhérents de l'association, et à vos amis. Un temps pour se rencontrer, échanger, et vous faire découvrir toutes nos activités (maraîchage, éco-construction, ferme pédagogique, traction animale)!

Le programme : visite de la ferme avec nos maraîchers (départ toutes les heures), démonstration de la fabrication de bardeaux, briques et traction animale, ateliers pédagogiques pour les enfants. Nous vous proposons également de participer à la plantation des légumes, alors amener votre chapeau et des chaussures de rechange !!!

Un point restauration avec boissons et gâteaux sera tenu tout au long de l'après-midi par nos salariés.

Toute l'équipe des Jardins sera heureuse de vous accueillir, nous comptons sur vous !

La ferme est située entre Neuillé-le-Lierre et Montreuil-en-Touraine. Voici le plan pour venir à la ferme :

