

DECOUVERTE DE LA SEMAINE

LE SOJA

100 % végétal, riche en protéines et pauvre en cholestérol, le soja pourrait bien être un nouvel aliment-santé. Largement consommé dans les populations asiatiques, il connaît en France un essor grandissant.

Le soja est une plante de la famille des légumineuses, comme les pois ou les haricots secs. Sa graine est particulièrement concentrée en protéines, environ 40 %, dont la composition se rapproche des protéines de la viande et des produits laitiers. C'est pourquoi les dérivés du soja sont largement consommés par les personnes végétariennes ou végétaliennes. Attention, car le soja ne bénéficie pas de la même richesse en fer que la viande. Mais au sein d'une alimentation variée et équilibrée, il représente une alternative végétale de qualité. D'autant que nous mangeons généralement trop de protéines animales par rapport aux protéines végétales (comme celles du soja).

Les graisses du soja, majoritairement insaturées, fournissent des acides gras essentiels, c'est-à-dire ceux que notre corps ne sait pas fabriquer. Ces derniers sont notamment impliqués dans la structure des cellules nerveuses. Par ailleurs, le soja ne contient pas de cholestérol. Mieux, il serait susceptible d'abaisser un taux de cholestérol trop élevé, grâce à ces différents constituants : graisses insaturées, fibres, et sans doute ses protéines, dont le mode d'action n'a pas encore été précisé. Pour bénéficier de ces atouts, il suffit d'assaisonner les salades et crudités avec de l'huile de soja (à n'utiliser que sous forme crue).

Les pousses de soja* ? Rien à voir avec les graines de la légumineuse qui servent de base à tous les produits dérivés du soja. Les graines de soja broyées donnent un jus appelé tonyu. S'il est simplement pasteurisé, il prend le nom de "lait de soja" et peut être aromatisé et /ou sucré. Avec des ferments ou des épaississants naturels, le jus de soja devient semblable à un yaourt ou à une crème dessert.

HUILE DE TOURNESOL ET DE CHANVRE

Huile de chanvre :

Les étiquettes sont arrivées !!! Vous allez pouvoir déguster l'huile de chanvre de la ferme du Roucheux dès cette semaine ! Il nous reste encore des bouteilles, n'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé. Prix : 7,50€ la bouteille de 25cl.

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.iardinsdecontrat.fr eMail : infos@iardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 280



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 21



CONTENU DU PANIER

ARTICHAUT VIOLET

CHOU FLEUR

COURGETTES

RADIS

RECETTE DE LA SEMAINE

RIZ AUX COURGETTES

Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- poivre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja douce
- quelques graines de coriandre
- 1 verre de riz basmati non cuit (12 cl)

Préparation :

- Peler les courgettes en laissant 2 ou 3 bandes de peau. Les laver soigneusement et les découper en fines rondelles.
- Dans un faitout, chauffer l'huile à feu fort. Y déposer les courgettes en remuant et baisser sur feu doux dès qu'elles sont saisies.
- Mettre un couvercle et laisser cuire 10 min, en mélangeant régulièrement. Si les courgettes accrochent ajouter un très léger fond d'eau dans le faitout.
- Pendant que les courgettes cuisent, préparer le riz. Une fois les courgettes cuites (fondantes) poivrer et augmenter le feu à vif. - - Ajouter la sauce soja et les graines de coriandre.
- Lorsqu'il ne reste plus de liquide dans les courgettes, les retirer du feu et y ajouter le sésame.
- Bien mélanger et servir avec le riz.

Vous pouvez y rajouter quelques feuilles de salades !!!

Bon appétit !

VIVE LE POULET !!!

La Ferme Les Renouées vous propose des poulets fermiers élevés en plein air certifiés « agriculture biologique ». Plumés, vidés, ils sont prêts pour la cuisson ou la congélation (Poids : 1kg6 à 2kg2 pour 8€90 le kg). En fonction des commandes, un regroupement pourra être imaginé et les poulets pourront être livrés sur des lieux stratégiques afin d'arranger un maximum de personnes. Pour les renseignements et les commandes, n'hésitez pas à contacter Michel REVAULT au 06 98 80 10 12.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à Tous,

Je m'appelle Moulka et j'ai 34 ans. Je suis arrivée à la Ferme de Montreuil le 2 mai. Je me suis bien adaptée au travail de la ferme, je cultive les légumes et depuis peu, je réalise différents semis. Nous sommes une grande équipe et travaillons tous ensemble. J'aime ce que je fais et être au beau milieu de la campagne me plaît. Chaque jour qui passe, j'apprends de nouvelles choses. J'ai un contrat de un an. Pour l'instant, je ne sais pas vraiment ce que je vais faire après les Jardins de Contrat mais dans tout les cas, ce travail va m'aider dans ma vie.

Au nom de l'ensemble de l'équipe des Jardins, je souhaite la bienvenue aux nouvelles personnes adhérentes (50 cette semaine) et remercie également les adhérents qui sont venues aux portes ouvertes le week-end dernier.

A bientôt

Moulka

PETITS RAPPELS :

- Il est très important de venir récupérer son panier **le jour de livraison**. D'une part, il ne faut pas oublier que le(s) gérant(s) de votre point de dépôt sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service ; alors évitons de les encombrer... D'autre part, vous pourrez savourer des légumes frais !!!
- Nous vous remercions également de bien vouloir rapporter vos sacs vides sur vos points de dépôt.