

NOUVEAUX POINTS DE DEPOTS

Deux nouveaux points de dépôt vont bientôt nous rejoindre !

- Salon **Coiffure Jean-Louis** à **Tours Nord** (3 rue du Hainaut) ; livraison le jeudi après-midi.

- Chez **M. et Mme FRISSANT**, **Vigneron**, à **Mosnes** (1 Chemin Neuf) ; livraison le vendredi matin.

Nous attendons encore quelques inscriptions avant de les mettre en place. N'hésitez pas à en parler autour de vous !!

Nous avons également le plaisir de retrouver parmi nos points de dépôt le **Centre Social des Acacias** à **Amboise** (quartier de La Verrerie) ; livraison le vendredi matin.

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.

HUILE DE TOURNESOL ET DE CHANVRE

Huile de chanvre :

Connaissez-vous l'huile de chanvre ? Les Jardins de Contrat vous propose de découvrir cette huile qui mérite d'être mieux connue. Prix : 7,50€ la bouteille de 25cl. Contactez nous si vous n'avez pas eu de bon de commande !

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).



Feuille de Chou 281



Semaine 22



CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE

CAROTTES

COURGETTES

SALADE

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

RECETTE DE LA SEMAINE

TOURTE PRINTANIERE

Ingrédients : (4 personnes)

- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 gros oeufs
- 25 cl de crème fraîche
- gruyère râpé
- 2 carottes moyennes
- 2 courgettes moyennes
- 1 gros oignon
- 1 poivron rouge
- huile d'olive
- sel et poivre
- 1 cuillère à café de moutarde

Préparation :

- Préparez les légumes : coupez l'oignon et le poivron en lamelles, épluchez et détaillez en gros dés les carottes et les courgettes.
- Dans une sauteuse, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir tous les légumes sur feu moyen (pour ne pas qu'ils roussissent), salez, poivrez.
- Quand les légumes commencent à être tendres (attention ils doivent rester croquants), retirez la sauteuse du feu.
- Dans un bol, versez la crème fraîche et battez la pour la rendre liquide. Ajoutez les oeufs et battez pour lier le tout.
- Dans un moule à gâteau (diamètre moins grand et bords plus hauts qu'un plat à tarte), posez la pâte brisée et percez quelques trous avec une fourchette.
- Badigeonnez le fond de la moutarde, puis versez les légumes et enfin la préparation aux oeufs.
- Parsemez de gruyère râpé et rabattez les bords de la pâte vers l'intérieur (ainsi les bords seront fondants).
- Laissez cuire à 180°C pendant 25 mn.

Bon appétit !

LA VIE DE LA FERME

Ma vie à la ferme

Je m'appelle Ricardo et je viens de COLOMBIE, plus exactement de BOGOTA. Je suis arrivé à la ferme le 10 mars 2008 suite au téléphone arabe car c'est un ancien de la ferme qui m'a donné le numéro de téléphone. Je participe au maraîchage et aux chantiers d'écoconstruction. Ceci est tout nouveau pour moi mais j'apprends beaucoup de choses intéressantes. Pour exemple, le chanvre avant je le vendais et maintenant je le travaille pour l'utiliser comme isolant... Vendredi dernier, nous sommes partis dans une maison du XIIème siècle afin d'effectuer une chape. Celle-ci était composée de chaux, chanvre, sable et de pierre ponce. J'ai passé cette journée en compagnie de la direction, de Florent notre accompagnateur et bien sûr de mes collègues.

Voilà une de mes journées dans la ferme et ma petite conclusion personnelle sera : tout homme peut changer.

Ricardo

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.