

ASTUCE DE LA SEMAINE

Pour mieux conserver vos carottes, pensez à couper les fanes. Vous pourrez les utiliser dans votre prochaine soupe !!

CHANGEMENT POINT DE DEPOTS

Nous tenons à remercier de tout cœur Mme et M. GROLLEAU, point de dépôt sur Reugny durant plusieurs années, de nous avoir soutenus et accueilli nos adhérents. Et nous souhaitons la bienvenue à La Crémaillère, nouveau point de dépôt de Reugny.

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 282



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 23



CONTENU DU PANIER

PETITS POIS

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

VELOUTE DE PETITS POIS

Ingrédients :

- 500g de petits pois
- 40 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche
- 1 pamplemousse
- 5 feuilles de menthe fraîche
- sel et poivre

Préparation :

Cuire 5 mn les petits pois écosés dans de l'eau bouillante, puis les rafraîchir. Dans une casserole, porter le lait et la crème à ébullition. Assaisonner de sel et de poivre, et ajouter les feuilles de menthe. Couvrir et laisser infuser, puis ajouter les petits pois. Peler le pamplemousse à vif : ôter l'écorce et la membrane qui recouvrent la pulpe, puis prélever les quartiers en détachant les cloisons intermédiaires, à l'aide d'un petit couteau pointu. Répartir ces quartiers de pamplemousse au fond de 4 assiettes creuses. Mixer énergiquement le mélange à base de petits pois et faire mousser. Verser aussitôt ce velouté dans les assiettes sur les quartiers de pamplemousse, donner un tour de moulin à poivre et servir aussitôt.

Bon appétit !

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à Tous

Nos maraîchers nous avaient prévenu, la semaine allait sonner petits pois. Lundi 8heures, munis de vêtements de pluie de circonstance... nous nous dirigeâmes vers la forêt des petits pois. Nous tenions à vous faire partager ce moment qui risque de durer, durer, durer... Alors, un cahier et un crayon posés au beau milieu de la prairie ainsi que des oreilles avisées, voici quelques paroles échangées :

« il était une pois... à Roucheux... »

« C'est la feuille de chou et pas la feuille de ptits pois »

« De toute façon, c'est le boulot, qu'est ce que tu veux... »

« Pour moi, le ptit pois, c'est un légume vert facile à préparer »

« Des ptits pois, des ptits pois, toujours des pois, des ptits par ci, des ptits pois par-là... »

« 1 kg de ptits pois ça va, 2 tonnes bonjour les dégâts »

« Vaut mieux avoir un pois dans la main, qu'un ptit pois dans la tête »

« Arrêtes de m'appeler, Maman travaille ! »

« Franchement, c'est un « pois » quand je vois tout ce qu'il y a à faire, j'espère qu'il y a une prime »

« Y a-t-il une prime pour meilleur rendement ? »

« Aie !!!! Haarrrrrrrrr !!! Ououuh !!! « (Parce que les chardons, ça piquent)

« Comment appelle-t-on un semeur de petits pois ?

Un petit poucet »

« Que porte un petit pois ?

Un kilt car il vit dans l'écosse »

A Bientôt

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.