

FIN PERIODE D'ESSAI

Vous êtes une cinquantaine de personnes à terminer votre période d'essai cette semaine. Dans votre panier se trouve un formulaire d'abonnement à remplir et à nous retourner si vous souhaitez vous engager. Nous espérons que les paniers de légumes vous ont satisfaits et que vous serez nombreux à poursuivre et nous soutenir dans notre démarche !

CHANGEMENT D'HORAIRE LIVRAISON

La livraison des paniers de légumes du mercredi s'effectuera définitivement le **mercredi matin** au lieu du mercredi après-midi. Les horaires sont les suivants :

- **Villedômer** : à partir de 10h30
- **Château-Renault** : à partir de 10h45
- **Auzouer en touraine** : à partir de 11h15
- **Reugny** : à partir de 11h30

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).

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 283



Semaine 24



CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE

COURGETTES

RADIS RAVE

FRAISES !!!

RECETTE DE LA SEMAINE

TIRAMISU A LA FRAISE

Ingrédients : (pour 4 personnes) :

- 200 g fraises
- le jus d'un demi-citron jaune
- 4 oeufs
- 250 g de mascarpone
- 180 g de sucre
- 12 biscuits à la cuillère

Préparation : 20 min

Placer les biscuits dans un plat.

Laver, équeuter et couper les fraises en quartiers, puis les mettre dans un plat.

Arroser les fraises du jus de citron et de 30 g de sucre. Ecraser les fraises à l'aide d'une fourchette. Mettre sur les biscuits cette préparation en quantité suffisante afin de bien les imbiber. Mettre au frigo.

Séparer les jaunes et les blancs des oeufs. Battre les jaunes avec 120 g de sucre jusqu'à blanchissement du mélange. Ajouter le mascarpone petit à petit et mélanger.

Monter les blancs en neige, y ajouter les 30 g de sucre. Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange jaune,-sucre,-mascarpone.

Verser la préparation sur les biscuits imbibés.

Mettre au frais pendant 2 heures.

Dégustez.

«

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous

À mon tour de me présenter par cette belle après midi de juin. Je m'appelle Frédéric, j'ai la quarantaine et cela fait 1 mois et demi que j'ai intégré la ferme de Roucheux.

Mes compétences sont bien éloignées de la culture des légumes. C'est l'envie et la nécessité de trouver un travail rapidement qui m'ont conduit ici.

J'y ai rencontré une équipe sympathique: employés comme encadrants. Cela me permet de faire abstraction des difficultés de ce métier, parfois pénible et répétitif mais parfois aussi très agréable.

Sur ce je retourne cueillir vos courgettes et vos concombres, à moins que l'envie de manger quelques fraises me retarde dans ma tâche.... 😊

Frédéric

Nouveauté !

Aujourd'hui mardi, nous avons cueillis nos premières fraises !! Nous avons donc le plaisir de vous proposer cette semaine dans votre panier une délicieuse barquette de fraises du Roucheux.

Astuce de la semaine...

Si vous trouvez que les radis sont trop piquants, il suffit d'ôter la peau et de les manger avec du pain et du beurre. Bon appétit !

Calendrier Vacances

Nous vous transmettons cette semaine un calendrier concernant la suspension des paniers pour la période estivale. Nous vous demandons de rayer les semaines où vous serez absents et d'apposer le chiffre « 2 » sur les semaines où vous en prendrez deux. Merci de nous retourner ce calendrier par le biais de votre point de dépôt ou de nous l'envoyer.

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.

FIN PERIODE D'ESSAI

Vous êtes une cinquantaine de personnes à terminer votre période d'essai cette semaine. Dans votre panier se trouve un formulaire d'abonnement à remplir et à nous retourner si vous souhaitez vous engager. Nous espérons que les paniers de légumes vous ont satisfait et que vous serez nombreux à poursuivre et nous soutenir dans notre démarche !

CHANGEMENT D'HORAIRE LIVRAISON

La livraison des paniers de légumes du mercredi s'effectuera définitivement le **mercredi matin** au lieu du mercredi après-midi. Les horaires sont les suivants :

- **Villedômer** : à partir de 10h30
- **Château-Renault** : à partir de 10h45
- **Auzouer en touraine** : à partir de 11h15
- **Reugny** : à partir de 11h30

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).

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 DÙ.
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 283



Semaine 24



CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE

CONCOMBRE

RADIS RAVE

PETITS POIS

RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE OLIVIER (RUSSIE)

Ingrédients :

- 6 pomme de terre
- 3 oeufs
- 500 g de petits pois préparés
- 400 g de carottes cuites
- 1 concombre
- 1 morceau de jambon
- 6 cornichon malossol
- 4 branches d'aneth
- 2 cuillers à soupe de mayonnaise
- 1 cuiller à soupe de crème
- sel
- poivre

Préparation :

- Faire cuire les pomme de terre dans de l'eau salée, séparément faire cuire les oeufs dans de l'eau vinaigrée.
- Éplucher les oeufs et la pomme de terre et laisser complètement refroidir.
- Dans un grand saladier, couper en dés les pommes de terre et les oeufs, les dés ne doivent pas être gros.
- Eplucher et couper en petit dés : le concombre, le bloc de jambon, les 6 cornichons. Ajouter les petits pois et les carottes coupées en rondelles dans le saladier avec le reste.
- Dans un petit bol, mettre 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, prendre une cuillère à soupe de "jus des cornichons Malossol" et rajouter dans le bol, mélanger jusqu'à ce que la sauce soit bien fine, saler, poivrer.
- Couper l'aneth, en évitant de le faire trop finement, l'aneth est une herbe fragile.
- Ajouter la sauce dans le saladier et y mettre l'aneth, mélanger.
- Laisser au frigo pour environ 3 h avant de servir (c'est encore mieux le lendemain!).

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous

À mon tour de me présenter par cette belle après midi de juin. Je m'appelle Frédéric, j'ai la quarantaine et cela fait 1 mois et demi que j'ai intégré la ferme de Roucheux.

Mes compétences sont bien éloignées de la culture des légumes. C'est l'envie et la nécessité de trouver un travail rapidement qui m'ont conduit ici.

J'y ai rencontré une équipe sympathique: employés comme encadrants. Cela me permet de faire abstraction des difficultés de ce métier, parfois pénible et répétitif mais parfois aussi très agréable.

Sur ce je retourne cueillir vos courgettes et vos concombres, à moins que l'envie de manger quelques fraises me retarde dans ma tâche.... 😊

Frédéric

Astuce de la semaine...

Si vous trouvez que les radis sont trop piquants, il suffit d'ôter la peau et de les manger avec du pain et du beurre. Bon appétit !

Calendrier Vacances

Nous vous transmettons cette semaine un calendrier concernant la suspension des paniers pour la période estivale. Nous vous demandons de rayer les semaines où vous serez absents et d'apposer le chiffre « 2 » sur les semaines où vous en prendrez deux. Merci de nous retourner ce calendrier par le biais de votre point de dépôt ou de nous l'envoyer.

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.

FIN PERIODE D'ESSAI

Vous êtes une cinquantaine de personnes à terminer votre période d'essai cette semaine. Dans votre panier se trouve un formulaire d'abonnement à remplir et à nous retourner si vous souhaitez vous engager. Nous espérons que les paniers de légumes vous ont satisfait et que vous serez nombreux à poursuivre et nous soutenir dans notre démarche !

CHANGEMENT D'HORAIRE LIVRAISON

La livraison des paniers de légumes du mercredi s'effectuera définitivement le **mercredi matin** au lieu du mercredi après-midi. Les horaires sont les suivants :

- **Villedômer** : à partir de 10h30
- **Château-Renault** : à partir de 10h45
- **Auzouer en touraine** : à partir de 11h15
- **Reugny** : à partir de 11h30

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).

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 DÙ.
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 283



Semaine 24



CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE

COURGETTES

RADIS RAVE

PETITS POIS

RECETTE DE LA SEMAINE

CAKE A LA COURGETTE

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 12,5 cl de lait
- 2 courgettes
- 1 bûche de chèvre
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de lardons
- 4 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre
- origan

Préparation : (20 mn)

Cuisson : 45 mn

- Commencez par faire préchauffer votre four à 180°C.
- Découpez les courgettes en rondelles versez-les ensuite dans une grande poêle anti-adhésive et faire cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à accrocher à la poêle (2 à 3 mn). Ajoutez alors les lardons, l'origan, salez, poivrez et laissez dorer.
- Dans un grand saladier, battez les 3 oeufs et incorporez-y la farine, la levure, l'huile et le lait préalablement chauffé.
- Ajoutez ensuite le fromage râpé, les courgettes, les lardons et la brique de chèvre découpée en petits morceaux. Versez enfin l'ensemble dans un moule à cake puis déposez sur le dessus quelques lamelles supplémentaires de fromage râpé pour gratiner et placez au four durant 45 mn.
- Servez simplement avec une salade verte.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous

À mon tour de me présenter par cette belle après midi de juin. Je m'appelle Frédéric, j'ai la quarantaine et cela fait 1 mois et demi que j'ai intégré la ferme de Roucheux.

Mes compétences sont bien éloignées de la culture des légumes. C'est l'envie et la nécessité de trouver un travail rapidement qui m'ont conduit ici.

J'y ai rencontré une équipe sympathique: employés comme encadrants. Cela me permet de faire abstraction des difficultés de ce métier, parfois pénible et répétitif mais parfois aussi très agréable.

Sur ce je retourne cueillir vos courgettes et vos concombres, à moins que l'envie de manger quelques fraises me retarde dans ma tâche.... 😊

Frédéric

Astuce de la semaine...

Si vous trouvez que les radis sont trop piquants, il suffit d'ôter la peau et de les manger avec du pain et du beurre. Bon appétit !

Calendrier Vacances

Nous vous transmettons cette semaine un calendrier concernant la suspension des paniers pour la période estivale. Nous vous demandons de rayer les semaines où vous serez absents et d'apposer le chiffre « 2 » sur les semaines où vous en prendrez deux. Merci de nous retourner ce calendrier par le biais de votre point de dépôt ou de nous l'envoyer.

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.