

INFOS LEGUMES

LA FEVE

La fève est une plante herbacée robuste, pouvant dépasser 1 mètre. Les feuilles sont pennées et terminées par une pointe, avec des folioles larges, de couleur glauque. Le fruit est une gousse contenant des graines de forme ovale et aplatie avec une peau épaisse, les fèves ont la forme d'un gros haricot aplati.

Cette plante originaire du Moyen-Orient, est cultivée dans le monde entier.

La graine est farineuse avec une saveur prononcée de noisette et une texture onctueuse. Elle est une excellente source d'acide folique et une source élevée de fibres.

Elle peut être consommée crue, mais sans la peau épaisse qui contient des tanins. En Espagne, elle entre dans la composition du fabada, une sorte de cassoulet. En Italie, on la cuisine *alla pancetta*, avec des oignons et du lard. Au Moyen-Orient, elle est consommée en purée, en beignets ou en salade. En Chine on la consomme aussi grillée.

Comment les cuisiner ?

Les dérober comme des petits pois. Elles possèdent une peau épaisse pas très agréable à manger, il faut donc l'enlever. Sectionner légèrement le dessus de la fève avec un couteau, puis écartier les deux côtés entaillés. Presser légèrement sur la fève, elle sortira de sa peau ! Elle est prête à être cuisinée.

Cuisson : 5-10 mn environ dans de l'eau bouillante

Astuces...

Pour que les fèves ne jaunissent pas, après la cuisson les passer rapidement sous l'eau glacée ! Pour enlever plus facilement la seconde peau, les blanchir 30 secondes dans l'eau bouillante.

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 284



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 25



CERTIFIÉ
AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

CONTENU DU PANIER

FÈVES

FENOUIL

COURGETTES

CONCOMBRE

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

RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE DE FÈVES AU CHÈVRE ET AUX OEUFS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de fèves fraîches
- 80 g de fromage de chèvre
- 3 tomates
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne grillées (pour accompagner)

Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Versez l'huile d'olive sur l'oignon. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées.

Suggestion : vous pouvez ajouter à cette salade des courgettes que vous aurez faites revenir et dorer à la poêle.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Patrick. De formation scientifique, mon parcours de vie m'a conduit à la ferme il y a 4 mois. J'y ai trouvé un lieu de vie agréable et très intéressant professionnellement.

En effet, outre les différentes tâches de maraîchage, je participe activement à des chantiers de construction écologique.

Avec différents collègues et sous la responsabilité avisée de Thomas, nous mettons en place des structures à base de chanvre (plus précisément de chènevotte). Nous réalisons des dalles, des cloisons, des systèmes d'isolation performants, économiques et répondant à des normes écologiques européennes. Dans ce domaine, nous sommes en quelque sorte des pionniers.

Peut être que nous nous rencontrerons dans ce cadre.

Cordialement.

Patrick.

Calendrier Vacances

Nous vous avons transmis la semaine dernière 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.

Pensez à mettre votre nom sur le calendrier, merci !

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.