

RÈGLEMENT PANIERS DU 2ÈME SEMESTRE

Nous arrivons à la fin du premier semestre... et oui déjà !! Pour ceux qui ont choisi le règlement par chèque semestriel pensez à nous envoyer votre règlement... Pour calculer la somme due, rien de bien compliqué : 9€ x nombre de semaines jusqu'au 20/12/08.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des informations supplémentaires.

HUILE DE TOURNESOL ET DE CHANVRE

Huile de chanvre de la Ferme du Roucheux :

Prix : 7,50€ la bouteille de 25cl

Huile de tournesol :

Prix : 2,50 € la bouteille de 50 cl

La livraison s'effectuera en même temps que votre panier dès réception de votre règlement.

Contactez-nous si vous êtes intéressés !

BON ETE A TOUS



Feuille de Chou 286



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 27



CONTENU DU PANIER

TOMATES
CONCOMBRE
PETIT POIS
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 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

TOMATES CŒUR DE CHÈVRE

Ingrédients :

4 tomates
200 grammes de fromage de chèvre
1 gousse d'ail
½ cuillère à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de chapelure
½ cuillère à soupe de persil
1 ½ cuillère à soupe de basilic
sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Découper un chapeau dans les tomates
Enlever la pulpe en creusant avec une cuillère à soupe, et la mettre dans un saladier.
Saler et poivrer l'intérieur des tomates et les mettre à l'envers dans un plat afin qu'elles dégorgent.
Mélanger dans le saladier la pulpe des tomates, l'ail hachée, le fromage de chèvre coupé en dés, la chapelure.
Farcir les tomates avec ce mélange.
Ajouter un filet d'huile d'olive et mettre les chapeaux sur les tomates.

Enfourner 20 minutes au four au thermostat 6 (210°C)

Vous pouvez également les préparer au barbecue, pour cela enveloppez les tomates dans de l'aluminium, et déposez les sur la grille du barbecue,

Servir chaud avec de la salade.

Les tomates cœur de chèvre peuvent accompagner un plat de viande ou être servies en entrée.

LA VIE DE LA FERME

BONJOUR,

Notre semaine à la ferme :

Nous sommes des jeunes âgés de 16 à 18 ans habitant à Tours centre. Actuellement en vacances nous avons pour projet de découvrir le monde du travail auquel nous serons bientôt confrontés.

Les tâches que nous effectuons sont diverses et demandent des efforts tant physiques que mentaux:

- Nous avons été dans les champs pour le ramassage de légumes que vous trouverez dans vos paniers
- Nous avons désherbé
- Nous avons nourri les animaux
- Pour finir, nous avons pour projet de monter une serre dont nous avons débuté le tracé des fondations.

Nous restons jusqu'à vendredi. Nous sommes heureux de vivre cette aventure.

*Habiba, Fadhila,
Yasmina, Abdel-malik,
Issam Sliman
Tayfun Yoann Damien*

Remerciements aux accompagnateurs :

Agnès Adil Maillys

Et les encadrants de la ferme :

Emeline Julie

PENSEZ A REGLER VOS PANIERS POUR LE DEUXIEME SEMESTRE (voir au dos) ET NOUS COMMUNIQUER VOS SEMAINES OU VOUS SEREZ ABSENTS. 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.

REGLEMENT PANIERS DU 2EME SEMESTRE

Nous arrivons à la fin du premier semestre... et oui déjà !! Pour ceux qui ont choisi le règlement par chèque semestriel pensez à nous envoyer votre règlement... Pour calculer la somme due, rien de bien compliqué : 9€ x nombre de semaines jusqu'au 20/12/08.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez des informations supplémentaires.

HUILE DE TOURNESOL ET DE CHANVRE

Huile de chanvre de la Ferme du Roucheux :

Prix : 7,50€ la bouteille de 25cl

Huile de tournesol :

Prix : 2,50 € la bouteille de 50 cl

La livraison s'effectuera en même temps que votre panier dès réception de votre règlement.

Contactez-nous si vous êtes intéressés !

BON ETE A TOUS

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 286



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 27



CONTENU DU PANIER

BOTTE D'OIGNONS

CONCOMBRE

FEVES

COURGETTES

SALADE

RECETTE DE LA SEMAINE

SALADE DE FEVES AU POIVRON

Ingrédients :

- 800 g de Fève(s) fraîche(s)
- 1 poivron(s) rouge(s)
- 2 échalote(s) grise(s)
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 botte(s) de persil plat
- 1/2 botte(s) de coriandre fraîche
- sel, poivre.

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 25 minutes

1- Ecossez les fèves. Faites-les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Trempez-les dans de l'eau glacée pour fixer le vert. Retirez la peau. Réservez.

2- Pelez et émincez les échalotes.

3- Lavez et coupez le poivron en deux. Retirez les graines et la partie blanche à l'intérieur. Coupez la chair en dés.

4- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les échalotes et le poivron. Laissez cuire 10 minutes.

5- Lavez et ciselez le persil et la coriandre.

6- Ajoutez les fèves dans la sauteuse, le vinaigre et 2 cuillères. à soupe d'eau. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson de 10 minutes. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les herbes.

7- Servez tiède ou froid.

LA VIE DE LA FERME

BONJOUR,

Notre semaine à la ferme :

Nous sommes des jeunes âgés de 16 à 18 ans habitant à Tours centre. Actuellement en vacances nous avons pour projet de découvrir le monde du travail auquel nous serons bientôt confrontés.

Les tâches que nous effectuons sont diverses et demandent des efforts tant physiques que mentaux:

- Nous avons été dans les champs pour le ramassage de légumes que vous trouverez dans vos paniers
- Nous avons désherbé
- Nous avons nourri les animaux
- Pour finir, nous avons pour projet de monter une serre dont nous avons débuté le tracé des fondations.

Nous restons jusqu'à vendredi. Nous sommes heureux de vivre cette aventure.

*Habiba, Fadhila,
Yasmina, Abdel-malik,
Issam Sliman
Tayfun Yoann Damien*

Remerciements aux accompagnateurs :

Agnès Adil Maillys

Et les encadrants de la ferme :

Emeline Julie

PENSEZ A REGLER VOS PANIERS POUR LE DEUXIEME SEMESTRE (voir au dos) ET NOUS COMMUNIQUER VOS SEMAINES OU VOUS SEREZ ABSENTS. 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.