

## FERMETURE POINT DE DEPÔTS

-le foyer **St Léger** est fermé les semaines 30, 31, 32, 33, vous pourrez retirer vos paniers le vendredi à la **Maison de la Jeunesse** 10 bis rue Gamard à Joué lès Tours 15h30 à 18h.

-le centre social des **Acacias** d'Amboise fermera les semaines 32, 33, 34, 35, vos paniers seront livrés le vendredi pendant cette période, à **Millésime** 54 rue Nationale à Amboise de 11h à 19h.

-le **Garage du Centre** de Château Renault, ferme les semaines 33, 34, 35, vos paniers seront livrés le mercredi au **Garage Vergeon** 43 rue Gambetta à Château Renault.

-l'**Audonien** de Saint Ouen les Vignes fermera les semaines 31, 32, 33, vos paniers seront disponibles le jeudi à la mairie de Saint Ouen, 4 place de l'Eglise de 11h à 12h et de 14h à 17h.

-**Samira** ferme les semaines 29 à 34 inclus, et sera relayé par l'**association Courteline** 48 rue Courteline à Tours de 15h à 19h, le vendredi. Il est également possible que votre panier soit déposé à **Artisans du Monde** 67 rue Colbert à Tours, pour cela veuillez nous prévenir au plus vite au 02.47.30.05.56.

-la **Boucherie BLET** ferme les semaines 34 et 35, vos paniers seront déposés à la **BIOCOOP** 6 rue Plaine à Monts, de 16h à 19h

-le **Garage AD** à Monnaie ferme les semaines 32 et 33, vos paniers seront disponibles le jeudi à **Crea'Flor** au 117, rue nationale à Monnaie de 15h45 à 19h

-la **Cordonnerie Paul Bert**, ferme les semaines 32, 33, 34, 35, pendant cette période vos paniers seront déposés chez un particulier, 75 rue Losserand à Tours, vous pourrez les retirer de 15h à 18h.

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](http://www.jardinsdecontrat.fr) eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)



# Feuille de Chou 290



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCABNE

## Semaine

# 31



## CONTENU DU PANIER

TOMATES  
COURGETTES  
CONCOMBRE  
TOMATES CERISES  
SALADE  
POIVRON VERT  
AUBERGINES

## HUILE DE CHANVRE DE LA FERME DU ROUCHEUX

Prix : 7,50€ la bouteille de 25cl  
La livraison s'effectuera en même temps que votre panier dès réception de votre règlement.

## RECETTE DE LA SEMAINE

### BLANCS DE POULET GRILLÉS AU CONCOMBRE ET AU YAOURT

#### Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 blancs de poulet fermier (sans la peau)
- 4 citrons verts
- 6 yaourts naturels
- 2 tomates
- 1 concombre
- 4 oignons frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Pratiquez plusieurs entailles assez profondes et parallèles, distantes d'environ 2 cm, dans la chair des blancs de poulet. Dans un saladier, mélangez 4 yaourts avec le jus de 2 citrons verts et 2 cuillères d'huile d'olive, salez et poivrez.

Retournez les blancs de poulet plusieurs fois dans cette sauce, puis couvrez d'un film étirable.

Placez au frais, le temps de préparer la garniture.

Coupez le concombre en 2, dans le sens de la longueur, ôtez les graines, taillez-le en demi-lune.

Coupez les tomates, épépinez-les, pressez-les et débitez-les en fines lanières.

Puis, coupez les oignons en petits dés.

Egouttez les blancs de poulet, et épongez-les avec du papier essuie-tout.

Faites-les cuire 20 min sous le grill du four, à 200°C (th 6-7), retournez-les à mi-cuisson...

Coupez 2 citrons verts en quatre, et faites-les griller 2 min par face. Présentez les crudités, avec les blancs de poulet grillés et le yaourt salé et poivré dans un bol.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je me prénomme Sonia, j'ai 26 ans et j'ai choisi de travailler à la ferme pour acquérir des connaissances techniques dans le domaine du maraîchage biologique puisque je veux en faire mon métier. Je souhaite m'installer en tant que maraîchère biologique d'ici quelques temps et je profite au maximum de tout ce que je peux apprendre aux côtés des encadrants mais aussi des autres ouvriers.

A la ferme tous les jours, on découvre de nouveaux légumes, oubliés de presque tous et qui retrouvent une « seconde naissance » grâce à des gens passionnés

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à les déguster que nous en prenons à nous en occuper!

Je travaille à la ferme depuis maintenant un mois et je suis ravie d'apprendre et d'évoluer aux côtés de tous mes camarades.

Bonne semaine et à bientôt Sonia

#### Calendrier Vacances

Pensez à nous retourner le calendrier des vacances n'oubliez pas d'y mettre votre nom, 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.