

FETE DE LA COURGE

Voici les horaires des trains et de la navette :

TRAIN		NAVETTE	
Départ Tours	Arrivée Amboise	Amboise ↓ La ferme	St Pierre des Corps ↓ La ferme
11h00	11h18	11h30	10h15
Départ Amboise	Arrivée Tours	La ferme ↓ Amboise	La Ferme ↓ St Pierre des Corps
17h51	18h10	17h00	18h00

Et le programme de la journée... : 10h à 18h

11h00 : Diffusion du documentaire « **Paul dans sa vie** » suivi d'une table ronde

12h00 : Début du service repas à base de **courges biologiques**

12h15 : G. Viel et D. Monforte *Duo guitare contrebasse (pure swing)*

13h45 : **Corazon** Rencontre d'un percussionniste et d'un guitariste

14h30 : **Terre et humanisme** présenté par Cyril DION / Lancement du nouveau livre de **Pierre Rabhi**

14h45 : LX présente **Patchwork** Slam, anecdote, chant et musique

15h15 : Conférence **Economie d'énergie** avec P. Gachet

15h30 : Compagnie Théâtre de Manse « **Confessions potagères** »

16h00 : Conférence « **L'éco conception** » C. Lejarre et F. Dandault.

16h15 : Théâtre à suivre « la légende de **Santa Claus** »

16h30 : Les **Margouilles** *Déginglette stylee formation*

17h30 : Barons du Baillou (*Fanfare **Big Band***)

Toute la journée : jeux et animations enfants avec ateliers pédagogiques variés / marché bio / ateliers éco construction / exposants associatifs et professionnels / artistes et artisans locaux.



Feuille de Chou 296



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCCAGNE

Semaine

37



CONTENU DU PANIER

COURGETTE
POTIMARRON
SALADE
OIGNON
TOMATE



MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

RECETTE DE LA SEMAINE

GRATIN DE POTIMARRON

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 800 g de potimarron
- 2 oignons
- 100g de lardons
- 100g de gruyère
- 10 cl de crème
- 50 cl de lait
- Huile d'olive
- Sel, poivre persil haché

Préparation :

Couper la courge en rondelles.
Verser un peu d'huile au fond d'un plat, étaler y une couche de 2 cm de rondelles de courge, émincer les oignons, répartir les lardons, parsemer de gruyère râpé, assaisonner de sel, poivre, muscade et persil. Superposer ainsi 2 à 3 couches sans mettre de lardons sur le dernier. Verser par-dessus la crème et le lait.
Faire cuire à four chaud (therm.8) pendant 1 heure.

LE POTIMARRON

« UNE VÉRITABLE MINE D'OR ALIMENTAIRE »

Il est très apprécié des gastronomes et des grands cuisiniers pour ses qualités gustatives, la diversité de ses préparations culinaires permettant d'accommoder un repas entier, du hors d'œuvre au dessert, les veloutés, les purées... C'est un légume magique, très riche en vitamines B, C et E, magnésium, phosphore, calcium, en sucres naturels et en acides aminés essentiels... Quand il est bien mûr, sa saveur rappelle le goût de la purée de châtaigne. Dans tous les plats sa peau se cuit avec la chair et se mange.

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.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à toutes et à tous !!!

Voici en avant première le menu que notre équipe cuisine vous confectionne pour notre 9^{ème} édition de la Fête de la Courge Biologique!!! Les tickets repas seront en vente dès l'ouverture (10h) et le service commencera à 12h. Nous vous attendons tous dimanche à la Ferme du Roucheux avec le soleil et votre bonne humeur !!



Rectification des horaires de la navette pour venir à la Fête de la Courge
Un car sera chargé de faire la navette de la gare d'Amboise à la ferme et de la gare de St Pierre des Corps à la ferme.

Voir au dos