

INFOS LÉGUMES

Les courges sont issues d'une grande famille aux 150 espèces différentes, on peut faire des soupes, des purées, des gâteaux, des gratins... Idéal pour les régimes car elles sont très pauvres en calories.

La courge spaghetti est un gros fruit allongé et de couleur jaune dont la chair se détache à la cuisson, formant des espèces de filaments. Elle se fait sauter à la poêle avec ail et persil, à la sauce bolognaise, carbonara...



Il faut piquer les courges avant de les faire cuire car elles risquent d'exploser. Risque de brûlures !!!



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.



Feuille de Chou 298



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCABNE

Semaine

39



CONTENU DU PANIER

COURGE SPAGHETTI
SALADE FRISEE
COURGETTE
CAROTTE



MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

RECETTE DE LA SEMAINE

COURGE SPAGHETTI AUX TROIS FROMAGES.

Ingrédients :

- 1 courge spaghetti
- du bleu
- du comté
- de l'emmental
- 2 cuillères de crème fraîche
- sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

- Piquer les courges (pour éviter qu'elle explose en cuisant). Faire cuire la courge dans de l'eau bouillante environ 45 minutes jusqu'à ce que l'on puisse faire pénétrer aisément un couteau dans la chair.

-Couper les en deux et retirer les graines et les filaments du centre. Défaire la chair en spaghettis.

-Mettre la chair dans une casserole, déposer les trois fromages en morceaux sur le tout et faire chauffer à feu doux. Remuer régulièrement puis ajouter la crème fraîche.

-Servir chaud.

Les quantités de fromage ne sont pas précisées car tout dépend de votre goût pour le fromage.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je me présente, je m'appelle Nelly, je travaille à la ferme depuis le mois mai 2008.

Suite à un accident du travail, je retourne à mes débuts, en venant à la ferme, c'est-à-dire au travail de la terre.

Vous avez peut-être eu l'occasion de me rencontrer le jour de la fête de la courge, au stand de vente de légumes. J'étais présente pour vous faire découvrir nos courges et nos variétés de légumes anciens dont vous avez apprécié les couleurs, et qui vous ont étonnés. Notre stand a vite été pris d'assaut et dévalisé.

Ce jour là n'était pas un jour comme les autres, la ferme s'était transformée en un petit village fourmillant. Le soleil étant au rendez-vous, petits et grands se sont imprégnés de la vie de la ferme, en déambulant dans les allées. Cela n'avait rien à voir avec notre quotidien.

Nous tenons à vous remercier d'être venus aussi nombreux et vous donnons rendez-vous pour l'édition 2009.

Je vous remercie et vous dis à bientôt.

NELLY



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.