

## SAISONS

Nous voyons apparaître dans les forêts les premières châtaignes, les feuilles s'arborescent de multiples couleurs.  
Et oui, l'automne s'installe et dans les champs, les légumes de saison sont au rendez-vous.

Au niveau du maraîchage les tomates et les aubergines laissent place aux carottes, épinards, salades... Les choux, les navets, les poireaux font leur apparition. Un léger brin de nostalgie plane, les légumes d'été cèdent la place aux légumes d'automne.

Les saisons se succèdent, elles inspirent depuis toujours les poètes. En ce début du mois d'octobre, voici un extrait d'une poésie datant du 19<sup>ème</sup> siècle :

### Rayons d'Octobre

*"Octobre glorieux sourit à la nature.  
On dirait que l'été ranime les buissons.  
Un vent frais, que l'odeur des bois fanés sature,  
Sur l'herbe et sur les eaux fait courir ses frissons..."*

Nérée BEAUCHEMIN

## 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 299



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine

# 40



## CONTENU DU PANIER

BROCOLIS  
CAROTTES  
COURGETTES  
SALADE  
POMMES DE TERRE



MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE  
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

## RECETTE DE LA SEMAINE

### CAKE AUX AMANDES ET AUX CAROTTES

#### Ingrédients :

- 120 g de farine
- 250 g d'amandes en poudre
- 120 g de cassonade
- 180 g de carottes râpées
- 5 oeufs
- le zeste râpé de 2 oranges non traitées
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).
- Cassez les oeufs en séparant les jaunes des blancs.
- Mélangez la farine, les carottes râpées, les amandes en poudre et le zeste d'orange râpées dans un bol.
- Fouettez les jaunes d'oeufs et la cassonade dans un autre bol puis incorporez ce mélange au premier mélange.
- Ajoutez la pincée de sel dans les blancs et montez-les en neige. Incorporez délicatement les blancs à la préparation.
- Beurrez soigneusement le moule, farinez-le, versez-y la pâte puis mettez au four environ 40 min.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Pascal Delor, j'ai 49 ans, j'ai deux enfants, ce sont des jumeaux!

Le travail à la ferme me plaît, pourtant il est parfois très physique. Il faut s'adapter à l'équipe qui est composée de personnes aux tempéraments et rythmes différents.

J'ai commencé mon contrat en mai 2008, pour une durée de un an, cela me semble court, car dans le maraîchage il y a beaucoup à apprendre.

Pour moi les journées ne se terminent pas à 16 heures, chez moi des animaux m'attendent. Ils vivent sur 4 hectares, non loin d'une rivière. J'ai 4 ânes, dont 3 du Cotentin, et un d'Egypte. J'ai aussi une vache qui s'appelle Pépite, 25 oies, des poules, des canards, et 5 chiens... Bref une vraie petite ferme! Le temps de soigner tout ce petit monde me prend 2 heures!

Bon courage pour les mois à venir car le froid arrive, bonne semaine et à bientôt !!!!

Pascal

Cette semaine vous trouverez dans votre panier *l'arrosoir* : journal du réseau cocagne.

#### 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.