

## POINTS DE DEPÔTS

Des nouveaux points de dépôt pour les paniers!!!

- A **MOSNES** : Chez Xavier Frissant (Vigneron) ; 1 chemin Neuf ; le vendredi à partir de 11h00.
- A **NAZELLES NEGRON** : A2ME (Amboise Maisons Matériaux Ecologiques) ; 56 rue des Ormes ; ZL des Poujeaux ; le vendredi de 13h30 à 18h00.
- A **TOURS CENTRE** : ASSOCIATION COURTELINE ; 48 rue Georges Courteline ; le vendredi de 15h00 à 19h00.
- A **TOURS NORD** : COIFFURE JEAN-LOUIS ; 3 rue du Hainaut ; Centre Commercial du Maine ; le jeudi de 14h30 à 19h00.
- A **ST ANTOINE DU ROCHER** : Epicerie ; 14 rue du Bondonneau ; le jeudi de 15h30 à 19h30.

POSSIBILITE DE CHANGER DE LIEU DE DEPOT

## 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 302



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine

# 43



CERTIFIÉ  
AB  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

## CONTENU DU PANIER

RADIS  
NAVETS  
CAROTTES  
OIGNONS JAUNES  
POTIMARRON

Nouveaux Points de dépôt (voir au dos)



MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE  
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

## RECETTE DE LA SEMAINE

### TARTE DOUCE AUX NAVETS

**Ingrédients** (pour 5 personnes) :

1 pâte brisée

**Pour la garniture :**

4 navets  
1 carotte  
100gr de sucre roux  
20gr de farine complète  
1 pincée de cannelle  
1 pincée de noix de muscade  
1 c. à soupe de jus de citron

**Pour la pâte à crumble :**

40gr de beurre  
50gr de sucre  
50gr de farine  
1 c. à soupe de sucre vanillé

**Préparation :** 25 mn

**Cuisson :** 40 mn

**Pour la garniture :**

Eplucher et couper en dés les navets et la carotte.  
Les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (15 minutes environ dans de l'eau bouillante)  
Mixer le tout avec le sucre roux et la farine complète, puis ajouter le jus de citron, la cannelle et la noix de muscade.  
Etaler la pâte dans un moule à manquer, puis tartiner généreusement avec la préparation aux navets.

**Pour la pâte à crumble :**

Préparer la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts la farine et le sucre avec des morceaux de beurre froid. Recouvrir le dessus de la tarte avec cette préparation  
Avant de mettre au four, saupoudrer de sucre vanillé.  
Faire cuire à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la surface du crumble prenne une couleur dorée.

Servir tiède accompagné d'un fromage blanc.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour

Je m'appelle Dimitri, j'ai 20 ans, je suis arrivé à la ferme en mai.

Avant je faisais de la cuisine dans des restaurants. Cela me plaisait bien mais pour plusieurs raisons je n'ai pas continué dans ce domaine.

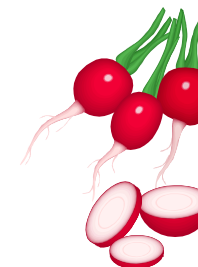
Maintenant, je travaille à la ferme, je suis dans les champs et je fais aussi de l'écoconstruction. J'ai une préférence pour l'écoconstruction, j'ai appris à travailler le chanvre et à faire de l'enduit.

Aujourd'hui je suis au maraîchage, je ramasse des radis et des céleris. C'est plus ou moins facile, ça fait surtout mal au dos. Il commence à faire mauvais temps et on a froid.

Je ne sais pas quoi faire plus tard, mais pour l'instant, le travail ici me plaît.

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis à une prochaine fois.

Dimitri



**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.