

INFOS LÉGUMES

POMME D'OR

La pomme d'or est originaire du Mexique et du sud-est des Etats-Unis. Certains l'appelleront « plante coureuse » pour ses tiges fines et nombreuses pouvant atteindre 2 mètres.

Ce fruit sphérique de couleur orange peut peser de 80 à 200 g. Sa chair est peu épaisse, fibreuse et jaune.

Les pommes d'or se servent cuites, coupées en deux et vidées de leurs graines, farcies, chaudes ou froides. Leur goût délicat ressemble un peu à celui de l'artichaut. Si vous souhaitez les consommer froides, accompagnez-les d'une sauce vinaigrette, aux câpres, ou au citron.

On les emploie aussi en décoration.

Elles peuvent se conserver plusieurs mois, jusqu'à 1 an ; il arrive même qu'elles sèchent.

POINTS DE DEPOT

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 14h15 à 19h00.

- A **ST ANTOINE DU ROCHER** : Epicerie ; 14 rue du Bondonneau ; le jeudi de 15h45 à 19h30.



Feuille de Chou 304



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine

45



CONTENU DU PANIER

CAROTTE
NAVET
CHOU MILAN
POMME D'OR



**MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE
PANIER LE JOUR DE LIVRAISON**

RECETTE DE LA SEMAINE

POMME D'OR AU ROQUEFORT

Ingrédients (6 personnes)

- 6 courges pomme d'or
- 3 tomates
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 100g de lardons demi-sel
- 100g de roquefort (vous pouvez le remplacer par 1 autre fromage)
- 3 c.à.s de crème fraîche
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de persicaire hâchée
- Sel, poivre

Préparation : 40 min

Cuisson : 45 min env

- Lavez les courges et ouvrez les en retirant « un chapeau » du côté du pédoncule, aux 2 tiers de la hauteur. Otez les graines et leurs fibres.
 - Faites cuire les courges à la vapeur 15 min, puis retirez la chair cuites et réservez les pommes d'or ainsi vidées.
 - Pendant ce temps, dans une poêle, faites suer dans l'huile les échalotes pelées et émincées ainsi que les lardons. Ajoutez les tomates pelées, épépinées, et concassées, l'ail éclaté, la persicaire, salez, poivrez, et laissez mijoter 10 min. Arrêtez la cuisson.
 - Ajoutez la pulpe des pommes d'or, le roquefort et la crème fraîche ; mélangez bien l'ensemble et garnissez chaque pomme d'or avec cette préparation ; couvrez « des chapeaux ».
- Mettez au four (th 8) 30 min env. Servez chaud.

La persicaire donne un parfum très poivré et tonique ; on peut néanmoins la remplacer par du basilic ou du persil.

Bon appétit bien sûr !

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à toutes et à tous!!

CETTE SEMAINE PARLONS CINEMA !!

Nous tenons à vous informer de la sortie du film de Jean-Paul Jaud :

« **NOS ENFANTS NOUS ACCUSERONT** »

Sortie Nationale le 5 novembre dans 50 départements. En voici un résumé...

Le film "Nos enfants nous accuseront" raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide de faire passer la cantine scolaire au bio, en finançant le surcoût sur le budget de la commune. Conscient du danger sanitaire qui menace une jeune génération exposée aux 76 000 tonnes de pesticides déversées chaque année sur notre pays, un maire décide de prendre le taureau par les cornes en donnant un exemple d'une politique sans comparaison. Alerter l'opinion et les pouvoirs publics sur les dérives scandaleuses d'un système économique qui fait passer ses profits et ses intérêts avant la santé de la population.

Vous y verrez des témoignages édifiants et bouleversants sur une réalité qu'il est urgent de maîtriser. Combien de maladies, de tumeurs, d'infirmités, de tragédies humaines sont-elles entrain de proliférer sans que l'on ne fasse rien, ou si peu ?

Un seul mot d'ordre : Non pas se contenter de constater les ravages, mais trouver tout de suite les moyens d'agir, pour que, demain, nos enfants ne nous accusent pas de les avoir abandonnées.

Un film au service d'une vérité qui blesse.

Voir la bande annonce :

www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com

Le film de Jean-Paul Jaud m'a bouleversé. C'est un très beau cri d'alerte mais aussi d'amour. C'est aussi le respect de la vie, du vivant et nos enfants. L'alimentation est au cœur de notre bien être et de notre savoir vivre. [...]

Mais au-delà de la nécessaire prise de conscience à laquelle nous appelle Jean-Paul, il y a aussi cet hymne à la vie, à la redécouverte de la saveur et de la qualité grâce à l'agriculture biologique, une agriculture respectueuse des hommes et de la richesse des terroirs.

*Serge Orru, Directeur Général
du WWF France*

