

## SORTIE CINEMA

### A NOTER DANS VOS AGENDA DES AUJOURD'HUI...

« NOS ENFANTS NOUS ACCUSERONT », film de Jean-Paul Jaud, sera diffusé à Tours au Cinéma « Studio » (2 rue des Ursulines).

Pour voir la bande annonce vous prouvez allez sur le site :

[www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com](http://www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com)

Vous pouvez également vous reportez à la feuille de chou 304 pour le résumé du film.

*Ce film raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide de faire passer la cantine scolaire au bio, ...*

### A VOIR

## 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 306



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine

# 47



## CONTENU DU PANIER

OIGNON  
CAROTTE  
NAVET  
RADIS RAVE  
EPINARD



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

## RECETTE DE LA SEMAINE

Une recette proposée par Myriam :

### LEGUMES SAUTES (avec Radis Rave)

**Ingrédients** (pour 4 pers) :

- 2 radis rave
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- sel, poivre, thym, huile de tournesol (3 cuil à soupe)

**Préparation :**

- Couper les radis en tranche, les pommes de terre en dés.
- Emincer l'oignon
- Faire chauffer une poêle antiadhérente et y mettre l'huile.
- Ajouter ensuite les radis, les pommes de terre et les oignons. Faire rissoler le tout pendant 30 minutes.
- Parsemer de thym en fin de cuisson.
- Servir avec un poisson ou une viande blanche.

**Et une deuxième recette !! :**

### CROQUE AUX EPINARD

**Ingrédients** (pour 2 enfants) :

- 400 g d'épinards
- béchamel (lait, farine, beurre, sel, poivre, noix de muscade)
- 2 tranches de pain de mie
- 2 oeufs

**Préparation :** 20 mn

- Cuire les épinards frais ou congelés dans de l'eau bouillante salée.
- En même temps, préparer la béchamel. Mélanger le tout.
- Faire les oeufs sur le plat. Griller les tranches de pain de mie.
- Placer sur l'assiette le pain de mie, puis au-dessus les épinards et la béchamel, puis sur l'ensemble l'oeuf sur le plat.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Mohammed, j'ai 56 ans. Je suis marié et j'ai 4 enfants. Je travaille à la ferme depuis le 3 février 2008. Je viens de la partie est du Pakistan (aujourd'hui Bangladesh)\*, où j'étais étudiant et leader politique d'un parti communiste de la province de Sylhet. En 1971, j'étais dans la junte pour la guerre de libération du Bangladesh. C'est une longue histoire d'un pays que j'aime raconter. D'ailleurs, la langue de ce pays s'appelle le Bengalî et elle est classée 6<sup>ème</sup> au niveau international. Aujourd'hui je travaille à la ferme : « les Jardins de Contrat » où le travail me plaît.

Je vous dis au revoir.

Mohammed

**\*Un peu d'histoire... :**

Le **Pakistan oriental** était une province du Pakistan entre 1955 et 1971. Le Pakistan oriental est né de la division du Bengale en deux. La partie orientale rejoignit le Pakistan et devint une province du Pakistan, appelée Bengale oriental, tandis que la partie occidentale devint indienne, et porta le nom de Bengale Occidental. Puis le Bengale oriental prit le nom de Pakistan oriental en 1956 et devint à la suite de la guerre d'indépendance, le Bangladesh.