

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.

INFORMATIONS LEGUMES

Le Navet

Le navet a pour nom botanique Brassica rapa linné, il est de la famille des brassicacées.

Cette plante est cultivée pour sa racine charnue, sphérique, qui est en l'occurrence aujourd'hui dans vos paniers de couleur jaune puisqu'il s'agit d'une variété dénommée « jaune boule d'or ».

Le navet est connu depuis la préhistoire, et fait partie de l'alimentation des hommes de l'Europe du Nord.

Sa chair ferme est sucrée, pouvant parfois avoir un goût fort et piquant permet toutes sortes de préparations culinaires.

Vous pouvez le faire aussi bien cru, râpé en crudité ou bien cuit, gratiné, sauté, en purée....

Alors n'hésitez à vous lancer pour des recettes originales et si les papilles se régalent, envoyez nous la recette pour la faire partager par exemple !!!!!



Feuille de Chou 312



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine

2



CONTENU DU PANIER

BETTERAVE
NAVET
OIGNONS
CAROTTE
RADIS NOIRS
POMME DE TERRE

RAPPEL : REGARDER BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE

UN SOLDE A 0 NE SIGNIFIE PAS SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DÛ.

LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



MERCI DE VENIR RECUPERER VOTRE PANIER LE JOUR DE LIVRAISON

RECETTE DE LA SEMAINE

GRATIN DE POMMES DE TERRE ET DE NAVETS AUX FRUITS SECS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de pommes de terre fermes
- 150 g de navets
- 100 g de fruits secs (cerneaux, noisettes, noix diverses)
- 3 dattes et 3 abricots secs débités en petites cubes
- 1 bol de bouillon de volaille
- 150 ml de crème fraîche

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Cuire les pommes de terre entières, dans de l'eau bouillante.

Peler les navets, et les couper en bâtonnets. Faire cuire les bâtonnets au beurre dans une poêle.

Dans un plat pour le four, alterner une couche de pommes de terre coupées en tranches avec les navets, et y disposer les fruits secs.

Ajouter sel, poivre, muscade....

Arroser à mi-hauteur d'un bouillon de volaille, et ajouter la crème fraîche.

Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner 30 mn à 180°C.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je tiens tout d'abord à vous souhaiter, ainsi que de la part de toute l'équipe de la ferme, une très bonne année 2009.

Une année qui commence sous la neige, nous permettant de découvrir un paysage magnifique mais provoquant quelques difficultés de travail.

Néanmoins, les paniers vont pouvoir se préparer normalement grâce aux stocks de légumes qui ont pu être effectués avant les périodes de gel.

Vous découvrirez également dans vos paniers des Haricots secs écosés par nos soins dans une salle bien chauffée, pour le bonheur de tous !!!

Et une petite pensée, pour nos amis de la traction animale qui sont dehors dans le froid.

J'espère que vous n'aurez pas trop de difficultés à aller chercher vos paniers dans les différents points de collectes.

Et je vous souhaite à nouveau une bonne et heureuse année.

A bientôt. Sonia



**Une nouvelle année
commence aussi pour
les paniers !!! Pensez à
régler votre cotisation
2009 (10€) ainsi que les
paniers d'avance !!
Merci !**

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.