

## LIVRE DE PHOTOGRAPHIE

### Jardiniers de Cocagne Cultivons la Solidarité !

« Jardiniers de Cocagne, un ouvrage de photographies qui capte la vie de celles et de ceux qui ont décidé, à travers le travail de la terre, de reprendre en main leur destinée et leur avenir. C'est cette tension qu'a captée avec talent le photographe Christophe Goussard au cours d'une patiente immersion dans les Jardins de Cocagne. »

Nous disposons de 5 exemplaires que nous allons faire circuler sur les points de dépôt. Certains d'entre-vous pourront le consulter dès la semaine prochaine. Des bons de commande seront à votre disposition si vous souhaitez commander ce livre de photographie.

## INFOS LEGUMES

### LE POURPIER D'HIVER

Le pourpier d'hiver est originaire de la région pacifique de l'Amérique du Nord. Les Indiens consommaient déjà ses petites feuilles tendres. Ce sont les émigrants qui ont répandu cette herbacée vers l'Atlantique et jusqu'à Cuba. A partir de là, la plante a rejoint l'Australie et l'Europe.

Bien que le goût ne soit pas très marqué, on peut facilement imaginer manger de l'herbe, il faut savoir que le pourpier d'hiver renferme 30 fois plus de vitamine C, 4 fois plus de magnésium et 2 fois plus de fer que la plupart des autres légumes de sa catégorie.

**Suggestions :** Garnir du pain beurré ou tartiné de séré de feuilles fraîches de pourpier d'hiver. On peut en préparer une salade vitaminée avec des croûtons et une sauce à base de tomates séchées. Ses feuilles succulentes permettent de préparer des salades mêlées avec du chou de Chine, de la roquette, de la chicorée rouge et des pousses. Elles sont délicieuses pour garnir un velouté et sont également très décoratives. Cuit, le pourpier se prépare comme l'oseille ou les pousses d'épinards.

**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 TOURAINÉ**  
Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr) eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)



# Feuille de Chou 313



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine

# 3



## CONTENU DU PANIER

CELERI RAVE  
FLAGEOLET  
CAROTTE  
POMME DE TERRE  
POURPIER D'HIVER



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

## RECETTE DE LA SEMAINE

### GRATIN DE POMMES DE TERRE AU POURPIER

**Préparation : 10 mn**

**Cuisson : 50 mn**

#### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

700 g de pommes de terre ; 200 g de pourpier ; 200 g de gruyère râpé ; 300 g de dés de jambon ; 2 gousses d'ail ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 3, 5 dl de lait ; 2 pincées de noix de muscade râpée ; sel, poivre

1. Epluchez les pommes de terre. Découpez-les en rondelles. Disposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé en alternant les couches avec le gruyère râpé et dés de jambon. Salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à th 7 (210°).
3. Lavez le pourpier et hachez-le grossièrement.
4. Pelez l'ail et hachez-le. Ajoutez-le au lait avec la noix de muscade et portez à ébullition. Plongez le pourpier dans le lait bouillant puis versez la préparation sur les pommes de terre.
5. Saupoudrez le plat de gruyère râpé et faites cuire 45 minutes.

BON APPETIT

#### 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.

## LA VIE DE LA FERME

BONJOUR,

Je m'appelle CHA BAÏ, j'ai 56 ans, je suis arrivée à la ferme le 1<sup>er</sup> Juillet 2008.

Avant d'arrivée en France (à Limoges) le 13 Octobre 1977 avec mon mari et mes 3 enfants, je vivais au LAOS.

Au Laos, jusqu'à mes 10 ans j'aidais mes frères et sœurs à s'occuper des plus petits pendant que les plus grands et les parents travaillaient dans les champs.

A mes 10 ans, je suis allée travailler dans les champs avec mes parents. Au Laos, il n'y a pas de tracteur nous utilisons les outils que fabriquaient nos grands pères et pères (et non achetés en magasin comme en France !). Nous avons des chevaux mais ils nous servent juste à transporter les légumes : choux, potiron, haricot vert, riz, mais, banane, canne à sucre, mangue, clémentine, papaye géante, chayotte, coriandre et persil thai... (pour plus d'informations [www.asietralala.com](http://www.asietralala.com))

Le travail à la ferme me plait, car au Laos, le travail est plus dur physiquement car les champs sont plus grands et tout se fait à la force des mains.

Bon appétit,

Sib ncaim mus

( Au revoir ! en Mhong langue de ma région d'origine)

BAÏ

**PENSEZ A REGLER VOTRE  
COTISATION 2009 (10€)  
AINSI QUE LES PANIERS  
D'AVANCE !! MERCI !**