

DES POMMES DANS LES PANIERS!!!!

Cette semaine vous trouverez dans votre panier des pommes issues de l'agriculture biologique, provenant de l'exploitation de Eric Refour. Cette exploitation se situe à Saint Aubin le Dépeint, à 50 km au nord de Tours.

INFOS LEGUMES

LE CHOU DE BRUXELLES

Histoire

Le chou de Bruxelles appartient, comme l'ensemble des variétés de choux, à la famille des crucifères (ou brassicacées) comme le navet, le colza, la moutarde, le cresson...Le chou est l'un des légumes les plus vieux d'Europe et il pousse à l'état sauvage, sur les bords de la méditerranée, depuis des milliers d'années. Mais aujourd'hui, c'est un légume qui se cultive d'Octobre à Février essentiellement dans le Nord de la France, Val de Loire et région parisienne.

Bienfaits

Riche en cellulose le chou de Bruxelles favorise le transit intestinal. De plus il est riche en sels minéraux comme le calcium et le magnésium et est peu calorique (54 Kcal pour 100g).

Préparation et cuisson

Les choux de Bruxelles sont riches en soufre, ce qui les rend assez indigestes et ils peuvent provoquer des flatulences. Pour pallier à cet inconvénient, il faut les cuire dans deux eaux avant de les consommer : on les blanchit d'abord quelques minutes dans de l'eau bouillante afin de les rendre plus digestes et ensuite on les cuit 20 min dans de l'eau bouillante salée. Pour vérifier qu'ils soient bien cuits, plantez un couteau dans un chou : il doit se retirer facilement.

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 DÙ.
LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 315



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine

5



CONTENU DU PANIER

CHOU DE BRUXELLES
CAROTTE
MACHE
POMMES "ELSTAR"

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

RECETTE DE LA SEMAINE

MUFFINS SALES AUX CHOUX DE BRUXELLES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| -1 ½ tasse de farine | -50g de lardons |
| -1 sachet de levure chimique | -1/4 d'un gros oignon |
| -1 œuf | -1/4 tasse de parmesan râpé |
| -1 tasse de lait | -12 choux de bruxelles |
| -50g de beurre fondu | - coriandre fraîche |
| -1 cuillère à café d'huile de noix | huile d'olive |
| -1 cuillère à café de cumin | |

Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

- 1- Laver les choux, couper la queue. Couper en quart.
- 2- Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu doux pour faire revenir les choux de Bruxelles. Pas plus de 10 à 15 minutes. Réserver.
- 3- Faire revenir les lardons. Réserver.
- 4- Dans un saladier mélanger au fouet le lait, l'œuf, le beurre et l'huile de noix.
- 5- Préchauffer le four à 200°C
- 6- Dans un autre saladier mélanger la farine, la levure, l'oignon émincé, le cumin, les choux, le parmesan (celui peut être remplacé par des petits dés d'emmental), quelques feuilles de coriandre émincées et les lardons.
- 7- Incorporer le mélange à base de lait à celui des ingrédients secs.
- 8- Remplir les moules à muffins et faire cuire 20 à 30 minutes selon la taille de vos muffins et de votre four.

A déguster tiède ou froid en apéritif

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 Julie. Je suis en dernière année de formation d'éducatrice spécialisée. Arrivée à la ferme au mois de mars dernier, pour un stage de presque un an, je dois déjà quitter les lieux. Et oui mon stage arrive à sa fin et les examens arrivent à grand pas!!!!

Je vous suggère une rapide rétrospective de ces 10 mois passés. C'est au milieu des champs que mon stage a débuté, c'est ainsi que j'ai rencontré les salariés, autour des céleris, des poireaux et bien d'autres légumes.

Au fil des saisons, j'ai pris conscience du fonctionnement du Chantier d'Insertion, de ses actions, de ses difficultés et de sa place dans le monde de l'insertion par l'activité économique.

J'ai accompagné quelques salariés dans leurs parcours d'insertion. Je les accompagnais également lors de la rédaction hebdomadaire de la feuille de chou.

De la conception des paniers, à la récolte des petits pois, sans oublier la mémorable fête de la courge ce ne sont pas les souvenirs qui me manquent!!!!

Cette expérience, aux Jardins de Contrat fut riche, tant humainement, tant au niveau des apprentissages plus théoriques et techniques. Ce n'est pas sans un petit pincement que je quitte cette équipe, après tant de moments partagés.

Je vous remercie pour votre engagement, sachez que votre contribution est indispensable pour que l'action des Jardins se développe et perdure.

Julie.

SUIVI DU LIVRE DE PHOTOGRAPHIES

Actuellement vous pouvez consulter le livre de photographies du réseau cocagne dans les points de dépôts suivants : Garage Renault à **Auzouer-en-Touraine**, Garage du Centre à **Château Renault**, le Bar l'Audonien à **Saint Ouen les Vignes**, la **Cordonnerie Paul Bert** à Tours, **Centhée 37** à Bléré.

La semaine prochaine ils seront consultables à : **Villedômer** (Cheval Blanc), **Mosnes** (X.Frissant), **Joué les Tours** (Foyer St Léger), **Jean-Louis Coiffure** à Tours Nord, **Nazelles-Négron** (A2ME).