

LA CHANDELEUR ET SES CRÊPES

Après Noël et sa bûche, l'épiphanie et sa galette, à peine la dernière bouchée de frangipane avalée, on passe à la Chandeleur et à ses crêpes !...

Nous vous avons sélectionnés quelques anecdotes, croyances et proverbes :

- Une coutume consistait à tenir une pièce d'or dans la main gauche, tandis que de la droite on faisait sauter la première crêpe. Si la crêpe retombe correctement retournée dans la poêle on ne manquera pas d'argent pendant l'année. Cette coutume de la Chandeleur varie selon les pays et les régions, ainsi dans certaines régions cette crêpe était ensuite pliée autour de la pièce d'or et placée sur le haut de l'armoire de la chambre du maître de maison. Les débris de la crêpe de l'an passé étaient alors récupérés et la pièce qu'elle contenait donnée au premier pauvre rencontré. Si on respectait tous ces rites on était assuré, disait-on, d'avoir de l'argent toute l'année.

- Dans certaines régions les paysans ont pris l'habitude de lancer la crêpe par-dessus une armoire pour s'assurer de bonnes récoltes.

- Ailleurs il suffit de manger les disques d'or "les crêpes" pour éviter que le grain pourrisse durant l'année.

- Selon un dicton populaire très ancien, l'ours sort de son hibernation à la Chandeleur. Si le temps est sombre, l'hiver se termine et l'ours peut définitivement sortir de sa tanière. Si le temps est beau et que l'ours voit son ombre, l'hiver se prolonge de 40 jours et son hibernation aussi. D'où le proverbe « A la Chandeleur, l'hiver se meurt ou prend vigueur ».

Avez-vous fait sauter les crêpes lundi ? On vous propose de remettre ça et de tester nos deux petites recettes (voir à l'intérieur).



Feuille de Chou 316



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine

6



CONTENU DU PANIER

CAROTTE
POMME DE TERRE
POIREAU
POURPIER
BETTERAVE

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

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

RECETTE DE LA SEMAINE

SPECIAL CREPES !!!

CREPES A LA BETTERAVE ET AU CHEVRE

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 betteraves rondes
- 150 g de fromage de chèvre
- 100 g de cerneaux de noix
- 125 g de farine
- 2 œufs
- 40 cl de lait
- 30 g de beurre (pour la cuisson des légumes)
- sel

Préparation

1. Dans une casserole d'eau chaude, faites cuire les betteraves environ 10 minutes. Mixez-les.
2. Préparez une pâte à crêpes avec la farine, le lait et les œufs.
3. Incorporez les betteraves mixées à la pâte à crêpes et salez.
4. À la poêle, faites des crêpes avec cette pâte.
5. Fourrez-les avec du fromage émietté sans la croûte et les noix hachées.

CREPES AUX POIREAUX

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 poireaux
- 125 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- 40 cl de lait
- 1 verre de vin blanc sec
- sel-poivre
- 30 g de beurre (pour la cuisson des crêpes)

Préparation

1. Préparez la pâte à crêpes avec la farine, le lait et les œufs et laissez reposer une heure.
2. Couper finement les poireaux et lavez-les.
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre et, dès qu'il commence à mousser, y verser les poireaux, les laisser revenir quelques instants puis les saupoudrer de farine, lier avec le vin blanc, laisser cuire quelques minutes à feu doux.
4. Saler, poivrer, râper la noix de muscade compléter avec un verre d'eau. Terminer la cuisson vingt minutes.
4. Cuire les crêpes, fourrer individuellement chaque crêpe avec cette préparation et le gruyère râpé, les rouler et servir chaud.

LA VIE DE LA FERME

Je suis arrivé à la ferme il y a 1 mois, j'ai ramené la neige avec moi ! Depuis mon arrivée je suis accueilli par les responsables de la ferme avec un accueil chaleureux. Avant j'étais conducteur des engins de travaux publics et vu la crise économique mondiale, je me suis trouvé sans emploi. Je souhaite une relance économique nationale pour la création d'emplois.

Je remercie les adhérents de soutenir l'association, grâce à vous *LES JARDINS DE CONTRAT* peuvent rester « debout » et donner l'espoir à ceux qui perdent leur emploi.

Le travail à la ferme est très différent par rapport au travail de travaux public... et d'ailleurs de tout autre travail !! Au premier regard le travail paraît facile mais la réalité est plus dure ! Mais c'est normal car pour avoir des légumes naturels de la ferme cela demande du travail et de la patience. Selon moi, manger des légumes naturels permet de réduire les maladies chroniques. A mon départ de la ferme, quand j'aurai trouvé un autre emploi, je serai moi aussi adhérent de cette association.

Je souhaiterais que les adhérents fassent connaître aux autres l'association et leurs activités : vous aussi vous faites partie de la ferme !

Bonne continuation,

Bon appétit !

SUIVI DU LIVRE DE PHOTOGRAPHIES

Cette semaine et la semaine prochaine vous pourrez consulter le livre de photographies du réseau cocagne dans les points de dépôts suivants :

Villedômer (Cheval Blanc), **Mosnes** (X.Frissant), **Joué les Tours** (Foyer St Léger), **Association Courteline** à Tours, **Nazelles-Négron** (A2ME).