

DECOUVERTE DE LA SEMAINE

LES GRAINES GERMEES : des petits trésors d'énergie

Avez-vous déjà testé de manger des pousses de soja ou de fenouil ? Et oui, vous l'aurez compris, les pousses peuvent être mangées, mais leur consommation reste très limitée. Vous vous demanderez sans doute quel est l'intérêt de ces petites pousses ?

Chez les végétariens, végétaliens ou autres groupes de personnes dont les produits végétaux sont à la base de leur alimentation, les graines germées sont très consommées. « Faire germer ses graines c'est jouer au jardinier d'appartement et avoir ses tous petits légumes biologiques toute l'année. » Les pousses sont une mine de vitamines et minéraux. La germination rend les graines très digestes: les protéines et les glucides sont réduits en acides aminés et en sucres simples, qui sont facilement digérés.

Il existe différente sorte de germeoir, vous pouvez vous en procurer dans les magasins de produits biologiques et naturels.

Il n'y a aucun point négatif. Si vous n'êtes pas encore adepte des graines germées, vous allez vite le devenir. Il ne faut que quelques secondes par jour pour faire germer ses délicieuses pousses biologiques.

LIVRE DE PHOTOGRAPHIES

**Jardiniers de Cocagne
Cultivons la Solidarité !**

Contactez-nous si ce livre vous intéresse, nous ferons une commande groupée lorsqu'il sera passé dans tous les points de dépôt.

Prix : 18 €

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 Rouchoux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56

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



Feuille de Chou 318



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



Semaine

8



RESEAU COCAGNE

CONTENU DU PANIER

BATAVIA

POMMES « Melrose »

HARICOTS SECS

CHOUX BRUXELLES

SUSPENSION PRINTANIERE DES PANIERS LES SEMAINES 15 ET 18

(du 6 avril au 12 avril et
du 27 avril au 3 mai)

Nous ne confectionnerons ni livrerons de paniers durant ces 2 semaines comme prévu dans l'abonnement annuel.

L'abonnement annuel prévoit 48 paniers à l'année, soit 2 semaines de suspension au printemps et 2 semaines à Noël.

RECETTE DE LA SEMAINE

GALETTES D'HARICOT SEC

Ingrédients (pour 16 galettes soit 4 personnes)

- 200 g d'haricot sec
- 100 g de fromage râpé
- 2 oignons
- 2 cuillères à café de farine
- 1 œuf
- sel, poivre
- feuilles de laurier et thym
- huile de friture de tournesol

Trempage : 24 h Cuisson : 1h20 Préparation : 20 min

1. Faire tremper les haricots secs 24 heures dans l'eau.
2. Rincez les haricots et les faire cuire 1h15 avec les oignons, laurier et thym.
3. Une fois cuits, égouttez les haricots retirez le laurier et le thym et mixez le mélange haricots-oignons jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Incorporez le fromage râpé, l'œuf, la farine. Salez et poivrez.
5. Former des petites boules avec une cuillère à soupe.
6. Les faire cuire dans l'huile bien chaude et les faire dorer 2 min de chaque côté.
7. Accompagnez les galettes avec une salade ou avec une poignée de graines germées.

Bon appétit !!!

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous !!

Me revoilà Myriam la livreuse de vos paniers. Cela fait un an que je suis à la ferme et mon projet d'artiste indépendant création de bijoux va voir le jour d'ici quelques mois.

Je vais le concrétiser par le biais d'un statut d'auto entrepreneur avec un régime BIC (*Bénéfices Industriels et Commerciaux*) ou BNC (*Bénéfices Non Commerciaux*). A voir !!. Le début de l'activité est prévu pour fin Avril – début Mai sur les marchés d'artisans, expositions, manifestations culturelles et artisanales.

Je vous en reparle en Septembre et vous laisse avec l'une de mes recettes.

Bon appétit et bonne semaine,

Myriam

Pour plus de renseignements concernant l'auto entreprise :

<http://www.auto-entrepreneur.fr>

**PENSEZ À REGLER
VOTRE COTISATION
2009 (10€) 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.