

## VOTRE LESSIVE ÉCOLOGIQUE

Cette semaine nous allons vous parler de lessive écologique, facile à réaliser et pour un coût modique : bien pour l'environnement et votre porte monnaie !

Pour la confection de votre lessive, il vous faudra :

- du savon de Marseille artisanal, ou savon d'Alep ou savon noir qui ne contient ni parfum, ni colorant, ni adjuvant de synthèse donc 100% biodégradable et non polluant,
- des cristaux de soude (ne pas se tromper avec le bicarbonate de soude), ingrédient essentiel pour lutter contre le calcaire qui dégrade votre machine,
- de l'huile essentielle bio de votre parfum préféré pour donner une note de parfum subtile à votre linge (ex : arbre à thé, ou "tea tree", c'est un puissant antibactérien et antifongique) mais **attention pour les enfants de moins de 5 ans** les huiles essentielles peuvent provoquer des allergies.
- quelques balles de tennis ou des balles de golf pour brasser votre linge (ce qui augmentera l'efficacité de votre lessive) et un gros sceau hermétique,
- du vinaigre blanc, pour son bienfait adoucissant (garantit sans odeur après lavage)

### La recette pour 3,5 L de lessive :

1. Râpez 150 g de savon de Marseille (avec une râpe à légumes !) et pesez 50 g de cristaux de soude. Déposez les deux ingrédients dans votre sceau.
2. Faites chauffer 3,5 L d'eau (vous pouvez le faire en plusieurs fois avec votre bouilloire). Plongez l'eau bouillante dans le sceau et mélangez quelques secondes. Laissez reposer une heure.
3. Rajoutez 10 gouttes d'huile essentielle et mélangez. Laissez reposer une nuit. La lessive, en refroidissant, va devenir gélatineuse.

### L'utilisation :

Triez votre linge comme à l'habitude et mettez-le dans la machine. Incorporez les balles de tennis, un verre à moutarde de lessive ainsi qu'une grosse cuillère à soupe de vinaigre blanc dans le compartiment à adoucissant. Et voilà !! Lancez votre programme habituel.

Si vous êtes sceptique, lancez-vous en premier sur des serviettes en coton ou torchons. Sachez que de nombreuses astuces existent et que cette recette de lessive écologique n'est qu'une base mais tout de même efficace pour le linge peu sale. N'hésitez pas à consulter les nombreux sites Internet qui s'y prêtent, vous y trouverez des astuces pour enlever les tâches tenaces, pour fabriquer des détachants, des adoucissants....

**BON COURAGE ET BONNE LESSIVE**



## Feuille de Chou 320

### Semaine

10



## CONTENU DU PANIER

POMME DE TERRE

FLAGEOLET

EPINARD

POURPIER

### SUSPENSION PRINTANIÈRE 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

### HAMBURGERS DE LEGUMES ET FRITES

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

##### HAMBURGERS DE LEGUMES

- \* 250 g d'épinard,
- \* 1 cuill. à soupe d'olive,
- \* 2 gousses d'ail hachées,
- \* 200 g de champignons hachés,
- \* 300 g de tofu, coupés en dés,
- \* 1 cuill. à café de poudre de piment, de curry,
- \* 1 cuill. à soupe de coriandre hachée,
- \* 75 g de panure de pain complet,
- \* 4 pains à hamburgers.

##### FRITES

- \* 4 grosses pommes de terre,
- \* 2 cuill. à soupe de farine,
- \* 1 cuill. à café de poudre de piment,
- \* 2 cuill. à soupe d'huile d'olive.

#### Préparation

1. Préparez les épinards et les cuire 2 minutes dans un peu d'eau. Egouttez et séchez avec du papier absorbant.

2. Chauffez l'huile dans une poêle et faire revenir l'ail 2 à 3 minutes. Rajoutez les champignons hachés, le tofu en dés, la poudre de piment et de curry, de coriandre hachée et cuire le tout 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Ajoutez les épinards et cuire 1 minute.

3. Mettre la préparation dans un robot de cuisine et mixez 30 secondes, jusqu'à obtention d'un mélange presque lisse. Ajoutez la panure, bien mélanger et laissez tiédir. Les mains farinées, façonnez 4 galettes avec le mélange. Laissez refroidir 30 minutes.

4. Coupez les pommes de terre en fins quartiers et les cuire 10 min à l'eau bouillante. Egouttez et saupoudrez de farine et de poudre de piment. Disposez les frites sur une plaque de four, arrosez d'un filet d'huile et cuire 20 minutes au four préchauffé à 200°C (th.6-7).

5. Préparez vos hamburgers (vous pouvez très bien rajouter du fromage râpé, sauce de votre choix et salade) et enfournez le tout 15 min dans le four pour chauffer vos hamburgers.

Dégustez bien chaud avec la mâche de votre panier.

BON APPETIT

LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE  
Tél. : 02.47.30.05.56  
Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr) eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à toutes et à tous,

Je m'appelle Moulka, c'est la 2<sup>ème</sup> fois que je vous écris quelques lignes concernant mon travail à la ferme. Pour ceux qui ne me connaissent pas je suis arrivée à la ferme le 28 Avril 2008.

Pour tout vous dire, il s'est passé des choses dans mon travail ! J'ai appris à préparer les légumes de vos paniers. Mais avant de les mettre en paniers, tous ces légumes sont cultivés en pleins champs et sous serre. Nous sommes toute une équipe à les récolter. Nous avons plusieurs responsables qui nous apprennent les bases de l'agriculture biologique, car il ne faut pas croire, cultiver en bio c'est du travail ! Mais au bout du compte c'est agréable de regarder les légumes pousser, de les récolter et de les déguster.

Je tenais également à vous dire que je m'occupe des groupes accueillis à la ferme : écoles et centres de loisirs, avec l'aide d'Emeline l'animatrice de la ferme pédagogique. Mais depuis ces derniers temps, j'accueille des groupes du secteur de l'handicap qui viennent chaque semaine travailler à la ferme : préparation de quelques paniers, rempaillage des box à chevaux, jardinage, récolte des légumes... Qu'ils soient de bonne ou de faible autonomie : l'essentiel c'est le travail qu'ils accomplissent, les efforts qu'ils fournissent en fonction de leurs capacités et le plaisir qu'ils prennent à venir à la ferme. Le fait de les suivre régulièrement me permet de voir les efforts et les progrès faits à chaque séance.

Voilà, je vous ai raconté mon travail à la ferme. Je vous souhaite une bonne semaine et bon appétit.

**PENSEZ À REGLER  
VOTRE COTISATION  
2009 (10€) MERCI !**

MOULKA

#### 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.