

RECETTE DE LA SEMAINE

MILLE FEUILLE RADIS BLANC – POMME DE TERRE / SAUMON A LA CIBOULETTE

Ingrédients (pour 2 personnes) :

Pour les mille feuilles

- 1 gros radis blanc (compter 4 à 6 tranches de 1cm par personne)
- 2 grosses pommes de terre
- un peu de matière grasse
- sel / poivre

Pour le poisson et la sauce

- 2 filets de saumon
- 20cl de crème liquide
- 1 poignée de ciboulette ciselée fraîche ou sèche
- sel / poivre
- eau

Préparation :

1. Éplucher le radis blanc et couper-le en grosses rondelles de 1 cm d'épaisseur, saler et poivrer.
2. Les faire cuire environ 15 min à la vapeur. Quand les tranches deviennent translucides et que votre fourchette s'enfonce dedans, les retirer et les laisser égoutter un instant.
3. Pendant ce temps cuire les pommes de terre entières puis les éplucher et les couper en rondelles de 1cm d'épaisseur environ.
4. Faire fondre un peu de matière grasse de votre choix (beurre, margarine, huile) et y faire dorer doucement sur chaque face les rondelles de pommes de terre et de radis blanc. Saler et poivrer.
5. Monter les mille feuilles en superposant les tranches de pommes de terre et de radis bien rissolées en commençant par les pommes de terres car elles sont plus fermes.
6. Pour le saumon rien de plus simple, cuire les filets salés et poivrés dans un peu d'eau (le poisson rendra assez de graisse naturellement). Ajouter aux filets de saumon la crème et la ciboulette ciselée et laisser épaissir gentiment. Ajouter sel et poivre si nécessaire.
- 7- Dresser les assiettes en déposant les mille feuilles puis le filet de saumon et napper le tout de crème de ciboulette.

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 322



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



Semaine 12



RESEAU COCAGNE

CONTENU DU PANIER

POMMES DE TERRE « Dita »

EPINARDS

RADIS BLANCS

POIREAUX

A NOTER DANS VOS
AGENDAS

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.

SEMAINE SANS PESTICIDES

**DU 20 AU 30 MARS 2009
DANS TOUTE LA FRANCE**

Des collectivités, des entreprises, des associations et bien d'autres acteurs mettent en place, partout en France mais aussi dans le monde, des conférences, des projections de films, des débats, des expositions ou encore des spectacles, des sorties sur le terrain, des visites et portes ouvertes en jardins ou exploitations agricoles...

Découvrez les actions de la *Semaine pour les alternatives aux Pesticides* dans votre région en vous rendant sur le site internet : www.semaine-sans-pesticides.fr.

LA CRISTOPHINE

Originaire de l'Amérique du sud, **la cristophine** est un fruit blanchâtre ou vert pâle. Sa peau ressemble à une bogue de châtaignes hérissée de piquants. Cette cucurbitacée prend aussi selon les régions le nom de chayotte ou chou chou (Antilles ou Réunion), il semblerait qu'il ait pris le nom de cristophine après le passage de Christophe Colomb...

Apparemment, tout est bon dans la cristophine : l'amande de la graine de 2 à 5 cm de long, appelée "grain de chou chou", les pousses consommées en bouillon, ou comme des asperges, les feuilles dont on fait des brèdes (fricassée de feuilles de certains légumes) et même les racines en tubercules appelées "chinchayottes" ou "patate chou chou" par les réunionnais.

Le fruit lui même est consommé cru, en salade, râpé, ou cuit en légume. Aux Antilles, il est très apprécié en gratin. C'est un fruit qui renferme beaucoup d'eau, son côté aqueux en fait un produit très digeste mais il convient de l'épaissir dans les purées... Enfin, comme les autres cucurbitacées, il trouve une place honorable parmi les douceurs sucrées et desserts. A découvrir...

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à vous tous,

Je m'appelle Dominique, c'est ma dernière semaine à la ferme. Je suis triste de partir. Avant de faire la soupe pour les salariés, j'étais maraîchère.

Puis on m'a proposé le poste d'entretien des locaux et la préparation de la soupe pour la pause de 10h00. Cela s'est très bien passé, tout le monde était très gentil.

D'autre part, je suis contente d'avoir réussi mon examen d'entrée en formation d'auxiliaire de vie (aide à la personne) qui se déroulera à l'I.T.S (Institut du Travail Social) de Tours durant trois mois. Je souhaite arriver à mon but et obtenir mon diplôme. C'est grâce aux encadrants si je suis arrivée jusque là, ils m'ont beaucoup aidée et soutenue dans mes projets.

Maintenant, je vais vous donner une de mes recettes de l'île de la REUNION.

On le déguste en entrée, c'est le « gratin de cristophine » mais chez nous on dit plutôt le gratin de « chou chou ». Consultez la page 2 pour plus d'explications sur la « cristophine ».

Ingrédients pour 5 personnes : 1kg de cristophines, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de thym, sel, poivre, gruyère râpé et chapelure.

Mettre à tremper 15 min les cristophines dans 1L d'eau avant de commencer la recette. Ensuite, éplucher les chouchous et les couper en 6. Eplucher également les oignons et les couper en fines lamelles. Hacher l'ail et mixer avec une bonne pincée de sel.

Dans une grande marmite remplie d'eau, incorporer les chouchous, les oignons, l'ail, du poivre et du thym et cuire à feu doux 20 min. Pendant ce temps, faire une béchamel.

Une fois les légumes cuits, mettre le tout dans un plat à four et verser la béchamel, mettre du gruyère râpé et de la chapelure sur le dessus.

Laisser cuire 20 minutes au four à 180°C.

Bonne appétit,

DOMINIQUE

PETITS RAPPELS :

- IL EST TRES IMPORTANT DE VENIR RECUPERER SON PANIER **LE JOUR DE LIVRAISON**. D'UNE PART, IL NE FAUT PAS OUBLIER QUE LE(S) GERANT(S) DE VOTRE POINT DE DEPOT SONT ENTIEREMENT BENEVOLES ET NOUS RENDENT UN GRAND SERVICE ; ALORS EVITONS DE LES ENCOMBRER... D'AUTRE PART, VOUS POURREZ SAVOURER DES LEGUMES FRAIS !!!
- NOUS VOUS REMERCIONS EGALEMENT DE BIEN VOULOIR RAPPORTER VOS SACS VIDES SUR VOS POINTS DE DEPOTS.
- REGARDEZ BIEN VOS ETIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE. UN SOLDE A ZERO NE SIGNIFIE PAS UNE SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DU.