

## RECETTE DE LA SEMAINE

### LENTILLES AUX POMMES

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 20 min

**Ingrédients :** (pour 5 personnes)

- 300 g de lentilles
- 4 pommes
- 4 belles carottes
- 500 g de chair à saucisses (ou tout autres viandes)
- sel, poivre, muscade, herbes de Provence, 2 feuilles de lauriers

**Préparation :**

1. D'une part, faire cuire les lentilles à l'autocuiseur (les lentilles doivent être mises dans l'eau froide) avec les quartiers de pommes épluchés, les carottes coupées en morceaux et les feuilles de lauriers.

2. A côté, faire revenir la chair à saucisse (d'autres viandes sont possibles selon les goûts). Saler et poivrez à votre convenance.

3. Lorsque les lentilles, les carottes et les pommes sont cuites, les mettre avec la viande dans la poêle, faire mijoter encore quelques minutes en rajoutant les épices (muscade et herbes de Provence).



## Feuille de Chou 323



COMMISSION EUROPÉENNE  
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

## Semaine 13

**MODIFICATION DES  
LIVRAISONS AU  
MOIS DE MAI.  
Voir page 2**

## CONTENU DU PANIER

KIWI

CHOU FLEUR

CAROTTE

LENTILLE

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)

## LE KIWI

Sa peau duveteuse couleur kaki n'est au début pas très attrayante mais une fois ouvert, le kiwi avec sa chaire verte, tendre, au goût acidulé va vous séduire.

Arrivé de Chine en France comme curiosité botanique à la fin du XIXème siècle, le kiwi (de son véritable nom *actinidia*) est aujourd'hui cultivé en Nouvelle Zélande, mais aussi en Italie, aux Etats-Unis, au Japon, au Chili et...en France, qui est le deuxième producteur européen de kiwis.

Pourquoi son nom « kiwi » ?

Comment la « Groseille de Chine » ou la « souris végétale » est elle devenu le kiwi ? Tout simplement grâce aux néo-zélandais qui, au XXème, sont les premiers à en développer la culture hors de Chine. Ils commencent à l'exporter à la fin des années 50, aux Etats-Unis et en Europe, et choisissent de le nommer comme l'oiseau emblème de leur pays, l'aptéryx, familièrement baptisé « kiwi ».

## MODIFICATIONS LIVRAISONS

### JEUDI 7 MAI 2009

Les paniers seront livrés **dès le matin** sur les points de dépôt suivants : **Jean-Louis Coiffure, Cordonnerie Paul Bert, Biocoop Salut Terre, Coin Nature Fondettes, St Antoine du Rocher et Monnaie.**

### JEUDI 21 MAI 2009 (Ascension)

Les paniers livrés habituellement le jeudi après-midi seront livrés le **MERCREDI APRES-MIDI** (cf: points de dépôt ci-dessus).

Pour les adhérents de **St Ouen les Vignes**, les paniers seront livrés le **vendredi 22 mai** vers 9h00.

Nous vous apporterons plus de précisions dans les semaines à venir (autres modifications et précisions sur les horaires). Regardez bien les prochaines feuilles de chou !!! Merci.

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour, je m'appelle Frédéric, je me suis déjà présenté en Juin 2008 (c.f « feuille de chou n°283).

C'est le début du printemps et cela va bientôt faire un an que je travaille à la ferme. Je vois revenir les cultures printanières comme les fèves et les échalotes qui viennent d'être plantées. Alors que dans les champs, il reste les derniers choux et poireaux qui ont survécu à l'hiver.

Nous préparons activement les parcelles et nos semis, pendant que d'autres achèvent le montage d'une seconde multi-chapelle de 5000 m2 !!

Tout cela pour vous dire que nous sommes tous très occupés en ce début de printemps. Le cycle des saisons et des cultures suit son cours et nous nous efforçons de réaliser tous nos projets.

Je vous souhaite une belle semaine à tous et une bonne dégustation de nos légumes.

Frédéric

### 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.*

#### 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.