

RECETTE DE LA SEMAINE

MOUSSE DE BETTERAVE – FETA

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 100 g de fêta
- 50 g de betterave cuite
- -1 petit fromage blanc
- Sel, poivre

Préparation

1. Dans le bol d'un robot de type mixeur, ajoutez la betterave coupée en morceaux, la fêta bien égouttée et le fromage blanc.
2. Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
3. Versez dans un bol puis servez avec des radis, des bâtonnets de carottes, blinis ou des crackers.

CHIPS DE BETTERAVE AU BARBECUE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 betteraves crues
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

1. Lavez et pelez les betteraves.
2. Coupez-les en tranches très fines.
3. Étalez-les sur du papier absorbant et mettez une seconde feuille de papier sur le tout. Elles doivent bien sécher.
4. Lorsque la braise de votre barbecue est devenue peu ardente, huilez les chips de betteraves et étalez-les sur la grille placée assez près de la braise.
5. Retournez-les dès qu'elles commencent à raidir et achevez leur cuisson en quelques instants.
6. Débarrassez dans un plat et salez.



Feuille de Chou 324



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COGNAC

Semaine 14

RAPPEL :

**PAS DE LIVRAISON DE PANIERS LA
SEMAINE PROCHAINE (6 AU 12 AVRIL) ET
LA SEMAINE 18 (27 AVRIL AU 3 MAI)**

CONTENU DU PANIER

BETTERAVE CRAPAUDINE

POMME DE TERRE « Désirée »

EPINARD

BATAVIA

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

LA BETTERAVE CRAPAUDINE

La petite histoire de la betterave crapaudine... :

Elle est ainsi nommée en référence à sa peau brune ridée, craquelée, froissée, voire grêlée. De forme allongée et conique, c'est la variété la plus ancienne de betterave, elle est connue depuis le 17^e siècle. Pourtant, on lui a préféré d'autres variétés à la peau plus lisse. On raconte en effet que c'est sans doute en raison de son apparence de « vieille peau », qu'elle a été quelque peu délaissée. Eh oui ! Littéralement, « crapaudine » signifie « dame crapaud ».

Sa chair rouge sombre et sucrée est goûteuse. Elle est très appréciée des connaisseurs et il semble même qu'elle soit devenue « tendance » : on la trouve sur la carte des restaurants « branchés ».

Conservation et cuisson :

A conserver 3 ou 4 jours dans un récipient hermétique, dans votre bac à légumes du réfrigérateur. Coupée en tranches, elle peut se congeler, et se garde alors plusieurs mois.

Pour cuire la betterave, il faut la plonger - peau et tige comprise - dans de l'eau bouillante, salée et vinaigrée. Une bonne heure plus tard en moyenne, frottez sa peau qui doit se détacher facilement. Vous pouvez alors la peler. A noter qu'à l'autocuiseur ou au four, vous réduirez son temps de cuisson de moitié.

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.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous

J'entame mon 14^{ème} mois à la ferme. Il y a eu beaucoup d'évolution dans mon travail à la ferme. En plus de mes compétences croissantes dans le domaine du maraîchage bio, j'ai pu mettre à profit mes connaissances scientifiques dans l'élaboration d'une maquette d'un hangar.

En effet, cette dernière sera utilisée, en collaboration avec des professionnels de la M.S.A, pour la restructuration du hangar (création d'une station de lavage, installation d'une nouvelle chambre froide) et l'étude de différents postes de travail (confection des paniers) en vue de diminuer leur pénibilité.

Sinon, les semis et les plantations ont commencé avec entrain et bonne humeur car le temps est vraiment agréable.

Pour terminer, je lance un petit message professionnel : titulaire d'un Diplôme Universitaire informatique de gestion, je cherche une E..M.T (stage de 2 semaines) pour une remise à niveau.

A bientôt
Patrick.

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).

St Ouen les Vignes et Mosnes : les paniers seront livrés le **vendredi 22 mai** vers 9h00.