



Feuille de Chou 327



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 19

MODIFICATIONS LIVRAISONS

VENDREDI 22 MAI 2009

L'association **SAM'IRA** sera fermée le vendredi 22 mai. Nous vous remercions de bien vouloir nous contacter pour choisir un autre lieu de dépôt (Artisans du Monde, Association Courteline, Place Velpeau,...).

Le **CENTRE SOCIAL DES ACACIAS** sera aussi fermé. Nous vous remercions de bien vouloir nous contacter pour choisir un autre lieu de dépôt (La Cave des Terroirs à Amboise, A2ME à Nazelles, ...).

Le **FOYER ST LEGER** sera également fermé. Les paniers seront livrés à l'**Office du Tourisme** de Joué les Tours, 39 avenue de la République. Vous pourrez retirer votre panier entre **15h30 et 18h30**.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »
37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr
eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

RECETTE DE LA SEMAINE

LASAGNES AUX EPINARDS ET SAUMON

Ingrédients pour 6 personnes

Plaques à lasagnes
700 g de saumon frais (ou surgelés)
3 échalotes
450 g d'épinards frais
70 g de parmesan
1 c. à s. d'huile d'olive
sel & poivre

Pour la béchamel : 175 g de beurre, 110 g de farine, 2 l de lait

Préparation:

1. Faire cuire le saumon en papillote 15 à 20 min à 200°C ou à la vapeur.
2. Éplucher les échalotes et les émincer finement puis les faire revenir quelques minutes à la poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les épinards préalablement lavés et laisser cuire 15 min. Si nécessaire enlever le jus en fin de cuisson. Réservez.
3. Pour la béchamel, mettre le beurre à fondre dans une casserole puis ajouter la farine. Laisser cuire environ 2 min en mélangeant sans arrêt. Ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant (la sauce est très épaisse au début et devient plus fluide lorsque vous avez versé tout le lait). Ajouter le sel et le poivre (+ muscade si vous le souhaitez).
4. Lorsque le saumon est cuit et un peu refroidi, enlever les arrêtes, l'émietter et le mélanger avec les épinard-échalotes. Réserver.
5. Préchauffer votre four à 180°C.
6. Pour pré cuire vos plaques à lasagnes, plonger les 45 secondes dans de l'eau frémissante et dresser ensuite votre plat au fur et à mesure des couches à disposer.

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.

CONTENU DU PANIER

LAITUE CAROTTE BOTTE

EPINARD POMMES DE TERRE

LA VIE DE LA FERME

BONJOUR à TOUS,

Je m'appelle Pauline, j'ai 2 enfants, j'ai 21 ans et je travaille à la ferme depuis le 2 mars 2009 comme maraîchère. Le travail à la ferme me plaît beaucoup. Parfois le travail est physique mais il est aussi très agréable et très convivial.

Depuis que je suis arrivée, j'ai pu déjà apprendre beaucoup de choses, grâce à nos fabuleux encadrants et aussi à une formation « les bases du maraîchage bio » que j'ai pu faire en compagnie d'autres collègues.

J'ai aussi eu le plaisir d'accompagner un groupe à la ferme pédagogique.

Aujourd'hui mon but est d'approfondir mes connaissances en maraîchage et dans l'accompagnement des personnes handicapées et d'enfants. En effet, j'aimerais réunir ces 2 activités pour en faire mon métier.

A une prochaine feuille de chou.

PAULINE