



Feuille de Chou 330



Semaine 22

CONTENU DU PANIER

BOTTE DE CAROTTE

EPINARD

COURGETTE

BOTTE DE RADIS

CHOU RAVE

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

TERRINE DE COURGETTE

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 courgettes
- 3 œufs
- 300 g de fromage blanc
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de parmesan râpé
- 1 petit bouquet de basilic
- 125 g de poitrine fumée

Préparation :

1. Dégraisser et couper en fines tranches la poitrine fumée. Faire cuire dans une poêle (attention ne pas trop les cuire, ils doivent rester moelleux).
2. Pendant la cuisson des lardons, couper en fines tranches les courgettes et laver les. Jeter la graisse des lardons et faire revenir dans la poêle les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ».
3. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6). Mettre de côté quelques belles feuilles de basilic pour la décoration.
4. Dans une grande terrine, battre les œufs et les mélanger avec la crème, le fromage blanc, le parmesan et le reste du basilic émincé. Poivrer et saler très légèrement.
5. Ajouter les courgettes et les lardons, et verser dans un grand plat à cake.
6. Mettre de l'eau dans un grand plat à four, recouvrir le plat à cake d'aluminium et faire cuire 20 minutes au bain-marie. Retirer l'aluminium et le plat et enfourner à nouveau 20 à 30 minutes.

LA VIE DE LA FERME

En cette pleine saison de printemps, la ferme nous déploie tous ses charmes. Nous nous retrouvons de nouveau dans un magnifique décor aux couleurs éclatantes. Les premières chaleurs se font déjà ressentir, mais ce matin (mardi), nous nous sommes fait surprendre par une chute des températures... Le ciel est grisonnant et à cet instant même, les premières gouttes de pluies tombent sur Roucheux.

Cette semaine, nous avons 2 nouvelles à vous annoncer et comme souvent il y en a une moins bonne que l'autre...

En effet, cette année notre traditionnelle Fête de la Courge n'aura pas lieu. *Snif, snif...*

Mais le SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2009, place à notre grande journée PORTES OUVERTES à la ferme du Roucheux !!! (visite guidée de l'exploitation, animation pédagogique pour les enfants...). Nous vous donnerons plus de détails sur cette journée dans de prochaines feuilles de choux.

RAPPEL COTISATION

Nous avons fait le point sur les cotisations de l'année 2009. Pour ceux qui aurait oublié de la régler (vous êtes encore une centaine), nous avons mis sur votre étiquette **ADHESION 2009**. Nous vous remercions de nous retourner au plus vite un chèque de 10 € à l'ordre des Jardins de Contrat (8€ sont reversés au Réseau Cocagne).

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.