

RECETTE DE LA SEMAINE

BOUCHEES FRAICHES CONCOMBRE-CHEVRE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 concombre
- 1 bûche de chèvre frais (sans croûte)
- sel, poivre
- huile d'olive
- vinaigre balsamique

1. Eplucher le concombre et le couper en rondelles d'1 cm puis chaque rondelle en 4 quartiers.

2. Faire de même pour le fromage de chèvre

3. Piquer sur des cure-dents un morceau de fromage puis un morceau de concombre. Les mettre dans un plat, saler légèrement et arroser de vinaigrette (huile d'olive et vinaigre balsamique).

Idées en plus : vous pouvez remplacer le chèvre frais par de l'emmental, du tartare ou encore du saumon fumé ou jambon fumé.

TZATZIKI

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 concombre
- 2 yaourts grecs
- 1 gousses d'ail
- 1 demi botte de menthe
- 1 demi citron jaune
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre blanc

1. Peler le concombre et le couper en tagliatelles avec l'éplucheur et le laisser dégorger 30 minutes.

2. Presser l'ail. Laver, effeuiller et ciseler la menthe assez finement.

3. Dans un bol mélanger concombre essoré, yaourts, ail, huile d'olive, menthe, jus de citron. Assaisonner en poivre et sel à votre convenance. Mettre au frais 30 minutes et servir.

La sauce tzatziki s'accompagne très bien sur des blinis avec du saumon fumé, sur des pommes de terre, avec des grillades

BON APPETIT !!!



Feuille de Chou 331



Semaine 23

CONTENU DU PANIER

CONCOMBRE

BOTTE DE RADIS

SALADE

ASPERGE

CALENDRIER VANCANCES 2009

La période estivale approche et nous pensons qu'un bon nombre d'entre vous vont prendre un peu de vacances bien méritées... !? Il faudra donc penser à annuler et reporter la livraison de votre panier. Pour cela nous vous transmettons un calendrier afin que vous puissiez noter la ou les semaines où vous serez absents et celle(s) où vous reporterez vos panier(s).

Ce système de calendrier a bien fonctionné l'an passé, nous espérons qu'il en sera de même cette année !!

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

SURPRISE !!!

DES ASPERGES DANS VOTRE PANIER...

Nous avons pensé que vous seriez enchantés d'avoir des asperges au moins une fois dans l'année. Le panier de cette semaine est donc un peu plus léger étant donné que le prix des asperges est élevé.

Ces asperges ont poussé sur les sols sableux du Val de Loire chez Jean-Michel Morand, un producteur de légumes biologiques (situé à 9 km à l'Est de Blois). Nous espérons que vous saurez les apprécier. Voici d'ailleurs quelques astuces :

Cuisson

Les asperges blanches ou violettes cuisent en vingt minutes, ficelées en botte, dans une casserole d'eau, dix minutes en autocuiseur. Pour une cuisson parfaite, il suffit de les placer, ficelées en botte, dans un bocal rempli d'eau salée posé dans un faitout contenant de l'eau. Chapeauter ce bocal d'une feuille d'aluminium garde tout leur moelleux aux asperges.

Suggestions d'utilisation

• **Varier les sauces :**

Vinaigrette (huile de noix, de noisette, d'olive ou autres, jus de citron ou d'orange, vinaigre de xérès, sauce de soja...); Crème fraîche et herbes (estragon, cerfeuil), graines de sésame ou de pavot; Beurre fondu et jus d'orange ou de citron, crème fleurette; Fromage blanc ou yaourt et curry, paprika...

• **Autour de l'œuf**

Asperges en "mouillette", pour œufs à la coque; Pointes d'asperges pour œufs brouillés, œufs mollets ou omelettes; Asperges "à la polonaise" (parsemées d'œufs durs émiettés et de persil ciselé) transformées en "hollandaise" lorsque des œufs durs et du persil se mêlent à du beurre fondu.

• **Et encore**

- Gratin d'asperges (légumes et mélange œufs, crème, parmesan),
- Mousse et terrine (asperges cuites, mixées, crème fleurette et blancs en neige),
- Beignets de pointes d'asperges...

LA VIE DE LA FERME

Je m'appelle Véronique et j'ai 44 ans. Je suis née à Paris, et je vis en concubinage avec 3 enfants. Je suis arrivée sur Tours il y a une vingtaine d'années. Sans emploi depuis 1 an, j'ai postulé pour un poste de maraîchage aux Jardins de Contrat. Arrivée depuis le premier Avril 2009, j'ai pu apprendre ce qu'est le travail de la terre. Sur ces 2 mois, j'ai fait beaucoup de désherbage (ce qui est très dur), des récoltes, des plantations, et de la mise en panier. Cette dernière activité rentre plus dans mon domaine de travail, sachant que j'ai travaillé en tant que préparatrice de commande, aussi bien dans le milieu pharmaceutique que dans l'agro alimentaire. L'équipe encadrante est très gentille, nous mettant à l'aise, ce qui est très important pour moi.

En vous souhaitant une bonne semaine à tous, je vous dis à bientôt.

Véro

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.