

RECETTE DE LA SEMAINE

RISOTTO AUX PETITS POIS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de riz arborio (spécial risotto)
- 200 g de petits pois écossé
- 100 g de parmesan
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1,5 l de bouillon de poule chaud
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre
- cumin

Préparation :

1. Ecossez les petits pois et faites les cuire 15 min à la vapeur réservez de côté les petits pois.
2. Préparez le bouillon de poule.
3. Hachez l'oignon et faites-le suer dans l'huile d'olive à la sauteuse.
4. Versez le riz et remuez- le jusqu'à ce qu'il devienne translucide (environ 5 min).
5. Mouillez d'une louche de bouillon. Salez, poivrez et ajoutez le laurier et une pincée de cumin. Dès que le riz a absorbé le bouillon, rajoutez 2 autres louches, puis laissez à feu doux. Recommencez ainsi jusqu'à ce qu'il soit cuit. Remuez très régulièrement le mélange afin qu'il ne brûle pas.
6. Une fois cuit, incorporez le parmesan et les petits pois. Remuez et servez bien chaud.

Vous pouvez servir le risotto accompagné de jambon fumé italien ou d'un poisson cuit en papillote.

Bon appétit



Feuille de Chou 332



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



Semaine 24



RESEAU COCAGNE

COTISATIONCOTISATIONCOTISATION

Nous attirons à nouveau toute votre attention sur la cotisation 2009 ... Certains d'entre vous ne l'ont pas encore réglée. Je me suis lancée un défi : le **26 juin** sera le jour de la **clôture des cotisations** de l'année 2009. Je vais avoir besoin de vous et de toute votre attention chers adhérents ! Regardez bien votre étiquette et s'il y est inscrit **ADHESION 2009**, je vous remercie de retourner au plus vite un chèque de 10€ à l'ordre des Jardins de Contrat (8€ sont reversés au Réseau Cocagne).

(le décompte est lancé, mardi 9 juin : 109 adhésions à enregistrer)

Un grand MERCI à vous tous pour votre soutien et votre engagement !

Marielle

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

CONTENU DU PANIER

SALADE

EPINARD

CONCOMBRE

PETITS POIS

LES P'TITS POIS !!!

Le petit pois est cultivé depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen, consommé à l'époque séché comme l'équivalent de notre pois cassé d'aujourd'hui. Il a fallu attendre la renaissance italienne pour qu'on le consomme frais.

Le petit pois est l'un des légumes les plus riches en glucides et des plus énergétiques (il favorise la satiété). Il est également riche en fibres surtout quand il est jeune et bien frais, ce qui favorise le transit intestinal.

Crus, vapeur ou à l'eau ?

Si vous voulez les déguster tels quels, rien de mieux que le croque-au-sel : proposez-les en apéritif, parsemés de fleur de sel.

Dans une salade de légumes cuits ou pour accompagner une viande ou un poisson, vous avez le choix entre la cuisson vapeur ou à l'eau. Chaque cuisson a ses avantages : à la vapeur, elle est rapide (environ 15 min) et leur peau est tendre ; à l'eau, elle est plus longue (environ 20 min) donc le centre est plus cuit. A vous de choisir !

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

Chers adhérents,

Nous avons le plaisir cette semaine de vous annoncer la naissance d'une nouvelle structure d'insertion à la ferme de Roucheux. Cette fois-ci, il ne s'agit pas de maraîchage ou de traction animale. Nous nous engageons dans un nouveau secteur, celui du bâtiment. En étroite collaboration avec des entreprises locales, avec *Les Jardins de Contrat* et le réseau national *Chênelet Construction* (regroupement de structures de l'économie solidaire travaillant à la construction de logements sociaux à charges maîtrisées et écologiques), l'association *Construire'Eco* crée une entreprise qui embauchera dès septembre 2009 des personnes qui cherchent à retrouver un emploi et à se former dans le domaine de l'éco-construction. Nous proposons nos services aux collectivités locales pour la restauration ou la construction de logements sociaux, mais nous intervenons aussi auprès de particuliers pour la construction ou l'agrandissement de maisons individuelles (ossature bois, briques de terre crue, bardeaux...) et pour la restauration de bâtiments anciens (isolation en chanvre, enduits en terre ou à la chaux...). Certains de nos matériaux (chanvre, briques) sont fabriqués à Roucheux. Les autres proviennent autant que possible de filières courtes. Notre objectif est de nous inscrire dans un développement local, durable et solidaire initié depuis de nombreuses années déjà par les *Jardins de Contrat*.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Thomas Guillonnet au 06.19.57.72.54 ou à l'adresse suivante : construireco@voila.fr.

La Présidente de *Construire'Eco*,
Aude Cubilié