

# RECETTE DE LA SEMAINE

## OMELETTE AUX FEVES

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 12 oeufs frais.
- un bouquet de fines herbes, ciselées
- 1kg de fèves (avec les gousses)
- sel, poivre, une pincée de cumin et curry
- deux cuillères à soupe de crème fraîche
- un morceau de beurre

### Préparation

1. Ecosser les fèves (comme les petits pois) et débarrasser-les de leur fine peau. Faire les cuire 7-10 min à l'eau bouillante et réserver.
2. Casser les oeufs et les battre avec les épices, les fines herbes, et la crème fraîche.
3. Ajouter un morceau de beurre dans la poêle, dès qu'il mousse, verser le mélange d'oeufs et les fèves dessus. Cuire selon son goût.
4. Server l'omelette avec une salade verte.

BON APPETIT

#### 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.



## Feuille de Chou 333



## Semaine 25

### REGLEMENT PANIERS DU 2EME SEMESTRE

La fin du premier semestre approche... et oui déjà !! Pour ceux qui ont choisi le règlement par chèque semestriel pensez à nous envoyer votre règlement pour le second semestre. Merci !!!

### « CHALLENGE COTISATION »

En ce mardi 16 juin, il reste encore 92 adhésions à enregistrer. Regardez bien votre étiquette SVP !!!

### CONTENU DU PANIER

SALADE

FEVE

CONCOMBRE

COURGETTE

BETTE

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »  
37530 MONTREUIL EN TOURAINE  
Tél. : 02.47.30.05.56  
Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr)  
eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)

## LA FEVE

### Un peu d'histoire...

*Les petits personnages sur lesquels nous nous cassons les dents dans les galettes des rois ont emprunté leur nom à un légume délicieux : la fève.*

La fève est promesse de prospérité et de fécondité, les pythagoriciens en avaient fait un légume interdit en raison de sa ressemblance avec l'embryon humain. Auparavant, les égyptiens appelaient « champ de fèves » le lieu où les morts attendaient la réincarnation, la consommation des fèves était donc proscrite.

La fève est un légume un peu oublié pour des raisons de régimes hypocaloriques, préoccupation de poids. Autrefois, la fève était donc bannie de l'alimentation pour éviter de grossir alors que maintenant les nutritionnistes en recommandent sa consommation...allez savoir !

En attendant, c'est un légume riche en protéines (très utile si vous consommez peu de viande), pas si riche que ça en calorie (60 cal pour 100 grammes), riche en vitamine C. Le meilleur moyen pour pouvoir bénéficier de sa richesse en vitamine C est de la consommer crue. Manger de la fève fraîche se mérite parce qu'il faut la déshabiller deux fois de suite, mais quel bonheur lorsque l'on découvre sa saveur douce et inimitable !

### Comment les cuisiner ?

- Préparation : Les dérober comme des petits pois. Elles possèdent une peau épaisse pas très agréable à manger, il faut donc l'enlever. Sectionner légèrement le dessus de la fève avec un couteau, puis écarter les deux côtés entaillés. Presser légèrement sur la fève, elle sortira de sa peau ! Elle est prête à être cuisinée.

Au terme de la préparation votre tas de fève aura bien diminué... (il faut compter 1kg de gousses pour obtenir environ 250g de ces délicieuses graines !

- Crues : à la croque-au-sel ou dans des salades composées ;

- Cuisson : 5-10 mn environ dans de l'eau bouillante. Ensuite vous pourrez les cuisiner comme bon vous semble, par exemple en les faisant revenir avec un peu de beurre et d'huile dans une poêle.

- Les amis de la fève : sarriette, coriandre, thym, oignon, échalote, ail, carotte, pâte, lard, jambon de parme, porc, agneau, volaille rôtie, huile d'olive, crème fraîche, beurre, parmesan.

### Astuces...

Pour que les fèves ne jaunissent pas après la cuisson, les passer rapidement sous l'eau glacée !

Pour enlever plus facilement la seconde peau, les blanchir 30 secondes dans l'eau bouillante.

## LA VIE DE LA FERME

BONJOUR,

Je m'appelle MICKAEL, j'ai 25 ans et je suis titulaire d'un BEPA travaux forestier et j'ai déjà travaillé dans les espaces verts et le paysage. Je suis arrivé à la ferme du Roucheux il y a 3 mois en CAE.

Le métier de maraîcher est vraiment un beau métier. En effet, en arrivant ici je ne pensais pas m'y intéresser autant. Travailler la terre au fil des saisons et voir tout ce qu'elle peut nous offrir m'ont séduit. Il faut être manuel et polyvalent, c'est un métier qui bouge.

Ici (le plus souvent) on passe par le travail de la terre avec les animaux, la plantation des graines ou semis puis on suit le développement des légumes (désherbage, éclaircissage et taille etc...) différent pour chaque variétés. Puis il y a la récolte, le nettoyage et le conditionnement. On apprend aussi qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits chimiques quand un peu d'huile de coude suffit !

Pour finir il y a aussi une partie fabrication de matériaux écologiques qui servent ensuite pour des travaux d'isolations et/ou pour la construction de maisons (feuille de chou n°332).

J'espère vous avoir séduit avec ce portrait de la ferme, dans tous les cas toute l'équipe des Jardins vous remercie de votre fidélité qui permet à cette ferme de continuer et d'avoir chaque année de nouveaux adhérents.

MERCI