



Feuille de Chou 335



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 27

REGLEMENT PANIERS DU 2EME SEMESTRE

URGENT !!! Le premier semestre est terminé !! Pour ceux qui ont choisi le règlement par chèque semestriel (216 euros) pensez à nous envoyer votre règlement pour le second semestre. Merci !!!

FERMETURE POINT DE DEPOT

POINT DE DEPOT	DATES	REPLACEMENT
Les Acacias Amboise	3 au 30 août	Choisir un autre lieu de dépôt SVP
SAM'IRA Tours	3 au 16 août	Color Rare (45 rue Michel Colomb, près de la place Tiers)
	17 au 23 août	Choisir un autre lieu de dépôt SVP
Foyer St Léger Joué les Tours	29 juin au 30 août	Office de Tourisme (39 av de la République)

CONTENU DU PANIER

CHOU ROMANESCO

OIGNON BLANC

CONCOMBRE

COURGETTE

SALADE

RECETTE DE LA SEMAINE

TABOULE AU CHOU ROMANESCO

Ingrédients (pour 4 personnes)

-1 chou Romanesco	-200g de couscous
-1 demi concombre	-5 petits oignons blancs
-1 boîte de feta	-2 citrons
-Menthe fraîche	-Persil frais
-Huile d'olive	-Sel, poivre

Préparation

1. Faites cuire le couscous 3 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et arrosez d'huile d'olive.

2. De même, faites cuire les fleurettes de chou romanesco 10 min à l'eau bouillante (Il faut qu'elles restent légèrement croquantes).

3. Coupez le concombre en petits cubes et ajoutez au couscous, puis la feta en cubes, les fleurettes de romanesco, la menthe et le persil ciselés.

3. Enfin assaisonnez avec le jus des citrons, salez, poivrez et réservez au frais au moins 2 heures en remuant de temps en temps. Servez frais.

Bon appétit !

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

LA VIE DE LA FERME

Bonjour,

Je m'appelle Julie, j'ai 19 ans, cela fait 4 mois que je suis à la ferme.

J'ai voulu travailler à la ferme du Roucheux pour clarifier mon projet de monter une ferme : pas en maraichage mais plutôt dans l'élevage car j'ai toujours voulu travailler avec les animaux. Apprendre et travailler dans la culture des légumes ne me déplaît pas : c'est un plus !

La chose déplaisante est la mauvaise herbe qui s'invite sans que ne l'on lui demande ! En effet, en agriculture biologique nous n'utilisons pas de désherbants chimiques : c'est à l'aide d'outils et de nos bras que nous venons à bout des mauvaises herbes...pendant quelque temps car elle repousse vite !

Cela fait 15 jours que nous avons un soleil de plomb, c'est très dur de travailler sous les grosses chaleurs. Nous travaillons dans les serres les deux premières heures de la matinée car l'après-midi c'est impossible d'y entrer : mieux vaut avoir sa bouteille d'eau !



Cette semaine vous avez dans votre panier du chou romanesco, il se pourrait que certains soient « tachés », ceci est dû à la chaleur. Ces taches n'altèrent en rien ses qualités gustatives c'est pourquoi nous vous les proposons cette semaine. Même les légumes souffrent de la chaleur !!

Bonne semaine à tous

JULIE

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.