

## RECETTE DE LA SEMAINE

### FEUILLETE DE BETTES ET ROQUEFORT

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 1 bouquet de bette
- 2 pâtes feuilletées
- 1 morceau de roquefort (ou un autre fromage)
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- 1 jaune d'œuf

### **Préparation**

1. Découper finement la cote de bette (=la partie blanche, garder la partie verte pour un autre repas). Faire blanchir 5 min les bettes dans de l'eau bouillante et les égoutter.
2. Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajouter les morceaux de bettes. Faire dorer doucement jusqu'à coloration légère.
3. Etaler la première pâte dans un plat à tarte, disposer le mélange bettes oignons dessus.
4. Ecraser le roquefort avec la crème fraîche dans un bol, ajouter le poivre et sel à votre convenance.
5. Répartir sur la tarte et recouvrir avec l'autre pâte.
6. Bien fermer les bords, dorer au jaune d'œuf et enfourner 25 min (Thermostat 7) à 210°C.

**Servir avec une salade verte**

**BON APPETIT**



## Feuille de Chou 336



## Semaine 28

### 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 !!!

### CONTENU DU PANIER

POMME DE TERRE NOUVELLE  
BETTE SALADE  
COURGETTE POIVRONS  
CONCOMBRE

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 BETTE, POIREE, CARDON, BLETTE, BLEA, JOTTE .....

La BETTE ou BLETTE s'apparente à la betterave (d'où son nom « *bette* » dans certaines régions) même si elles ne se ressemblent pas ! En effet, toutes les deux descendent d'une plante maritime poussant spontanément en atlantique et en méditerranée. La bette a été sélectionnée au fil des temps pour son feuillage et ses cardes blanches.

Elle est connue depuis l'antiquité : les grecs la connaissaient déjà avec des cardes rouges (d'où son autre nom : CARDON) mais malheureusement plus fade et considéré comme le légume des pauvres.

Au Moyen âge, on dégustait la « POIREE » en soupe de légumes, ce plat s'appelait la *porrée*.

En France, selon les régions, la bette est nommée de différentes façons :

- En vendée c'est la JOTTE
- Dans le sud c'est la BLEA.....

## FERMETURE POINT DE DEPOT

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

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous

Je travaille à la ferme du Roucheux depuis 2 mois et demi et chaque jour j'apprécie un peu plus la nature. En effet, je découvre la joie quotidienne de voir les plantes et les légumes grandir. Je réalise également l'importance des étapes de travail que requiert le contenu de votre panier. Et croyez-moi, chaque légume a le mérite d'être savouré !!

Je rêve d'un monde sans grande distribution (sans supermarché) et suis heureux de participer à une économie locale et alternative où l'on se soucie de la qualité du produit et du respect de l'environnement.

En dehors de la ferme, je fais de la musique. Comme le maraichage biologique je souhaite apprendre et partager cet art avec passion. Je jongle entre le travail de la terre et les harmonies de mes instruments : les deux sont compatibles !

Dans tous les cas, être au milieu d'un champ (où n'importe où en pleine nature !) cela donne de l'inspiration...N'est-ce pas d'ailleurs une des clés de l'origine du blues !

A bientôt !

*ENJOY YOUR VEGETABLE !*