

CONTENU DU PANIER

POMME DE TERRE NOUVELLE
OIGNON BLANC SALADE
COURGETTE AUBERGINE
CONCOMBRE

RECETTE DE LA SEMAINE

DAUPHINOIS DE COURGETTE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de courgettes
- 4 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- 30 cl de lait
- sel
- 500 g de pommes de terre
- 100 g de comté râpé
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C .Beurrez un plat à four et frottez-le avec une gousse d'ail fendue.
2. Lavez et essuyez les courgettes. Détaillez-les en fines rondelles après avoir éliminé les extrémités. Passez les gousses d'ail restant au presse-ail et réservez.
3. Pelez et lavez les pommes de terre. Découpez-les en fines tranches. Disposez une couche de pommes de terre au fond du plat, salez, poivrez et parsemez d'ail. Recouvrez d'une couche de courgettes, salez et poivrez à nouveau. Renouvelez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de pommes de terre.
3. Dans un bol, battez la crème fraîche et le lait avec du sel, du poivre et la muscade. Versez sur les légumes. Inclinez le plat dans tous les sens pour que le liquide se répartisse uniformément. Couvrez de fromage râpé.
4. Faites cuire au four environ 1 heure. Le temps de cuisson est indicatif. Au bout de 1H, piquez la lame d'un couteau au centre du gratin pour vérifier leur cuisson ; elles doivent être tendres. En fin de cuisson, couvrez le plat d'une feuille de papier d'aluminium si le fromage est suffisamment coloré.
5. Servez avec une salade verte. Plat parfait pour accompagner des grillades.

BON APPETIT!!!



Feuille de Chou 337



Semaine 29

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
Garage du Centre Château-Renault	8 au 31 août	Garage Vergeon (75 rue Voltaire)
L'Audonien St Ouen les Vignes	3 au 16 août	Mairie
Cordonnerie Paul Bert	27 juillet au 30 août ATTENTION 2 POINTS DE DEPOTS	<i>Rituit BRUNO (TABAC)</i> <i>59 quai Paul Bert</i> De 15h00 à 19h30 le jeudi (6h30-12h30 le vendredi si besoin) Semaines 31/32/35 = 30/07, le 6/08 et le 27/08 <i>Le sulky (café)</i> <i>55 quai Paul Bert</i> De 15h00 à 20h00 le jeudi Semaines 33/34 =13/08 et le 20/08
Garage AD Monnaie	3 au 23 août	A définir...

**Un conte pour les enfants qui renoue avec les joies du
jardinage...
et qui rappelle quelques anecdotes des JARDINS DE CONTRAT**

Depuis toujours, Oscar le lapin avait envie de créer un potager. Un peu par gourmandise, Oscar adorait les carottes et les navets, mais surtout par plaisir : planter une petite graine, la voir pousser, grandir, prendre des forces et enfin, donner son fruit... Ce long travail de la nature l'émerveillait. Alors un jour, il alla chercher des outils, choisit un carré de terre, près d'un cours d'eau, et décida de se lancer. Là, il ferait une rangée de pommes de terre, là, il planterait des salades, et là, bien sûr, une belle ligne de carottes. Pour les navets, ce serait dans le coin, au fond, avec les tomates. Voilà, tout était prêt. Oscar fit ses premiers trous, et y sema soigneusement toutes ses graines. Puis, il reboucha, et, avec un bel arrosoir à jet, mouilla tout ça. Oscar travaillait avec amour, et patiemment, il attendit de voir émerger de jeunes tiges toutes frêles.

Un jour, par un beau soleil, Ô surprise, elles étaient là ! Oh, pas encore toutes, mais quelques-unes, qui pointaient fièrement leurs petites feuilles vert tendre. Oscar était ravi :

-« C'est le plus beau jour de ma vie ! » dit-il enthousiaste.

Il les caressait doucement, les couvrait du regard, les visitait plusieurs fois par jour.

Quelle merveille ! La nature lui faisait le plus beau des cadeaux, et il était heureux ! Chaque jour donnait son lot de contentement : là une nouvelle feuille, là une fleur, et là un jeune fruit qui poussait.

Que de joies amenait ce potager !

Oscar surveillait tout ça de près. Ses légumes étaient maintenant presque mûrs et il allait bientôt pouvoir récolter.

Mais, voilà qu'un coquin de moineau vint tourner autour de ses tomates.

-« Mmmmmh, elles m'ont l'air à point ces tomates. Goûtons voir un peu ! Mmmmmh, délicieuses, un régal ! »

-« Et toi, dis donc, veux-tu bien filer de là ! Ce sont mes tomates ! Tu n'as pas le droit de les toucher, elles m'appartiennent ! » dit vivement Oscar.

Le moineau continua néanmoins sa besogne.

-« Non mais, tu ne m'écoutes pas, tu vas voir de quel bois je me chauffe ! » Et il s'approcha, menaçant l'oiseau.

Il n'avait pas fait un pas qu'il vit un pompon vert de carottes s'agiter :

-« Mais que se passe-t-il ? » se demanda-t-il.

Il s'approcha alors de ses carottes et, à sa grande surprise, en vit disparaître deux dans la terre. Il mit sa tête dans le trou, et découvrit un tunnel, au fond duquel creusait une taupe.

-« Hé arrête ! » lui cria Oscar, « tu manges mes carottes ! C'est moi qui les ai faites pousser ! » « Oscar, j'ai été très heureux de partager ces légumes délicieux avec toi. Ton potager est une réussite, tu as indéniablement de vrais talents de jardinier. Alors, si je peux me permettre, je crois que tu devrais continuer dans cette voie. La nature a besoin d'un coup de main pour produire de la nourriture encore plus belle. Et toi Oscar, tu es un maître ! »

A ces mots, Oscar rosit de plaisir. Oui, Malataverne avait raison : le potager était sa passion. Mais voilà maintenant que les salades rapetissaient sous ses yeux ! Allons bon, que se passait-il encore ? Oscar s'approcha et vit sur une petite feuille une chenille qui mâchait goulûment.

-« Alors là c'est trop fort ! » dit Oscar très en colère, « ça suffit maintenant ! Vous allez déguerpir et plus vite que ça ! »

Et il sauta, rua, hurla, tant et si bien que le potager redevint bientôt désert. Mais quels dégâts ! Ses tomates étaient trouées de multiples coups de bec, les carottes grignotées, et les salades ratatinées... Pauvre Oscar ! Il contemplait cela avec beaucoup de tristesse. Tout ce travail pour ça ! Ah ben c'était bien la peine ! A quoi ça servait de se décarcasser, et puis mince, zut, rideau ! Puisque c'était comme ça, terminé, fini le potager, il abandonnait...

Il repartit, triste et ronchon, dans la forêt et y croisa Malataverne l'escargot.

-« Hé bien, Oscar, ça n'a pas l'air d'aller ? Que t'arrive-t-il ? »

-« J'ai travaillé de longs mois pour rien, voilà ce qu'il m'arrive ! »

-« Pour rien ? En es-tu sûr ? Et d'abord de quoi s'agit-il ? »

Oscar raconta ses mésaventures à Malataverne qui l'écouta attentivement.

-« Ah, je comprends » lui répondit celui-ci. « Veux-tu bien m'amener sur les lieux ? »

Oscar le regarda, étonné, et lui dit :

-« Il n'y a plus rien à voir là-bas, et puis je ne suis pas sûr d'avoir envie d'y retourner... »

-« Allons, s'il te plaît, j'aimerais tellement y aller ! Un petit effort ! »

Oscar se laissa finalement convaincre. Le cœur battant, il conduisit Malataverne à ce qui fut son potager.

-« Franchement Oscar, je ne vois rien là de dramatique ! Je trouve ce potager plein de charme et d'une très bonne tenue, je t'en félicite d'ailleurs Oscar ! »

Oscar le regarda avec des yeux écarquillés :

-« Mais tu n'as pas bien vu : les tomates abîmées, les carottes rongées, et les salades en charpie... »

-« Oh ça, mais ce n'est pas bien grave ! C'est l'œuvre de la nature, c'est tout ! Les moineaux, les taupes, les chenilles... ont besoin de se nourrir, eux aussi, et se servent dans la nature, il n'y a rien à redire là-dessus, ne crois-tu pas ? »

Oscar médita un instant. Malataverne enchaîna :

-« Et puis, regarde, il en reste suffisamment... Et si tu m'invites, je veux bien goûter ces salades qui m'ont l'air, ma foi, bien appétissantes ! »

Et Malataverne s'installa sur une mousse confortable, un carré de serviette autour du cou.

-« Tout cela m'a donné faim ! A table ! »

Oscar, dont la bonne humeur commençait à revenir, s'installa à côté de l'escargot : salade, tomates, carottes... constituèrent leur repas. Un vrai délice, aux dires de Malataverne, et Oscar ne put le contredire : lui aussi s'était régalé, jamais des légumes ne lui avaient paru aussi bons. Et puis, ils avaient même goûté en dessert aux navets et pommes de terre, savoureux !

L'escargot remercia le lapin et lui dit :

-Et le résultat finalement n'était pas si important. Comment avait-il pu oublier tous ces moments de bonheur à voir grandir les plantes ?

Oscar se remit au travail de tout son cœur. Et quand le printemps revint, avec les légumes tout neufs, il ne prit plus ombrage des miettes que chacun lui prenait.

Tous étaient désormais ses invités, et son potager était devenu le goûter de la nature...

Quel plus beau cadeau pouvait-on lui faire que de lui dire que ses légumes étaient des chefs-d'œuvre ?

ECRIT par Valérie Bonenfant (2003)