

CONTENU DU PANIER

TOMATE SALADE
 COURGETTE CONCOMBRE
 POIVRON AUBERGINE
 BOTTE DE CAROTTTE

LE POIVRON

Le poivron est en fait un piment, ce qui explique la fréquente confusion entre les deux termes. Originaire de Bolivie, il s'est répandu en Amérique du Sud, en Amérique centrale et au Mexique. D'après des vestiges trouvés dans une grotte de Tehuacan au Mexique, le piment existe depuis au moins 7000 ans.

Lorsque Christophe Colomb découvrit les petites baies rouges d'une variété de cette plante, il crut qu'il s'agissait de poivre rouge et qu'il était parvenu aux Indes ! Mais le nom, dérivé de poivre, restera désignant les fruits de saveur douce. A son retour, Christophe Colomb introduisit les graines de piment en Europe. Les Espagnols et les Portugais répandirent ensuite ce fruit dans le monde.

Au fil des siècles, le piment a fait l'objet d'un important travail de sélection qui a conduit à la multitude de variétés que nous connaissons aujourd'hui, et dont la saveur évolue du très doux (les poivrons) au très piquant (les piments).



Feuille de Chou 340



Semaine 32



FERMETURE POINT DE DEPOT

POINT DE DEPOT	DATES	REMPLACEMENT
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> 59 quai Paul Bert 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> 55 quai Paul Bert De 15h00 à 20h00 le jeudi Semaines 33/34 =13/08 et le 20/08
Garage AD Monnaie	3 au 17 août	Bar/Restaurant PMU <i>L'Espérance</i> 80 rue Nationale 14h00 à 20h00

RECETTE DE LA SEMAINE

POIVRONS ET AUBERGINES FARCIS À L'ORIENTALE

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 poivrons
- 2 aubergines
- 60 g de riz
- 1/2 citron non traité
- 2 oignons
- 4 cuill à soupe d'huile d'olive
- 400 g de veau haché
- 20 cl de bouillon
- 2 pincées de piment, 2 de cumin, 2 de safran
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 50 g d'amandes hachées

Réalisation

1. Faire cuire le riz et l'égoutter. Prélever la moitié du zeste de citron en lanières, les ébouillanter 2 min, les rincer et les hacher.
2. Faire revenir les oignons hachés 3 min avec deux cuillerées d'huile. Ajouter le veau, laisser rissoler 5 mn, puis le piment, 10cl de bouillon, l'ail écrasé, le thym effeuillé, le zeste, le cumin, le safran et un peu de sel. Laisser mijoter à découvert 5 min. Ajouter le riz et les amandes.
3. Préchauffer le four à 180° (thermostat 7). Couper les poivrons en deux, épépiner et lavez les. Couper les aubergines en deux, vider les un peu. Saler le fond des poivrons et des aubergines. Les farcir dans un plat huilé. Les badigeonner d'huile et verser le reste de bouillon. Couvrir de papier sulfurisé huilé. Cuire 30mn. Retirer le papier et faire cuire encore 15 min.

BON APPETIT

PETITS RAPPELS :

- IL EST TRÈS 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 DÉPÔT SONT ENTièrement BENEVOLES ET NOUS RENDENT UN GRAND SERVICE ; ALORS ÉVITONS DE LES ENCOMBRER... D'AUTRE PART, VOUS POURREZ SAVOURER DES LÉGUMES FRAIS !!!
- NOUS VOUS REMERCIONS ÉGALEMENT DE BIEN VOULOIR RAPPORTER VOS SACS VIDES SUR VOS POINTS DE DÉPÔTS.
- REGARDEZ BIEN VOS ÉTIQUETTES SUR VOS PANIERS VOUS INFORMANT DU SOLDE DE VOTRE COMPTE. UN SOLDE À ZÉRO NE SIGNIFIE PAS UNE SUSPENSION AUTOMATIQUE DES LIVRAISONS. TOUT PANIER LIVRE SERA DU.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Tous les matins, en bon chemin, nous allons à la cueillette des tomates. En arrivant dans la serre, rien que de voir ces rangs multicolores cela nous mets l'appétit en bouche.

Paraît-il que les hirondelles font le printemps, mais on peut dire aujourd'hui que les tomates font l'été : des rouges, des jaunes, des cornues... il y en a, à perte de vue.

Il faut dire qu'on leur parle, qu'on les bichonne, qu'on en rigole aussi, car certaines tomates ont des formes vraiment très bizarres (et puis entre nous, on pourrait se demander qui les fait rougir nos fameuses tomates).

Car depuis, une semaine, la récolte de tomates bat des records : vendredi 125kgs, lundi 135kgs, et aujourd'hui mardi 180kgs.

Et la semaine, n'est pas terminée, alors croquez la tomate à pleine dent, en sauce, ou accompagnée, faites-en une cure si vous le voulez, car ce fruit gorgé de soleil, vous apportera que des bienfaits.

Bonne semaine à tous

Sophie

PS : n'épluchez pas les carottes, un léger brossage suffira... !

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