

CONTENU DU PANIER

TOMATE RONDE ET ANCIENNE

SALADE

COURGETTE

POIVRON

AUBERGINE

LES PANIERS DU MOIS D'AOUT SONT BIEN GARNIS !!!

Etant donné le nombre important de suspensions de paniers ce mois-ci, notre stock de légumes est plus important. Nous vous en faisons donc profiter !!!

Valeur moyenne : 12,50 euros

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 341



Semaine 33

FERMETURE POINT DE DEPOT

POINT DE DEPOT	DATES	REPLACEMENT
SAM'IRA Tours		REPRISE LA SEMAINE PROCHAINE
Foyer St Léger Joué les Tours	29 juin au 30 août	Office de Tourisme (39 av de la République)
A2ME Nazelles- Négron		REPRISE LA SEMAINE PROCHAINE

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

RECETTE DE LA SEMAINE

MOUSSAKA (LEGERE !!!)

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 grosses aubergines
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- chapelure
- une cuillère à café de cannelle en poudre
- une 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- une 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- persil haché
- 400 g de bœuf haché
- 75 g de parmesan
- 50 g de gruyère
- sel/poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Lavez les aubergines, enlevez leur pédoncule, et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (1 cm d'épaisseur). Placez-les sur une plaque de four, avec un papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau, salez et poivrez. Enfourez sous le grill pendant 5 à 10 minutes. Surveillez afin que les tranches d'aubergines ne brûlent pas, et retournez-les lorsqu'elles sont dorées. Renouvelez l'opération avec le reste des aubergines. Réservez de côté lorsque les premières tranches sont prêtes.

2. Dans une grande cocotte, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites revenir 3 minutes l'oignon et l'ail hachés à feu moyen. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez, les tomates coupées en morceaux, le persil haché et les 3 épices. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert et n'hésitez pas à rajouter un fond d'eau pour que les légumes n'accrochent pas.

3. Ajoutez le bœuf haché dans la sauce, remuez et laissez cuire encore 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.

4. Dans un grand plat à gratin, mettez une couche d'aubergines grillées sur le fond, de la viande en sauce par-dessus, un peu de parmesan et de chapelure puis une deuxième couche d'aubergines/parmesan/chapelure et une deuxième couche de viande. Terminez par une couche d'aubergines et ajoutez du gruyère râpé et de la chapelure.

5. Enfourez à 200°C, pendant 20 min. Servez avec une salade.

BON APPETIT !!!!

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Thierry, je suis arrivé à la ferme du Roucheux fin mars 2009. Avant j'étais en formation CAP/ BEP « ouvrier du paysage » au CRP de Fontenailles pendant deux ans.

J'ai recherché du travail dans le milieu du paysage, sur la Touraine, mais actuellement il n'y a pas d'offre d'emploi me correspondant.

Je me suis donc tourné vers des emplois d'ouvrier-maraîcher : c'est comme cela que j'ai trouvé les Jardins de Contrat. Je me suis très bien intégré à l'équipe où il y a une ambiance agréable et conviviale.

Les tâches que nous effectuons sont souvent répétitives : comme le désherbage ! Je vous souhaite à tous une bonne réception de vos paniers et une bonne dégustation de vos légumes

Merci et à bientôt

Thierry

**PORTES OUVERTES DES
JARDINS DE CONTRAT
SAMEDI 19 SEPTEMBRE**