

CONTENU DU PANIER

POIVRON/AUBERGINE

BOTTE DE CAROTTE

TOMATE RONDE ET ANCIENNE

SALADE

COURGETTE

FERME PEDAGOGIQUE

« Rien ne se perd, tout se recycle »

N'oubliez pas le projet de **création d'une aire de pique-nique** par la ferme pédagogique (cf. Feuille de chou n° 342) fin Septembre et Octobre.

Cette aire de pique **pensée et réalisée par les jeunes** ne sera faite qu'avec des **matériaux de récupération**. C'est dans ce cadre que nous vous sollicitons.

Nous avons besoin de caisses à pommes, peintures en tous genres, planches toutes dimensions, chutes de papiers poncés, toiles de jute en grande quantité...

Appelez au 02.47.30.05.56 et demandez Emeline

MERCI DE VOTRE SOUTIEN

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 343



Semaine 35

Portes Ouvertes

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

10H30 à 18h00

Ferme du Roucheux à Montreuil en Touraine

Un beau programme en perspective... :

- Ouverture des portes à 10h30.
- Départ des visites guidées du jardin et démonstration de la traction animale : 11h00, 14h30 et 16h00.
- Inauguration de la nouvelle entreprise d'insertion « Construir'Eco ».
- Pique-nique à 12h30 : chacun apporte son petit plat pour le partager avec tout le monde. Des musiciens seront présents pour égayer ce repas !
- Toute la journée : animation dans le jardin pédagogique, vente de légumes, exposition photos, démonstration éco-construction, et, musique (n'hésitez pas à apporter votre instrument) !!!

Nous espérons vivement vous rencontrer lors de cette journée qui vous est dédiée, alors venez nombreux !!!

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

FLAN DE LEGUMES ET FETA

Ingrédients :

- 1 carotte
- 1/2 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 100 g de feta nature
- 100 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- huile d'olive
- sel, poivre,
- herbes de Provence,
- mélange 5 baies,
- noix de muscade

Préparation :

Couper les légumes en petits morceaux, et la feta en petits dés.

Faire dégorger un bon quart d'heure les morceaux d'aubergine en les salant bien, puis les essuyer soigneusement.

Faire sauter les légumes à la poêle, dans 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, avec sel, poivre, herbes de Provence et mélange 5 baies.

Arrêter la cuisson quand ils sont encore un petit peu fermes.

Faire chauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).

Pendant ce temps, casser 2 œufs, les battre en omelette, et ajouter le lait avec un peu de muscade, sel et poivre.

Verser la moitié du mélange œuf/lait dans un moule anti-adhésif (beurré) en forme de couronne. Ajouter les légumes, en les répartissant bien. Placer les dés de feta, côte à côte, dans les légumes, tout le long de la couronne, de façon à réaliser un cercle. Verser le reste du mélange qui doit couvrir les légumes. Si ce n'est pas le cas, ajouter de l'œuf battu et du lait.

Enfin, recouvrir généreusement de gruyère râpé. Faire cuire au four 40 min à 180°C (thermostat 6).

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous les lecteurs de la feuille de chou.

Je m'appelle Noël, ancien intermittent du « pestacle » (Marionnettiste).

Je suis arrivé à la ferme le 15 juin 2009.

Mon travail : la traction animale

C'est un boulot incroyable où enfin je peux m'épanouir sans stress (plus besoin de se demander si on pourra payer sa bouffe, ses factures...) Bref ! Revenons à nos chevaux !

Ce travail est :

- Tantôt speed avec le curage des boxes, le ramassage des caisses de légumes et de tout ce qui s'accumule autour de la ferme.

- Tantôt calme avec la vitesse de Pacha (un percheron), le silence de la campagne, les gazouillis des oiseaux, l'attelage de la charrette, le brossage, le lavage et le curage des pieds de Pacha, Lou et Quimper (les chevaux) ainsi que ceux d'Ulysse et Gaby (les ânes), sans oublier la compagnie de Coquine la jument, des 2 vaches, des poules et de leurs poussins (au nombre de 24, je crois...).

Le paillage m'attend... A bientôt !

Nono.

PS : merci à Michèle et Jean-Louis mes supers chefs qui m'apprennent un chouette boulot.

CONSEIL DE CAROTTE :

Ne m'épluchez pas et coupez-moi les fanes pour me conserver plus longtemps... !