

CONTENU DU PANIER

CAROTTE NAVET

RADIS ROND SALADE

COURGETTE ou TOMATE ou AUBERGINE/POIVRON

NOUVEAU POINT DE DEPOT

Nous informons que nous allons mettre en place de nouveaux points de dépôt pour les paniers à :

La Membrolle sur Choisille,
Nouzilly,
Luynes,
Chanceaux,
Vernou sur Brenne
Vouvray,
St Martin le Beau.

Contactez-nous si vous êtes intéressés pour changer de lieu de dépôt.

Nous vous donnerons plus de détails dans les prochaines feuilles de chou.

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 346



Semaine 38

A NE PAS OUBLIER :

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 avec vos amis et votre famille!!!

A SAMEDI !!!

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

MIJOTE DE NAVETS DE L'ORIENT

Préparation : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 8 navets moyens
- 3 oignons,
- huile d'olive,
- 1 cube de bouillon de volaille,
- cumin et curry en poudre,
- 150 g d'amandes effilées,
- raisins secs noirs

Préparation

1. Eplucher les navets et oignons puis couper les navets en quartiers généreux et les oignons en lamelles.
2. Faire chauffer 1 litre d'eau avec un bouillon de volaille.
3. Faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à suintement.
4. Ajouter aux oignons 3 cuillères à soupe de bouillon puis ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
5. Ajouter le cumin et le curry en poudre et encore 2 cuillère à soupe de bouillon.
6. Laisser mijoter.
7. Ajouter enfin les raisins secs et le bouillon de volaille restant. Laisser mijoter à feu très doux (environ 15-20 min)
8. Disposer en fin de cuisson les amandes effilées et laisser terminer la cuisson.

Ce plat s'accompagne parfaitement avec de la semoule et du mouton.

Bon appétit

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Claude, j'ai 42 ans et cela fait 5 mois que je suis à la ferme. Je suis cuisinier de métier et j'ai travaillé dans la restauration traditionnelle et gastronomique.

Le 1^{er} jour où j'ai travaillé à la ferme, j'ai participé au maraîchage. J'ai trouvé cela fatigant car le désherbage « casse le dos ». Après cette journée, « pleines de courbatures », j'ai découvert le domaine de l'ECO CONSTRUCTION.

En ce moment, avec Marc et Dimitri (cf. feuille de choux N°319), nous fabriquons 3000 briques de terre crue (ou B.T.C). Celles ci serviront pour le nouvel aménagement du hangar. Actuellement, les légumes sont entreposés sous le hangar et durant l'hiver avec le gel, les légumes s'abîment. La construction d'une pièce avec des murs de BTC va nous aider à diminuer fortement nos pertes (ex : moins de carottes ou céleris pourris...). La brique de terre crue possède une grande inertie thermique : c'est la capacité de la BTC à emmagasiner puis restituer quelques heures plus tard la chaleur.

Depuis que je travaille à la ferme, je réfléchis si je reste dans le domaine de la restauration ou dans le domaine du BTP (Bâtiment/Travaux Publics), branche ECO CONSTRUCTION.

Le samedi 19 Septembre de 10h30 à 18h00, ont lieu « les portes ouvertes » de l'association. Je serai absent car je vais aux « 24H du Mans camions » accompagné d'un ami qui est commissaire de pistes. Je vous souhaite à tous de bonnes portes ouvertes !!

Bon courage à tous et bonne semaine !

CLAUDE