

NOUVEAU POINT DE DEPOT

LA MEMBROLLE SUR CHOISILLE

Flours et Vins
67 rue Nationale

NOUZILLY

Boucherie/Charcuterie
Thierry Laisement
11 rue Paul Boivinet

CHANCEAUX SUR CHOISILLE

Charcuterie Jean-Luc Caillard
Carrefour Ste Agathe,
Route de Langennerie

VERNOU SUR BRENNE

Boulangerie-Pâtisserie HUVET
8 rue Lucien Arnoult
(Face à l'église)

VOUVRAY

« *Bouchon* »
Bar Tabac Brasserie
26 rue du Commerce

ST MARTIN LE BEAU

Charcutier/Traiteur
1 rue de Chenonceau

LUYNES (en projet)

TOURS CENTRE

Café « Le Beau Jardin »
79 rue Georges Renard

Créatelier

60 rue Blanqui

Bien Etre (magasin de produits
diététiques)
26 rue du Commerce

Au Bec Fin (charcutier)
114 rue de la Fuye

Foyer Jeune Travailleur
Rue Bernard Palissy

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

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 348



Semaine 40



CONTENU DU PANIER

BETTE

COURGE SPAGHETTI

CHOU FLEUR ou BROCOLI

FENOUIL

ATTENTION RISQUE D'EXPLOSION !!!

TOUTES LES COURGES DOIVENT ETRE PIQUEES

AVANT LA CUISSON

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

SPAGHETTI VEGETAL A LA SAUCE TOMATE ET AUX PROTEINES DE SOJA

Ingrédients (pour 6 pers) :

- 1 courge spaghetti d'1kg
- 6 tomates,
- 2 gros oignons,
- 300g de protéines de soja,
- 1 bouquet de basilic,
- huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Cuire dans de l'eau salée la courge env.40 min ;
2. Faire la sauce avec les tomates, les oignons et le basilic ;
3. Réhydrater les protéines de soja dans de l'eau chaude, les faire revenir dans de l'huile, saler et poivrer. Les ajouter à la sauce ;
4. Mélanger les spaghettis à la sauce et saupoudrer de parmesan puis servir.

**N.B : Penser à piquer la courge avant de la cuire.
Une fois cuite, la couper en 2, enlever les pépins puis récupérer la chair à l'aide d'une fourchette.**

LES TRIANGLES BETTES-ROCAMADOUR

Ingrédients :

- 1 botte de bettes
- 3 rocamadour (ou tout autre fromage que vous aimez)
- 3 cs de fromage frais
- sel, poivre
- une poignée de pignons
- feuilles filo ou de brick

Préparation :

Pour commencer on enlève les côtes à l'aide d'un couteau. On hache les feuilles au couteau.

Puis on fait chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok et on fait suer les feuilles de bettes à la manière des épinards frais.

Quand elles ont bien rendu toute leur eau, on les met dans un bol. On ajoute les rocamadours, le fromage frais, des pignons, du sel, du poivre et on mélange.

Ensuite on étale la pâte à filo, on coupe chaque feuille en deux, on huile au pinceau, on met le côté huilé dessous, on replie en deux. On met une cuillère de farce dans le coin et on replie en triangle jusqu'en haut (on obtient à peu près une douzaine de triangles). Ensuite on les met au four jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Quelques petites nouvelles de la ferme, où les différents ateliers se passent sous le soleil.

Tous les adhérents qui sont venus à la journée porte ouverte, ont pu voir l'avancement de la production. Mais un petit point peut être utile pour tous ceux qui n'ont pas pu se libérer pour cette occasion.

Le travail de l'équipe des maraîchers bat son plein !

La fin des légumes d'été sonne et l'arrachage des pieds de courgettes et d'aubergines est enfin arrivé.

Certains légumes (pommes de terre, courges, oignons...) commencent à être sortis du terrain pour être stocké en silo.

Les semis de mâche, pourpier, oignons, épinards continuent leurs croissances afin de pouvoir être rapidement plantés sous abris.

Les salades ainsi que les choux par exemple viennent d'être plantés. Les mâches sont entre les petites mains de toute une équipe pour leur mise en place et cela pour encore quelques temps, au vue de leur nombre (60000).

Les semaines sont rythmées par toutes ces activités sans oublier, les récoltes et la mise en panier.

D'ailleurs, une petite dédicace s'impose pour saluer le travail de la traction animal qui navigue entre toutes ses tâches pour le transport des légumes, caisses à semis et autres services.

Il faut également noter le travail de l'équipe de l'éco construction qui fabrique les briques en terre crues pour l'aménagement du hangar (futur aire de stockage des légumes et de mise en panier).

Je clôture ce «petit état des lieux » en saluant l'équipe de confection des paniers, qui permet, à vous chers adhérents, d'apprécier, je l'espère, les légumes qui sont le fruit de multiples attentions.

Bon appétit et merci pour votre soutien

Sonia