

NOUVEAUX POINTS DE DEPOT

NOUZILLY

Boucherie/Charcuterie
Thierry Laisement
11 rue Paul Boivinnet
Le jeudi vers 16h30

OUVERT

LUYNES

L'Antada
9 rue des Halles
Face à l'église
Le jeudi vers 15h30

Au Bec Fin (charcutier)

114 rue de la Fuye
Le vendredi vers 16h45

A PARTIR DU 30/10/09

VERNOU SUR BRENNE

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

TOURS CENTRE

Café « Le Beau Jardin »
79 rue Georges Renard

VOUVRAY

« Bouchon »
Bar Tabac Brasserie
26 rue du Commerce

EN ATTENTE
D'AU MOINS 10
INSCRITS

Créatelier

60 rue Blanqui

ST MARTIN LE BEAU

Charcutier/Traiteur
1 rue de Chenonceau

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

Foyer Jeune Travailleur

Rue Bernard Palissy

CHANCEAUX SUR CHOISILLE

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

MANIFESTEZ-
VOUS SI L'UN DE
CES POINTS DE
DEPOT VOUS
INTERESSE !!!



Feuille de Chou 350



Semaine 42



CONTENU DU PANIER

SALADE Chicorée

POTIMARRON

CELERI BRANCHE

RADIS

Information : le lithothame est une algue calcaire utilisée pour renforcer les défenses naturelles de la plante contre les champignons. Vous en trouverez peut-être sur les feuilles des céleris (sous forme de tâches blanches), c'est sans danger il suffit de les rincer.

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 POTIMARRON

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de potimarron
- 1l de lait
- 125g d'emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre
- 4 grosses pommes de terre
- 30g de beurre
- 20cl de crème fraîche
- 6 oeufs

Préparation :

1. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes.
2. Découpez le potimarron en prenant soin d'éliminer les graines (inutile de l'éplucher).
3. Faites bouillir le lait dans une cocotte, plongez-y les cubes de légumes. Laissez frémir environ 20 minutes, puis égouttez. Réservez un verre du lait de cuisson.
4. Préchauffez le four à 210°C (th.7).
5. Ecrasez grossièrement le potimarron et les pommes de terre à la fourchette.
6. Battez les oeufs en omelette. Ajoutez la crème et l'emmental râpé. Salez et poivrez.
7. Parsemez de muscade et mélangez pour que la préparation soit homogène. Ajoutez un peu de lait si nécessaire.
8. Beurrez un plat au four avec 15 g de beurre.
9. Versez-y la préparation du potimarron, parsemez de noisettes de beurre et enfournez pour 25 minutes (20 minutes en plats individuels).

Servez chaud avec une salade.

BON APPETIT

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je viens vous donner quelques nouvelles de l'avancée de la construction de l'aire de pique nique à destination des groupes accueilli dans le cadre de la ferme pédagogique (cf. Feuille de chou 342).

Du lundi 28 Septembre au Vendredi 2 Octobre, nous avons accueillis Sliman, Corentin, Elmi, Brahim, Thomas et Samir accompagnés de deux éducateurs de rue Daniel et Adil.

Ce premier chantier éducatif avait pour objectif de construire les tables de pique nique. L'enjeu était également de n'utiliser que des matériaux de récupération, grâce à vos dons, (MERCI !) puis d'avoir beaucoup d'imagination ! En guise d'éléments de construction : portes et fonds d'armoires en tout genre, palettes, têtes de lit en bois massif, caisses à pommes, morceaux de lambris, rondins de bois... mais l'enthousiasme ne baissa pas, bien au contraire !

C'est plein d'inspiration que la construction débuta : chaque jeune avait sa propre table à fabriquer. La semaine fut sérieuse et le résultat à la hauteur du travail fourni. En effet, les enfants venant participer aux activités de la ferme pédagogique vont pouvoir désormais manger sur des tables avec une vache violette, un arc-en-ciel, une lune, un soleil, des légumes ou encore une schtroumpfette !

Maintenant c'est au 2^{ème} chantier éducatif, qui débutera fin octobre, de fabriquer les bancs et les chaises... et l'aire de pique nique pourra accueillir « les petits fermiers » !

Je vous souhaite à tous une bonne semaine.

Emeline