

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 6/11

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 351



Semaine 43



CONTENU DU PANIER

POMME DE TERRE « Ditta »

CAROTTE PANAIS

SALADE « Frisée » ou « Scarole »

CHOU ROMANESCO

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

FRITES DE PANAIS CARAMELISEES AU MIEL ET AUX EPICES

Préparation : 10 min **Cuisson :** 15 à 20min

Ingrédients :

- 700 g de panais
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 et 1/2 cuillères à café rases de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe rase de cumin moulu
- 2 cuillères à soupe rases de miel liquide (acacia)
- Poivre du moulin
- Fleur de sel

Préparation de la recette :

1. Préchauffez votre four à 210°C.
2. Pelez les panais, lavez-les et coupez-les en forme de grosses frites.
3. Séchez-les sur un papier absorbant puis mettez-les dans un grand saladier.
4. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, les épices, le poivre du moulin et le miel, versez sur les panais et mélangez bien.
5. Mettez les panais sur une seule couche sur une plaque de cuisson.
6. Enfournez de 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres (testez avec la pointe d'un couteau).
7. Saupoudrez de fleur de sel et servez immédiatement.

BON APPETIT

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Antonin, j'ai 23 ans. Cette semaine, je termine mon stage au sein de la ferme de « Roucheux ».

Ce stage m'aura permis de me perfectionner sur le plan technique et de commencer à créer un réseau de personnes pour mettre en place mon projet professionnel. En effet, j'ai le projet de monter une structure de production maraîchère biologique sur Noizay. M. Lelièvre (producteur de viande bio) me prête 3 hectares de terre sur lequel je vais produire des légumes primeurs (pommes de terre, carottes, salades...), pour Val Bio Centre, à partir de 2011. Malgré mes 6 années d'étude en production horticole, j'ai besoin de rapprocher la théorie avec la réalité sur le terrain.

Ce stage m'aura pleinement satisfait, car j'ai pu trouver des personnes prêtes à prendre du temps pour me conseiller, m'aider, me soutenir...

Malgré certaines réalités difficiles du maraîchage, cette nouvelle expérience m'encourage encore un peu plus à m'installer.

Je remercie toutes les personnes des Jardins de Contrat et vous tous les adhérents qui soutiennent le développement de l'agriculture biologique.

Bonne semaine à tous

ANTONIN