

LES COURGES

Les courges sont issues d'une grande famille aux 150 espèces différentes. Elles furent tout d'abord découvertes en Amérique centrale (Mexique) puis en Amérique du sud.

Sur les terres du « Roucheux », 4 sortes de courges sont cultivées. Vous avez déjà découvert :

- La **courge spaghetti** (jaune et ovale) dont la chair se détache à la cuisson formant des filaments. Idéale pour mélanger à une sauce bolognaise ou carbonara avec de l'ail et du persil.

- Le **potimarron**, courge de couleur orange très appréciée des gastronomes et des grands cuisiniers pour ses qualités gustatives. La diversité de ses préparations culinaires permet d'accommoder un repas entier, du hors d'œuvre au dessert, les veloutés, les purées... Dans tous les plats, sa peau se cuit avec la chair et se mange.

Dans les prochains paniers vous dégusterez :

- La **pomme d'or**, courge orange et ronde de la taille d'une balle de tennis. Une fois cuite elle se consomme chaude ou froide, farcie, avec une vinaigrette,... Elle sert aussi en décoration et se conserve plusieurs mois.

- Le **patidou**, petite courge verte et beige, est également appelée pâte d'amande ou courge patate. Il peut se consommer cru (râpé avec une vinaigrette) ou cuit (farcî, frit, en soufflé, à la vapeur, en sorbet, en bavarois ou en confiture).

PIQUER LES COURGES AVANT CUISSON
« **Risque d'explosion et de brûlure** »

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 352



Semaine 44

CONTENU DU PANIER

BETTE MACHE

BETTERAVE

ECHALOTE

COURGE SPAGHETTI OU PATIDOU

MODIFICATION LIVRAISON

MERCREDI 11 NOVEMBRE (Jour férié)

Les paniers livrés habituellement le mercredi seront livrés le **MARDI 10 novembre**. Cette modification concerne : VILLEDOMER, AUZOUER EN TOURAINE, REUGNY et CHATEAU-RENAULT.

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

GRATIN DE BLETTES AU FROMAGE FRAIS DE BREBIS

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte de blettes
- 1 brocciu (fromage de brebis frais). Vous pouvez aussi utiliser de la ricotta ou de la brousse fraîche.
- une trentaine de feuilles de basilic
- 4 cs d'huile d'olive
- parmesan râpé
- sel, poivre

Préparation :

1. Laver les blettes.
2. Séparer les côtes des feuilles, découper les côtes en bâtonnets de 2 cm de long.
3. Emincer grossièrement les feuilles.
4. Préchauffer le four à 210°C.
5. Faire blanchir 3 minutes les blettes à l'eau bouillante salée.
6. Rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée pour conserver leur couleur verte.
7. Essorer délicatement avec les mains pour retirer l'eau de cuisson résiduelle (sans pour autant abîmer les blettes).
8. Dans un plat à gratin, disposer une couche de blette, une couche de tranches fines de brocciu, des feuilles de basilic (ciselées ou non).
9. Verser un filet d'huile.
10. Recommencer une fois cette opération puis saupoudrer de parmesan râpé.
11. Enfourner.
12. Laisser cuire jusqu'à ce que le parmesan soit légèrement doré.
13. Servir avec une salade ou des pâtes à l'huile d'olive.

BON APPETIT

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Marie, je suis actuellement en formation à l'institut du travail social de Tours pour devenir monitrice-éducatrice. Dans le cadre de ma formation, j'ai choisi d'effectuer mon stage pratique aux Jardins de contrat d'octobre 2009 à février 2010. Après 15 jours à la ferme, j'ai eu l'occasion de rencontrer et d'échanger avec les salariés en travaillant avec eux dans les champs, dans les écuries ou avec les groupes accueillis sur la ferme pédagogique. Au cours de ce stage, j'espère pouvoir participer à l'accompagnement de salariés dans leur projet professionnel et découvrir le fonctionnement d'un chantier d'insertion.

Comme je viens de commencer la découverte du pays merveilleux de la courge et que je suis encore novice, je vous fais parvenir quelques infos pratiques qui m'ont aidée dans cette aventure et qui, j'espère, vous seront profitables.

La prière du cheval :

*Mon maître, mon ami,
Bien plus que ta noble conquête,
ton fidèle compagnon je suis.
Aux ordres donnés avec douceur
sans restriction j'obéirai.
Jamais attitude rétive
à ton égard je n'aurai.
Accorde-moi ta confiance,
loyal je resterai.
Confie-moi les tâches pénibles
ma force et ma bravoure je t'offrirai
Et pour le prix de ma liberté,
Ton meilleur ami je veux rester.*

Le poème du maraîcher :

*Un bon jardinier plante toujours trois graines:
une pour les vers de terre
une pour le mauvais temps
et une pour lui.*