

NOUVEAU POINT DE DEPOT

NOUZILLY

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

Au Bec Fin (charcutier)

114 rue de la Fuye
Le vendredi vers 16h45



LUYNES

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

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

Bien Etre

(magasin de produits diététiques)
26 rue du Commerce

ST MARTIN LE BEAU

Charcutier/Traiteur
1 rue de Chenonceau

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 !!!

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 355



Semaine 47



CONTENU DU PANIER

CHOU

POMME DE TERRE

MACHE

POIREAU

NAVET

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 POIREAU AU JAMBON

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| - 2 poireaux | Sauce béchamel |
| - 2 tranches de jambon blanc | - 30 g de beurre |
| - 1 oignon | - 30 g de farine |
| - 1 c. à soupe d'huile d'olive | - 50 cl de lait |
| - 1 poignée de gruyère râpé | - 1 pincée de noix de muscade |
| | - Sel, poivre |

Préparation :

1. Coupez les feuilles vertes (garder les pour faire une soupe) et nettoyer les blancs de poireaux.
2. Epluchez et émincez l'oignon, le faire fondre dans l'huile, dans une casserole.
3. Mettez les poireaux (en entier) dans la casserole avec l'oignon, versez un tout petit peu d'eau et couvrez. Laissez mijoter à feu très doux.
4. Préparez une béchamel (cf.recette plus bas).
5. Préchauffer le four à 180°.
6. Enrouler l'équivalent d'un poireau dans chaque tranche de jambon et disposez les dans un plat allant au four. Les napper de sauce béchamel, parsemer de gruyère râpé et les faire gratiner à four pendant 15 minutes.

La préparation de la béchamel...

1. Faites fondre le beurre, à feu très doux, en petits morceaux, dans une casserole.
2. Dès qu'il est fondu, et avant qu'il ne colore, ajoutez la farine. Bien amalgamer le beurre et la farine. Fouettez pour obtenir un mélange bien lisse.
3. Ajoutez petit à petit le lait froid en continuant à remuer.
4. Salez et poivrez. Laissez mijoter une dizaine de minutes. Ajoutez la pincée de muscade

Servez le gratin avec une salade.

BON APPETIT !

LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Damien, je suis à la ferme afin d'effectuer mes premiers pas dans une vie professionnelle plus en rapport avec mes idées : agir pour de bonnes causes. La raison l'emporte sur le « pognon » qui n'est pas une source première de motivation.

Situer entre bois et espace de culture le lieu-dit *Roucheux* est plutôt « sympa » ; mais ce n'est pas évident en ces temps d'être à contre-courant !

Sans diplôme mais intéressé lorsque de nouvelles tâches me sont proposées, je vais travailler avec entrain... mise à part la plus pénible : LE DESHERBAGE où je traîne plutôt les pieds.

Ce qu'il y a de bien avec le maraîchage biologique c'est la rotation des activités. On passe de la réalisation des semis (à l'aide d'une motteuse), à la plantation, à la mise en place de paillage organique, à l'entretien des cultures (comme le désherbage !), à la récolte, et à la confection de vos paniers...

En serre ou à l'extérieur, par tous les temps (sauf en cas d'ouragan !), toujours au contact de la terre : le maraîchage biologique est un beau métier.

L'Eco construction est selon moi l'avenir du bâtiment et l'enjeu d'un meilleur environnement pour nos enfants. « Prendre à la nature pour mieux vivre avec » m'apparaît comme une nécessité.

En la traction animale je vois le plaisir d'une cadence de travail et finalement de vie d'autrefois. Plus à l'écoute de notre terre, travaillant avec l'aide d'autres mammifères, petit à petit, l'homme revient à ce qu'il a besoin. Un gros contraste lorsque l'on voit le TGV Tours-Paris à quelques pas de nos parcelles.

Et pour finir, il y a la ferme pédagogique avec les visites de groupes scolaires, centre de loisirs, d'instituts spécialisés dans le handicap.

Je viens d'établir mes premiers contacts avec un groupe d'adultes handicapés. Ce qui a été plutôt agréable. Quelques règles à « imposer », une touche d'humour pour certains et tout le monde travaille dans la bonne humeur ! Mais il faut garder les yeux ouverts, un accident peut vite arriver avec les outils utilisés.

Quelque soit la durée de mon passage à la ferme du Roucheux, l'expérience est enrichissante.

DAMIEN