

RECETTE DE LA SEMAINE

BETTERAVE A L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 betteraves rouges cuites
- 2 oranges bien sucrées
- persil plat ou coriandre
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 3 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation

1. Faire dorer les graines de cumin à sec dans une poêle. Arroser d'huile et laisser frire 5 min à feu doux.
2. Peler les oranges à vif, récupérer le jus rendu.
3. Peler et émincer les betteraves en fines tranches.
4. Disposer les betteraves et les oranges intercalées sur les assiettes.
5. Préparer la vinaigrette avec 2 cuillères à soupe de jus d'orange, sel, poivre et l'huile au cumin grillé.
6. Bien mélanger et verser sur les assiettes.
7. Parsemer de persil ou de coriandre et servir bien frais.

BON APPETIT

CONTENU DU PANIER

POURPIER

PANAIS

ECHALOTE

BETTERAVE

POMME DE TERRE



Feuille de Chou 357



Semaine 49



INFORMATIONS IMPORTANTES

PAS DE LIVRAISONS PENDANT LES VANCANCES DE NOEL

(du lundi 21 décembre 2009 au 3 janvier 2010)

Les bureaux restent ouverts

les lundis, mardis et mercredis

La fin de l'année approche et il est temps pour nous de préparer la nouvelle année... ! Voici donc quelques informations concernant l'abonnement « panier ».

- Pour commencer, nous vous rappelons que vous avez souscrit à un **abonnement par tacite reconduction**. C'est-à-dire : **SANS MANIFESTATION DE VOTRE PART NOUS CONSIDERONS QUE VOUS RECONDUISEZ VOTRE ABONNEMENT POUR L'ANNEE 2010.**

SUITE PAGE 2 ET 3

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »
37530 MONTREUIL EN TOURAINE
Tél. : 02.47.30.05.56
Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr
eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

● Les Jardins de Contrat sont depuis l'année 2002 adhérents au réseau Cocagne. Tous les Jardins de Cocagne fonctionnent selon les principes énoncés dans la Charte. Les quatre principaux sont :

- Une vocation d'insertion sociale et professionnelle de personnes en difficulté,
- La production de légumes cultivés en agriculture biologique,
- La distribution de ces légumes auprès d'un réseau d'adhérents,
- La collaboration avec le secteur professionnel.

Pour ce quatrième point, les Jardins de Cocagne de la région Centre sont particulièrement actifs. Tous sont adhérents de l'association Val Bio Centre, créée en 2000, qui compte 32 producteurs fournisseurs de fruits et légumes biologiques localisés sur les six départements de la région Centre : 25 maraîchers et arboriculteurs bio, le CFA horticole de Blois, le CAT du domaine de St Gilles à Pontlevoy et 5 Jardins de Cocagne.

Le prix des légumes est fixé en commun 2 fois par an par les producteurs de l'association Val Bio Centre. Ils tiennent compte des cours du marché en tentant de fixer un prix lissé sur toute la période de production. Par ce prix, l'association garantit une juste rémunération des producteurs tout en proposant aux consommateurs des produits à prix juste.

Depuis 2 ans le prix des légumes a été revalorisé de 3% par an afin de compenser les augmentations des matières premières et donc des coûts de production. Ces deux augmentations non répercutées ont entraîné une diminution de la quantité de légumes dans votre panier. C'est pourquoi nous avons pris cette année la décision d'augmenter le prix du panier afin de rétablir les quantités dans la composition.

● Prix du panier

A partir du mois de janvier 2010 le prix du panier sera donc augmenté de 0,50 €, soit 9,50 €. Cette information est à prendre en considération pour le prochain règlement.

● Règlement

JE M'ABONNE POUR L'ANNEE 2010	<ul style="list-style-type: none"> ● Envoyez votre règlement avant le 31 décembre : Soit un chèque de 228 € (pour 6 mois) ou 456 € (pour 1 an) ↳ chèque encaissé à compter du 4/01/2010 ● Pour ceux qui ont souscrit au prélèvement mensuel, le montant prélevé sera de 38 € à compter du mois de janvier. ● Réglez votre cotisation 2010 de 10 € par chèque (pas de prélèvement). <i>(pour les personnes ayant adhéré en septembre, octobre, novembre ou décembre 2009, l'adhésion est valable pour l'année 2010).</i>
JE NE M'ABONNE PAS POUR L'ANNEE 2010	NOUS INFORMER DE VOTRE ARRET PAR TELEPHONE, PAR COURRIER OU PAR MAIL

**En espérant que vous continuerez
l'aventure avec nous en 2010...**

L'équipe des Jardins