

## RECETTE DE LA SEMAINE

**TOURTE AU SAUMON ET AUX EPINARDS ...  
... UNE ENTREE IDEALE POUR UN REPAS DE FETE !**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 45 min**

**Ingrédients (pour 8 personnes) :**

- 2 pâtes feuilletées (faites les vous-même !)
- 400 g d'épinards frais
- 400 g de saumon frais
- 15 cl de crème
- 1 poignée d'oseille
- huile d'olive ou beurre
- 4 échalotes
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Faites sauter les épinards à la poêle avec l'ail pressé, l'oseille, du sel et du poivre.

Faire revenir les échalotes hachées à la poêle avec le saumon coupé en lamelles. Laissez colorer rapidement, salez, poivrez.

Etalez la pâte dans un moule à tarte à bords hauts. Etalez un peu du mélange saumon-échalotes, puis épinards, puis saumon, puis épinards.

Couvrez avec la deuxième pâte, soudez les bords et creusez une cheminée.

Enfournez la tourte à 180°C (thermostat 6) pendant environ 35 minutes.

Battez la crème avec 1 oeuf. Salez, poivrez, versez ce mélange par la cheminée. Dorez la tourte au jaune d'oeuf et remettez au four pour 10 minutes à 200°C (thermostat 6-7).

**Et bon Appétit !**



# Feuille de Chou 359



## Semaine 51



## CONTENU DU PANIER

OIGNON JAUNE  
EPINARD  
PATIDOU  
RADIS NOIR  
POURPIER

**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

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »  
37530 MONTREUIL EN TOURAINE  
Tél. : 02.47.30.05.56  
Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr)  
eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)

# ABONNEMENT 2010

(cf : feuille de chou 357 semaine 49)

## RECAPITULATIF

● Nous vous rappelons que vous avez souscrit 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.**

● Prix du panier

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

● Règlement

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

**Le conseil de la semaine :** la tisane de thym (avec citron et miel) idéal pour les états grippaux, toux, bronchite et rhume !!!

# LA VIE DE LA FERME

Bonjour à toutes et à tous !

Vous trouverez cette semaine dans votre panier un échantillon d'infusion proposé par l'ESAT du Domaine de St Gilles. C'est un établissement et service d'aide par le travail situé à Pontlevoy qui permet à 45 personnes en situation de handicap de se remobiliser autour de l'emploi. De part son projet associatif axé sur le développement local, la structure oriente ses activités vers le secteur agricole. Ils cultivent des légumes, des fruits, des plantes médicinales et des plantes aromatiques.

Ils réalisent des productions complémentaires à leurs productions agricoles afin d'élargir le panel des travaux qu'ils peuvent proposer aux travailleurs handicapés. Leurs points forts sont les infusions, les plantes médicinales et la carterie mais ils ont souhaité élargir l'offre vers d'autres produits tout en conservant l'éthique bio et nature.

Le domaine de Saint-Gilles s'est lancé dans la vente en ligne de ses productions ! Rendez-vous sur [www.domainedestgilles.fr](http://www.domainedestgilles.fr), vous y découvrirez une boutique originale qui change des sites marchands habituels.

En ce lundi 14 décembre, nous ressentons la fraîcheur annonçant les longs mois d'hiver... Nos maraîchers et éco-constructeurs ont enfilé écharpes, gants et bonnets !

Toute l'équipe des Jardins vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous donne RDV en 2010, l'année de la 10<sup>ème</sup> Edition de la Fête de la Courge !!!

**QUE LA COURGE SOIT EN VOUS !!!!**

## RECETTE DE LA SEMAINE

### Connaissez-vous Monsieur Patidou ?

J'ai fait sa connaissance l'année dernière dans mon panier. Il était en compagnie de Mme Patidou et tous deux étaient si mignons. Nous en avons fait bon usage en les transformant en purée. Quel régal, une chair légèrement sucrée avec un goût de châtaigne. Il doit faire merveille également en dessert. Un jour au marché de Noël, j'ai retrouvé toute une famille de Patidou. Mais où avais-je la tête ce jour là en n'achetant qu'un membre de la famille Patidou. Voilà donc Monsieur Patidou, tout seul, et moi, bien désemparée devant lui qui ne pouvait pas nourrir 4 personnes, mais cependant, j'ai eu une idée !. Monsieur Patidou était accompagné dans son aventure par du jambon blanc, de la crème fraîche, du parmesan et de la noix de muscade.

**Patidou farci au jambon blanc, crème fraîche, parmesan et muscade.**

Pour 2 gourmands

Un patidou                      3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse  
3 cuil. à soupe de parmesan                      2 tranches de jambon blanc  
Quelques râpées de noix de muscade

Préchauffez votre four à 200°C.

Découpez le chapeau du patidou.

Retirez les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Dans un petit bol, mélangez le jambon blanc coupé en morceaux, la crème fraîche, le parmesan et les râpées de noix de muscade. Assaisonnez en sel et poivre du moulin. Recouvrez d'un morceau de papier d'aluminium ou du couvercle du patidou et enfournez pendant 1 heure 15 minutes environ. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.

Je peux vous dire que j'ai regretté de ne pas dîner à la maison ce soir là, j'aurais bien échangé mon repas contre celui des enfants.



## Feuille de Chou 359



## Semaine 51



## CONTENU DU PANIER

OIGNON JAUNE  
CAROTTE  
PATIDOU  
RADIS NOIR  
POURPIER

**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

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »  
37530 MONTREUIL EN TOURAINE  
Tél. : 02.47.30.05.56  
Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr)  
eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)

## ABONNEMENT 2010

(cf: feuille de chou 357 semaine 49)

### RECAPITULATIF

● Nous vous rappelons que vous avez souscrit 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.**

● Prix du panier

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

● Règlement

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

**Le conseil de la semaine :** la tisane de thym (avec citron et miel) idéal pour les états grippaux, toux, bronchite et rhume !!!

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour à toutes et à tous !

Vous trouverez cette semaine dans votre panier un échantillon d'infusion proposé par l'ESAT du Domaine de St Gilles. C'est un établissement et service d'aide par le travail situé à Pontlevoy qui permet à 45 personnes en situation de handicap de se remobiliser autour de l'emploi. De part son projet associatif axé sur le développement local, la structure oriente ses activités vers le secteur agricole. Ils cultivent des légumes, des fruits, des plantes médicinales et des plantes aromatiques.

Ils réalisent des productions complémentaires à leurs productions agricoles afin d'élargir le panel des travaux qu'ils peuvent proposer aux travailleurs handicapés. Leurs points forts sont les infusions, les plantes médicinales et la carterie mais ils ont souhaité élargir l'offre vers d'autres produits tout en conservant l'éthique bio et nature.

Le domaine de Saint-Gilles s'est lancé dans la vente en ligne de ses productions ! Rendez-vous sur [www.domainedestgilles.fr](http://www.domainedestgilles.fr), vous y découvrirez une boutique originale qui change des sites marchands habituels.

En ce lundi 14 décembre, nous ressentons la fraîcheur annonçant les longs mois d'hiver... Nos maraîchers et éco-constructeurs ont enfilé écharpes, gants et bonnets !

Toute l'équipe des Jardins vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et vous donne RDV en 2010, l'année de la 10<sup>ème</sup> Edition de la Fête de la Courge !!!

**QUE LA COURGE SOIT EN VOUS !!!**