

RECETTE DE LA SEMAINE

TARTINES DE CHEVRE AU CURRY ET A LA POMME

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 pommes golden ;
- 4 tranches de pain aux 6 céréales ;
- une demi-bûchette de chèvre ;
- miel liquide ;
- curry ;
- ciboulette ;
- thym.

Préparation :

1. Epluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Dans une poêle, faites revenir vos pommes dans une noix de beurre. Ajoutez-y les herbes et saupoudrez de curry. Laissez dorer 2/3 minutes.

2. Faites griller vos tranches de pain.
Répartissez 2 tranches par assiette, étalez 4/5 quartiers de pommes sur chaque tranche.

3. Coupez de belles rondelles de chèvre que vous posez sur les pommes. Enfournez le tout au four à 180°C pendant 10 minutes.

4. Une fois le fromage fondu, faites une petite rivière entre les tartines avec le miel.

Servez avec une salade verte et bon appétit.

PETITS RAPPELS :

- Il est très important de venir récupérer son panier **le jour de livraison**. D'une part, il ne faut pas oublier que le(s) gérant(s) de votre point de dépôt sont entièrement bénévoles et nous rendent un grand service ; alors évitons de les encombrer... D'autre part, vous pourrez savourer des légumes frais !!!
- Nous vous remercions également de bien vouloir rapporter vos sacs vides sur vos points de dépôts.

LES JARDINS DE CONTRAT Roucheux 37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr



Feuille de Chou 321



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen

Semaine 11



RESEAU COOAGME



AFIN D'ÉVITER DE NOMBREUSES RELANCES
ET UNE CONSOMMATION EFFRÉNÉE DE
PAPIER, D'ENCRE ET DE COUP DE FIL NOUS
VOUS SERIONS RECONNAISSANTS DE BIEN
VOULOIR **REGLER VOTRE COTISATION
2009 DANS LES 15 JOURS A VENIR.**
ENVOYER NOUS UN CHEQUE DE 10 EUROS
A L'ORDRE DES JARDINS DE CONTRAT.
NB : PAS DE PRELEVEMENT POUR LE
REGLEMENT DE LA COTISATION.
UN GRAND MERCI A TOUS !!!!

CONTENU DU PANIER

POMME « Golden » PANAIS
CAROTTE BETTERAVE
POURPIER

A NOTER DANS VOS
AGENDAS

SUSPENSION PRINTANIERE DES PANIERS LES SEMAINES 15 ET 18

(du 6 avril au 12 avril et
du 27 avril au 3 mai)

Nous ne confectionnerons ni livrerons de paniers durant ces 2 semaines comme prévu dans l'abonnement annuel.

L'abonnement annuel prévoit 48 paniers à l'année, soit 2 semaines de suspension au printemps et 2 semaines à Noël.



LA VIE DE LA FERME

Bonjour à tous,

Je m'appelle Michèle, je suis à la ferme depuis le 15 février 2008. J'ai commencé par la cueillette des légumes, puis je suis passée à la traction animale. Cela consiste à aller chercher les caisses de légumes dans les champs avec un plateau attelé à un cheval et les ramener à la ferme pour qu'ils soient nettoyés. La seconde partie de mon travail est le soin aux animaux.

Je suis partie en stage en centre équestre durant deux semaines, pour me permettre de valoriser mes acquis (et en apprendre d'autres !) car je souhaite devenir palefrenier soigneur. Mes journées de stage se déroulaient de la façon suivante :

- Arrivé à 8h00, on commençait par donner à manger aux chevaux (orge et granulés). Chaque cheval a sa propre quantité.
- Balayage des extérieurs pour que tout soit propre avant le premier cours.
- Curage des boxes : certains boxes sont garnis de copeaux de lin et d'autres de paille. Les copeaux sont utilisés pour les chevaux les plus friands de paille. En effet, le fait de trop en manger leurs donnent des gaz à répétition et les rendent donc malades... L'avantage des copeaux de lin est qu'ils se changent tous les 6 mois : ils absorbent une grande quantité d'urine tout en limitant les odeurs. Il faut quand même enlever le crottin 3 fois par jour !
- L'après-midi, on concassait l'orge dans une machine pour le broyer. On allait chercher les poneys dans les près pour que les enfants puissent les monter durant les cours.
- Ils tondent les chevaux pour éviter qu'ils soient malades, car quand on les fait bien travailler, ils transpirent et la différence chaud-froid peut les rendre malades. J'ai pu graisser les sabots des chevaux et voir le maréchal ferrant poser des fers.
- On m'a permis de monter à cheval, il s'appelait IDEAL. J'ai marché, trotté et galopé : c'était super !

Ce stage m'a permis d'évaluer mes acquis, mon maître de stage m'a dit que j'étais faite pour ça. On m'a proposé de refaire un stage de deux semaines pour apprendre à longer (cela consiste à faire marcher le cheval au pas, au trot et au galop au bout d'une longe tout en sachant changer de main) et à tondre un cheval. Il me reste encore beaucoup à apprendre !!!

A bientôt,

MICHELE