



Nous vous remercions de nous retourner au plus vite votre règlement pour les paniers ainsi que la cotisation 2010 (10€) par chèque.

**« Que va devenir le panier de la semaine 1 ? »**

L'abonnement annuel est prévu pour 48 paniers, soit 4 semaines de suspension (2 semaines pendant les vacances scolaires de Noël et 2 autres au printemps). Cette année il n'y aura qu'une semaine de suspension au printemps.

**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 361



## Semaine 3

### CONTENU DU PANIER

RADIS NOIR

POMME DE TERRE

CAROTTE

MACHE

CHOU FRISE

**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)

## LA VIE DE LA FERME

Chers Adhérents !

A l'aube de l'an 2010, la **ferme pédagogique des Jardins de contrat** prévoit une année riche en projets.

C'est autour du **monde agricole et de l'éco-construction** que sont tournées les activités phares de la ferme pédagogique.

Chaque semaine, elle **accueille petits et grands issus du secteur de l'handicap**, que nous pouvons vivement remercier pour leur participation aux différentes tâches de la vie de la ferme, (soin des animaux, préparation des légumes et conditionnement pour les paniers).

La ferme accueillera très prochainement **des écoles, des collèges, des centres de loisirs** pour découvrir l'exploitation et vivre des ateliers de découverte dans le poulailler, l'écurie, le potager pédagogique ou sur un chantier d'éco-construction. J'adresse un clin d'œil particulier aux adhérents qui ont choisi de participer aux projets éducatifs de l'année 2010 dans le cadre de leur travail!

Cette année encore **la ferme pédagogique se déplace** pour de nombreux projets, la création d'un potager dans une école à Vouvray, mais aussi pour des ateliers de découverte du torchis au centre de loisirs d'Amboise.

L'année dernière, une petite nouvelle est arrivée à la ferme pédagogique, vous avez dû la croiser aux portes ouvertes, c'est **la maquette de la maison écologique**, très proche de la réalité, cette maquette permettra aux écoles et divers publics de découvrir des matériaux écologiques, de réfléchir et de s'exercer à l'éco-construction.

Bref, cette année encore la ferme pédagogique va s'enrichir et n'oublions pas **un grand merci pour les salariés volontaires**, qui enfilent leur casquette d'animateur lors de l'accueil des groupes.

Pour finir, je tiens à me présenter, je suis la nouvelle animatrice de la ferme, originaire de Haute-Loire (c'est où ça ? et bien cherchez maintenant, c'est bon pour la culture géographique). Je viens découvrir la Touraine et m'investir dans les activités de la ferme pédagogique afin d'y défendre mes valeurs éducatives dans une démarche de protection de la nature.

Maud, animatrice de la ferme pédagogique

## RECETTE DE LA SEMAINE

### *Gratin de chou vert frisé*

*Préparation* : 20 min

*Cuisson* : 20 min

***Ingrédients*** (pour 4 personnes) :

- 1 petit chou vert
- 4 pommes de terre
- 500 g de chair à saucisses
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de fromage râpé

***Préparation*** :

Détailler les feuilles du chou.

Peler les pommes de terre.

Faire cuire les légumes 15 minutes à la vapeur.

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Huiler un plat à gratin et déposer en couches successives : 1/3 des feuilles de chou, la moitié de la chair à saucisses, les pommes de terre en rondelles, le poivre et le fromage râpé, le reste de la chair à saucisses et le reste de chou.

Verser la crème.

Mettre du poivre et du fromage râpé pour finir.

Enfourner pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin présente une jolie couleur dorée.

***Petit secret et bon conseil*** : Il paraît que : « Le **Chou frisé** » est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes » !!!