

## CONTENU DU PANIER

BETTERAVE CRAPAUDINE

OIGNON JAUNE

CAROTTE

MACHE

POIREAU



## Feuille de Chou 362



## Semaine 4

ABONNEMENT  
2010

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

### 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.

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)

## RECETTE DE LA SEMAINE

### SALADE DE MACHE ET BETTERAVE CRAPAUDINE

#### INGRÉDIENTS

5 poignées de mâche  
1 c. à café de vinaigre  
1 betterave crapaudine (éventuellement fumée au feu de bois, ou crue c'est aussi bon)  
2 Saint-Marcellin  
50 g de noisettes  
3 c. à soupe d'huile de noisettes  
1 oignon

#### PREPARATION

Lavez la mâche et essuyez-la.  
Pelez la betterave, coupez-la en fines tranches. Déposez dans un saladier, la mâche et les tranches de betterave.  
Parsemez de noisettes concassées grossièrement.  
Pelez l'oignon et hachez-le finement.  
Dans un bol, mélangez l'huile et le vinaigre énergiquement, salez et poivrez, ajoutez l'oignon et versez sur la salade.  
Taillez les fromages en quatre et ajoutez-les par-dessus.

#### Betterave crapaudine :

Connue depuis le 17<sup>ème</sup> siècle, c'est la variété des betteraves la plus ancienne. On l'appelle ainsi à cause de sa peau brune ridée, craquelée et froissée. On raconte que c'est sans doute en raison de son apparence de « vieille peau » qu'elle a été quelque peu délaissée. Eh oui, littéralement « crapaudine » signifie « dame crapaud » !

Cf : Feuille de chou n°262, 270, 324

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour chers adhérents,

Je m'appelle Frédérique, j'ai 51 ans et je suis arrivée à la ferme mi-décembre 2009. Avant j'ai fait plusieurs boulots ; comme travailler en usine, maison de retraite, collèges et écoles.

La vie à la ferme est une découverte, j'apprends à connaître les légumes, comment les ramasser, les éplucher, les laver, les peser, les mettre en panier et aussi les cuisiner.

D'ailleurs, ma journée terminée, j'apprécie de faire découvrir aux habitants de mon quartier tous ces bons légumes (leurs particularités, leurs goûts, leurs odeurs).

Dans les mois à venir je souhaiterais continuer à semer et à cultiver les légumes. Je travaille dans une bonne ambiance, je rencontre différentes personnes intéressantes et de tous âges (de 18 à 58 ans). Dans le travail il y a un bon esprit d'équipe.

Je vous souhaite à vous chers adhérents de vivre la même expérience. Merci à tous de m'avoir lu.

Fred