

RECETTE DE LA SEMAINE

GATEAU AUX AMANDES ET AU PATIDOU

Temps de préparation : 30 mn **Temps de cuisson : 1 h**

Le patidou est une variété de courge de la famille des cucurbitacées issues de l'espèce des *Cucurbita pepo* (comme la *citrouille de Touraine*). Cette famille est originaire d'Amérique centrale et du sud et semble être cultivée depuis plus de 6000 ans. N'existant pas à l'état sauvage Christophe Colomb en aurait rapporté mais il aura fallu attendre le XXème siècle pour voir le développement de la culture de ces courges.

Ingrédients pour 6 personnes :

500 gr de Patidou
200 gr d'amandes en poudre
200 gr de sucre
3 cuil. à soupe de cannelle
4 oeufs
350 gr de farine
100 gr de beurre fondu

Préparation:

Lavez, coupez et épépinez le Patidou.
Faites-le cuire dans de l'huile jusqu'à ce qu'il devienne purée et laissez égoutter.
Mélangez tous les ingrédients et versez dans un moule beurré et fariné.
Faites cuire 1 h au four (Th 4-5).

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 364



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen

Semaine 6

RESEAU COCAGNE

CONTENU DU PANIER

PATIDOU

POURPIER

ECHALOTE

HARICOT SEC

RADIS NOIR

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

« Vous avez besoin de légumes,
ils ont besoin de travail
ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITE »

En ce début d'année, vous êtes 600 familles membres du réseau d'adhérents des Jardins de Contrat.

Par votre engagement, vous permettez à des hommes et des femmes de travailler ou retravailler et, par la même, de retrouver un statut social et une reconnaissance d'utilité pour la société. Grâce à vous ils vont pouvoir construire un projet d'ordre professionnel et/ou personnel afin de les amener à un emploi plus durable.

Par cet acte de solidarité vous participez également à la vie du Réseau Cocagne, réseau national qui regroupe tous les Jardins de Cocagne de France. Ce dernier représente :

- près de 100 jardins en activités (et 15 autres en projets)
- 3 400 jardiniers/salariés
- 20 000 familles adhérentes
- 600 encadrants
- 1 500 bénévoles

Ses principales missions sont :

- l'animation de la dynamique de mutualisation et d'échange entre les Jardins, le conseil et l'assistance technique ;
- l'essaimage, le conseil, et le suivi des Jardins en projet ;
- la communication, la promotion des Jardins et de leurs valeurs et la mise en place de partenariats ;
- la formation, la professionnalisation des équipes d'encadrement des Jardins.

Vous pouvez consulter leur site : www.reseaucocagne.asso.fr

Ainsi, sur les 10 euros d'adhésion que vous versez aux Jardins de Contrat, 8 euros sont reversés au Réseau Cocagne.

Un grand merci à vous tous pour votre soutien !

230 familles n'ont pas réglé leur COTISATION 2010. Celle-ci n'est pas prélevée mais doit être réglée par chèque (à l'ordre des Jardins de Contrat). Nous vous remercions de nous retourner au plus vite votre règlement de 10 EUROS.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour,

Je m'appelle Florian, je suis étudiant en région parisienne et je réalise mon stage de 2ème année de juriste en environnement au sein de la Ferme de Roucheux pour une durée de six semaines.

Après avoir retourné la question, j'ai jugé comme prioritaire de résoudre les problèmes liés au développement durable ; qui repose sur les 3 piliers : économique, social et écologique. C'est ainsi que je souhaite m'orienter vers des structures polyvalentes comme la ferme plutôt qu'une entreprise qui se revendique verte de par son programme de communication.

Je participe à la majeure partie des activités, plantations, récoltes, mise en panier, traction animale (ma préférée)... et j'ai eu l'opportunité de participer à des formations maraîchères. Je me sens bien dans cet univers fermier qui, par son implantation et la beauté du domaine, laisse imaginer des utopies autarciques. En outre, je travaille sur la labellisation des briques de chanvre prochainement produites par Construire'Eco et sur la législation dans l'agriculture biologique au niveau national et européen et je m'efforce d'en apprendre plus chaque jour.

J'espère que nous pourrons donner un nouveau visage au monde.

Bon'app

Info de dernière minute : Des choux blancs étaient au programme cette semaine mais ils n'ont pas supporté le gel... Nous avons dû les remplacer par des haricots secs.

RECETTE DE LA SEMAINE

POMMES D'OR A LA COQUE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 petites pommes d'or
- 4 œufs extra-frais et *bio*
- 30 g de fromage de chèvre frais

Préparation :

- Laver les pommes d'or. Avec un bon couteau, découper un chapeau (comme pour des tomates farcies). Ôter les graines en creusant à la petite cuillère.
- Placer les courges et les chapeaux dans un plat à four huilé.
- Enfourner 15 minutes à 180°. Selon la taille des courges, cela devrait suffire à les cuire : la chair devient tendre.
- Dans le trou, disposer une cuillerée à café de fromage de chèvre frais et casser un œuf. Remettre au four 4 à 5 minutes en surveillant l'œuf qui doit être coque : le blanc figé et le jaune liquide.
- Servir immédiatement. Inutile de saler, le fromage étant déjà salé.

Autres recettes avec des pommes d'or :
Feuille de chou n°304 et 356

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 364



COMMISSION EUROPÉENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 6

CONTENU DU PANIER

POMME D'OR

POURPIER

ECHALOTE

HARICOT SEC

RADIS NOIR

CUISSON DES HARICOTS SECS

- Faire tremper les haricots pendant 12h.
- La cuisson s'effectue lentement, à petits bouillons, dans une eau avec des herbes aromatiques, laurier, thym, oignons, clous de girofle, ail, poivre en grains. Salez au gros sel de mer 10 mn avant la fin de la cuisson.

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

« Vous avez besoin de légumes,
ils ont besoin de travail
ENSEMBLE CULTIVONS LA SOLIDARITE »

En ce début d'année, vous êtes 600 familles membres du réseau d'adhérents des Jardins de Contrat.

Par votre engagement, vous permettez à des hommes et des femmes de travailler ou retravailler et, par la même, de retrouver un statut social et une reconnaissance d'utilité pour la société. Grâce à vous ils vont pouvoir construire un projet d'ordre professionnel et/ou personnel afin de les amener à un emploi plus durable.

Par cet acte de solidarité vous participez également à la vie du Réseau Cocagne, réseau national qui regroupe tous les Jardins de Cocagne de France. Ce dernier représente :

- près de 100 jardins en activités (et 15 autres en projets)
- 3 400 jardiniers/salariés
- 20 000 familles adhérentes
- 600 encadrants
- 1 500 bénévoles

Ses principales missions sont :

- l'animation de la dynamique de mutualisation et d'échange entre les Jardins, le conseil et l'assistance technique ;
- l'essaimage, le conseil, et le suivi des Jardins en projet ;
- la communication, la promotion des Jardins et de leurs valeurs et la mise en place de partenariats ;
- la formation, la professionnalisation des équipes d'encadrement des Jardins.

Vous pouvez consulter leur site : www.reseaucocagne.asso.fr

Ainsi, sur les 10 euros d'adhésion que vous versez aux Jardins de Contrat, 8 euros sont reversés au Réseau Cocagne.

Un grand merci à vous tous pour votre soutien !

230 familles n'ont pas réglé leur COTISATION 2010. Celle-ci n'est pas prélevée mais doit être réglée par chèque (à l'ordre des Jardins de Contrat). Nous vous remercions de nous retourner au plus vite votre règlement de 10 EUROS.

LA VIE DE LA FERME

Bonjour,

Je m'appelle Florian, je suis étudiant en région parisienne et je réalise mon stage de 2ème année de juriste en environnement au sein de la Ferme de Roucheux pour une durée de six semaines.

Après avoir retourné la question, j'ai jugé comme prioritaire de résoudre les problèmes liés au développement durable ; qui repose sur les 3 piliers : économique, social et écologique. C'est ainsi que je souhaite m'orienter vers des structures polyvalentes comme la ferme plutôt qu'une entreprise qui se revendique verte de par son programme de communication.

Je participe à la majeure partie des activités, plantations, récoltes, mise en panier, traction animale (ma préférée)... et j'ai eu l'opportunité de participer à des formations maraîchères. Je me sens bien dans cet univers fermier qui, par son implantation et la beauté du domaine, laisse imaginer des utopies autarciques. En outre, je travaille sur la labellisation des briques de chanvre prochainement produites par Construire'Eco et sur la législation dans l'agriculture biologique au niveau national et européen et je m'efforce d'en apprendre plus chaque jour.

J'espère que nous pourrons donner un nouveau visage au monde.

Bon'app

Info de dernière minute : Des choux blancs étaient au programme cette semaine mais ils n'ont pas supporté le gel... Nous avons dû les remplacer par des haricots secs.