

## LE NAVET « BOULE D'OR »

Le navet est connu depuis la préhistoire et fait partie de l'alimentation des hommes de l'Europe du Nord. Sa chair ferme est sucrée mais peut souvent avoir un goût fort.

La variété que vous avez dans votre panier est le navet jaune « Boule d'Or ». Il est très riche en cuivre, fer, phosphore, potassium et magnésium. Sa chair est d'excellente qualité et très parfumée.

Vous pouvez le déguster cru, râpé à la vinaigrette, ou bien cuit, en potages, potées ou gratins ou même farci ! Laissez aller votre imagination et votre créativité, pour concocter de petits plats succulents!

## COTISATION 2010

**200 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.**



## Feuille de Chou 365



## Semaine 7

## CONTENU DU PANIER

NAVET

MACHE

EPINARD

POMME DE TERRE

CAROTTE

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

### TARTES CAROTTES, NAVETS ET MAROILLES

#### **Ingrédients** (pour 5 personnes) :

##### Pour la pâte brisée:

- 210 g de farine
- 100 g de beurre
- 5 cl d'eau
- Une pincée de sel

##### Pour la garniture:

- 3 ou 4 carottes
- Noix de muscade râpée
- 1 gros ou 3 petits navets
- 100 g d'emmental râpé
- 1/8 de Maroilles
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide légère

#### **Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Éplucher les carottes et navets puis les faire précuire à la vapeur (ou à l'eau) environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, pétrir les différents ingrédients pour obtenir une pâte brisée parfumée à la noix de muscade.
- Étaler la pâte dans un plat allant au four puis piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette. Réserver le fond de tarte au frais.
- Couper les carottes et les navets précuits en rondelles puis répartir les rondelles sur le fond de tarte.
- Faire un cercle de rondelles de carottes puis un cercle de rondelles de navets et ainsi de suite jusqu'au centre du plat.
- Mélanger les œufs, la crème liquide, l'emmental et le maroilles découpé en petits morceaux (avec la croûte) dans un récipient.
- Verser cette préparation sur les rondelles de carottes et de navets.
- Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 minutes

*PS : à déguster avec une salade verte ou de la mâche !!!*

## LA VIE DE LA FERME

Bonjour les adhérents,

C'est Ricardo, le retour ! J'étais absent pendant 7 mois et à mon retour le 08 /02 /2010, j'ai eu la grande surprise de voir de nouveaux salariés. L'ambiance a bien changé depuis mon départ dans le positif et surtout au niveau bien-être pour nous les salariés.

J'espère apporter mon expérience à la ferme. Avant j'étais plutôt dans l'éco construction mais vu qu'il n'y a pas de chantiers extérieurs en ce moment, je me suis remis dans le maraîchage.

Avec le froid c'est difficile, mais la motivation est là pour vous apporter les meilleurs légumes possibles dans vos paniers en espérant vous satisfaire.

J'espère repartir d'ici avec plus d'expérience dans le maraîchage et en attendant je vous dis à bientôt.

RICARDO

#### 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.