

RECETTE DE LA SEMAINE

TOPINAMBOUR A L'AIOLI

Ingrédients :

- 6 topinambours
- 2 pommes de terre
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 10 cl huile
- 1 jaune d'œuf cru
- 3 jaunes d'œuf durs
- sel et poivre

Préparation :

- Ecraser l'ail avec un peu de sel jusqu'à ce qu'il soit réduit en purée puis ajouter le jaune d'œuf cru.
- Ajouter l'huile en un mince filet et fouetter le tout afin que la sauce épaississe bien, comme pour une mayonnaise. Saler, poivrer et finir en ajoutant quelques gouttes de jus de citron. Réserver cet aioli au frais.

- Faire cuire les topinambours et les pommes de terre pelés dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes.
- Egoutter, arroser de citron, laisser refroidir et couper en cubes.
- Incorporer l'aioli, mélanger et saupoudrer des jaunes d'œufs émiettés.

BON APPETIT

-
- Autres recettes avec **topinambour** : Feuilles de chou N°215, 259,265, et 319.
 - Recettes avec **betterave** : Feuilles de chou N° 224, 241, 245, 250, 253, 257, 260, 274, 316 et 357.

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 366



COMMISSION EUROPEENNE
Fonds social européen



RESEAU COCAGNE

Semaine 8

CONTENU DU PANIER

TOPINAMBOUR

MACHE

OIGNON

BETTERAVE

POIREAU

COTISATION 2010

Pensez à régler votre cotisation 2010 SVP !!!
Nous vous rappelons que 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.

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

LE TOPINAMBOUR

Le topinambour est une plante originaire d'Amérique du Nord, elle fut introduite en Europe au 17^{ème} siècle. Son nom vient d'une tribu indienne du Brésil, les Tupinambas, qui le cultivaient.

Cette plante rustique peut atteindre 2,5 mètres de haut et devenir envahissante. Ce légume, qui est un tubercule a gardé, en France, une image négative due à sa qualité de légume de rationnement pendant la seconde guerre mondiale.

Les tubercules ont des formes irrégulières, arrondies ou ovales. D'une saveur légèrement sucrée, les topinambours se dégustent cuits de différentes manières, en salade, frits, en accompagnement, au beurre... Leur saveur se rapproche des artichauts et des salsifis.

SORTIE CINEMA

FOOD

Vendredi 5 mars 2010 à 20h
Au cinéma d'Amboise

La séance sera suivie d'un débat sur le thème de l'agriculture biologique : Une alternative à l'industrie agroalimentaire de masse et à la malbouffe ». Ce débat sera animé par le président de Biocoop France et les Jardins de Contrat ainsi que d'autres producteurs locaux.

« Après ce film vous ne regarderez plus votre assiette de la même manière »

"Un monde où élever des vaches au pré serait un acte de résistance. Où l'on tuerait, dans un abattoir gargantuesque, 30.000 porcs par jour. Où il serait plus difficile d'obtenir le droit de visiter une usine de steaks qu'une centrale atomique. Où se faire servir un hamburger coûterait moins cher qu'acheter une pomme. Où les poulets, élevés dans le noir et engraisés trop vite, ne pourraient plus tenir sur leurs pattes.

Un monde où la nourriture rendrait malade et où il serait impossible de savoir de quoi elle est faite. Ce monde, c'est celui que les chaînes de fast-food et, derrière elles, les industriels de l'agroalimentaire ont façonné. C'est celui que le documentariste Robert Kenner a choisi de montrer dans son film à charge, Food, inc. Colette Roos, journaliste à Rue89 et France Inter, a écrit au sujet du film

LA VIE DE LA FERME

FORMATION DE LA PREPARATION DES BRIQUES EN TERRE CRUES

Le 17, 18, et 19 février dernier, les éco constructeurs étaient en formation intitulée « briques en terre crue », celle-ci a été organisée par l'association Roucheux Développement pour apporter quelques connaissances en plus aux participants de ce stage.

La brique de terre crue est constituée d'argile, de sable et d'eau, ces ingrédients sont mélangés dans un pétrin de boulanger, puis suite à ce mélange, nous utilisons une presse pour la fabrication des briques. Lors de cette formation, nous avons réalisé des constructions, qui ont servis à l'avancement du hangar comme : des murs, une voûte, et différentes frises. Ainsi, nous avons découvert différentes techniques de pose de brique accompagnée par un formateur Gérard Vives, un éco constructeur spécialiste de la brique en terre crue venu du sud de la France.

Nous avons utilisé la presse à brique de la ferme pour réaliser nous même les travaux.

Nous avons également réalisé le mortier qui permet aux briques d'adhérer entre elles, et nous avons fait des essais de brique d'Adobe, il s'agit de briques constituées de terre et de paille et non compressées, celle-ci sont très utilisées dans les pays chauds.

Cette formation a eu un réel succès, j'ai appris de nouvelles choses pour compléter mes compétences d'éco constructeur.

Cela fait deux ans que je suis à la ferme, je participe aux chantiers d'éco construction et également au maraîchage. Je réalise des tuiles écologiques en bois, nommées bardeaux, également un peu de torchis, j'ai participé aux activités de la Ferme Pédagogique pour partager mes savoirs faire.

Je termine mon contrat en mai prochain, je compte m'orienter sur les espaces verts dès le mois de juin.

Au revoir et à très bientôt !!!

Eric