

## RAPPELS

*A noter dans vos agendas*



**PAS DE PANIERS LA SEMAINE 14**  
(du 5 au 11 avril 2010)



**PORTES OUVERTES A LA FERME DU ROUCHEUX**  
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DU DEVELOPPEMENT  
DURABLE LE :

**VENDREDI 2 AVRIL ET LE MERCREDI 7 AVRIL**  
DE 8H00 A 12H30 ET DE 13H30 A 16H00  
(cf : feuille de chou 368)



**JOURNEE DEVELOPPEMENT DURABLE LE SAMEDI 3  
AVRIL DE 10H A 19H, QUAI DU GENERAL DE GAULLE  
A AMBOISE.** (cf : feuille de chou n°369).

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)



# Feuille de Chou 370



RESEAU COCAGNE

## Semaine 12



## Contenu du panier

- TOPINAMBOUR
- POIREAU
- BETTERAVE
- RADIS NOIR
- POMME « Golden »\*



\* Pommes issues de l'agriculture biologique, provenant de l'exploitation d'Eric Refour. Cette exploitation se situe à Saint Aubin le Dépeint, à 50 km au nord de Tours.

## COTISATION 2010

**Vous ne savez plus si vous avez réglé ou non votre cotisation ?**

Reportez-vous sur l'étiquette de votre panier : si **COTISATION 2010** est inscrit, envoyez-nous votre **règlement de 10 € au plus vite SVP** (8€ sont reversés au Réseau Cocagne).

## La Vie de la Ferme

Bonjour à tous,

Je m'appelle Jérémy, je suis arrivé le 15 décembre 2009, je travaille sur l'éco-construction. A mon arrivée, les collègues transformaient le hangar en un lieu pour préparer, conditionner et stocker les légumes.

A l'intérieur du hangar, on a monté la structure en bois. Puis on a commencé à fabriquer des briques en terre crue, à les poser pour monter les murs de la salle de stockage des légumes.

J'ai participé à faire les cadres des fenêtres, à les installer et à poser le pare-pluie (pour que l'eau ne s'infilte pas dans la structure). Nous avons posé de la laine de chanvre autour des fenêtres afin d'avoir une bonne étanchéité à l'air.

Quand je suis arrivé, seule la structure en bois était montée, depuis nous avons participé à une formation de briques de terre crue qui a aidé à faire bien avancer le chantier.

Sur le chantier, j'ai appris à fabriquer les briques et à les poser. J'attends qu'on fasse l'isolation du plancher pour apprendre et pouvoir réutiliser mes connaissances plus tard. J'espère pouvoir faire une formation pour connaître différents matériaux écologiques d'isolation. Vendredi dernier, des artisans sont venus participer à une formation isolation par insufflation de ouate de cellulose (papier recyclé).

Si vous voulez faire des travaux d'isolation chez vous ...appelez-nous !!!!

### LE TOPINAMBOUR :

Les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les consommer crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette. Leur saveur se rapproche de celle des fonds d'artichaut ou des salsifis.

## Recette de la semaine

### RISOTTO DE TOPINAMBOUR ET CHAMPIGNONS

**Ingrédients :** pour 3 pers.

- 1 verre à whisky de riz rond pour risotto
- 4 topinambours
- 200g de champignon
- 1 petit verre de vin blanc sec
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 c à s d'huile d'olive

### **Préparation :**

- Epluchez les topinambours et coupez-les en tranches très fines.
- Lavez les champignons et coupez-les en tranches.
- Epluchez l'oignon et coupez-le en petits dés.
- Dans une sauteuse faites chauffer l'huile d'olive, faites revenir les tranches de topinambour quelques minutes, ainsi que les champignons. Ajouter ensuite l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Ajoutez le riz et faites le légèrement revenir avant de mettre le vin blanc.
- Une fois le vin blanc absorbé commencez à verser le bouillon de légumes.
- A chaque fois que le bouillon est absorbé, versez-en de nouveau jusqu'à absorption totale (env. 40 mn à feu doux).
- Une fois tout le bouillon absorbé et le riz bien cuit, salez à votre goût et servez.

### SALADE VERTE AUX TOPINAMBOURS

**Ingrédients :** pour 4 pers.

- 1 salade de mâche
- Quelques topinambours
- 1 poignée de pignons de pin
- Quelques rondelles d'oignons
- Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre

### **Préparation :**

- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y cuire pendant env. 10 min. les topinambours épluchés et coupés en morceaux. Les topinambours sont plus fermes que les pommes de terre.
- Dans une poêle, griller les pignons de pin dans un peu d'huile.
- Pendant ce temps préparer une salade de mâche avec huile et vinaigre. Ajouter un peu d'oignons frais. Saler, poivrer (ajouter des herbes et assaisonnements selon vos goûts).
- Disposer sur une assiette la salade verte et les topinambours égouttés.