

## Portes Ouvertes

Pour la semaine du développement durable, les associations *Jardins de Contrat*, *Construire'Eco* et *Roucheux Développement* vous accueillent à la ferme à Montreuil en Touraine :

**LE VENDREDI 2 AVRIL ET LE MERCREDI 7 AVRIL**

DE 8H00 A 12H30 ET DE 13H30 A 16H00

« *L'économie solidaire passe aussi par la terre !* »

### Profitez du printemps pour venir découvrir le maraîchage bio :

Visitez de grandes serres, découvrez les légumes, venez vivre des ateliers de jardinage pour petits et grands...  
Découvrez la traction animale.

### Entrez dans l'univers de l'éco construction :

Fabriquez des briques en terre crue ou de chanvre, des bardeaux, participez à l'atelier « torchis » et découvrez la maquette de la maison bioclimatique.

L'ENSEMBLE DES SALAIRES SERONT RAVIS DE VOUS  
ACCUEILLIR A LA FERME,  
VENEZ NOMBREUX !!!

## Cotisation 2010

Nous vous remercions de regarder 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).

[www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)



## Feuille de Chou 371



RESEAU COCAGNE

## Semaine 13



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

## Contenu du panier

- IGNAME

- NAVET

- SALADE « BATAVIA »

- POMME DE TERRE « MANON »  
(Chair ferme)

- CELERI RAVE



\* *Igname issues de l'agriculture biologique, provenant de l'exploitation de Jean-Michel Morand située à St Claude de Diray (9 km à l'Est de Blois).*

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)

# La Semaine du développement durable

Du 1<sup>er</sup> au 7 avril 2010

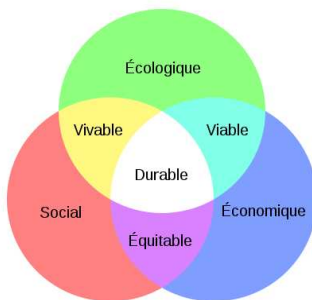
"Un développement qui répond au besoin du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs".

La Semaine du développement durable est un rendez-vous annuel dont l'objectif est de sensibiliser les Français aux enjeux du développement durable et inciter chacun à adopter des comportements plus responsables.

Le mot d'ordre pour 2010 : « Passez au durable, ça marche » ...

## Qu'est-ce que le développement durable ?

C'est un processus de développement qui concilie l'écologique, l'économique et le social et établit un cercle vertueux entre ces trois pôles : c'est un développement, économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement soutenable. Il est respectueux des ressources naturelles et des écosystèmes, support de vie sur Terre, qui garantit l'efficacité économique, sans perdre de vue les finalités sociales du développement que sont la lutte contre la pauvreté, contre les inégalités, contre l'exclusion et la recherche de l'équité.



Vous pouvez retrouver la programmation des manifestations près de chez vous sur le site : [www.semainedudeveloppementdurable.gouv.fr](http://www.semainedudeveloppementdurable.gouv.fr).

# Recette de la semaine

## RAGOUT DE COLIN ET D'IGNAME

### Ingrédients :

- 750 gr de colin
- 1 igname moyenne
- 2 cuillères à soupe de tomate concentrée
- 2 oignons blancs
- 2 gousses d'ail
- 1 piment vert
- Poivre gris , Sel

### Préparation :

- Découpez le colin en gros morceaux.
- Pelez et lavez l'igname. Découpez-la en gros morceaux.
- Dans une cocotte, faites dorer le colin dans un peu d'huile puis réservez.
- Dans la même huile, faites revenir l'ail et les oignons émincés.
- Laissez blondir et ramollir.
- Ajoutez ensuite la tomate concentrée. Mélangez bien.
- Poivrez abondamment et salez.
- Ajoutez les morceaux d'igname et immergez le tout d'eau.
- A couvert, laissez mijoter 30 minutes.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les morceaux de colin et le piment entier.

## L'Igname

**L'Igname** désigne plusieurs espèces de plantes appartenant à la famille des *Dioscoreaceae*, cultivées dans toutes les régions tropicales du globe, dans un but alimentaire, pour leurs tubercules riches en amidon.

« Igname » se traduit « yam » en anglais. Cela vient d'une racine africaine « nyam » qui signifie « manger » et que l'on retrouve dans plusieurs langues africaines : « yamyam » en haoussa, « nyama » en zoulou.

L'igname, comme la patate douce, se prête aux mêmes usages culinaires que la pomme de terre. Nettement plus sucrée que celle de cette dernière, sa chair permet également d'en faire des entremets, des marmelades, des poudings, des biscuits, des gâteaux, des glaces, des crêpes et d'autres desserts.