



RESEAU COCAGNE



Feuille de Chou 373

Semaine 16



Contenu du panier



SALADE « *Laitue ou Batavia* »

EPINARD

POMME « *Charden* »

POMME DE TERRE

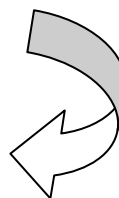
PANAIS *

* Les panais étant légèrement boisés au milieu nous vous mettons le double afin de compenser la perte à l'épluchage.

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).

VOUS ETES ENCORE 75 FAMILLES CONCERNEES !!!



Recette de la semaine

GRATIN DE CHOU FLEUR ET PANAIS AUX EPINARDS

Ingrédient :

- 1 chou fleur
- 500g de panais
- 500g d'épinards
- 1 oignon blanc haché
- 20cl de béchamel
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre, beurre, huile

Préparation :

- Faire cuire le chou-fleur et les panais à la vapeur. Faire une béchamel (beurre, farine, lait, muscade, sel, poivre).
- Dans une poêle mettre le beurre + l'huile + l'oignon + l'ail et laisser dorer.
- Ensuite, ajouter les épinards + le sel et laisser mijoter jusqu'à l'évaporation complète de l'eau.

- Disposer les légumes cuits avec les épinards dans un moule à gratin. Verser la béchamel, ajouter du fromage et des épices si vous le souhaitez, poivrer légèrement. Cuire au four pendant 15 minutes.
- Vous pouvez servir ce plat avec une salade mimosa (salade, œuf dur, ciboulette).

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

A l'affiche



« SOLUTIONS LOCALES POUR UN DESORDRE GLOBAL »

La réalisatrice, Coline Serreau, nous invite à repenser en profondeur notre société et particulièrement son agriculture.

Cf : Feuille de chou n° 372 ou www.solutionslocales-lefilm.com. Ce site s'inscrit dans le prolongement du film, il encourage et accompagne celles et ceux qui souhaitent s'informer, agir...

A voir au Cinéma Les Studios à Tours du 7 avril au 4 mai 2010

La Vie de la ferme

Je me présente, je m'appelle Véronique ; je suis ouvrière maraîchère depuis le 1^{er} Avril 2010. Je ramasse les légumes, comme les épinards d'hiver : il faut les prendre délicatement puis les mettre en caisse. Je plante aussi les oignons blancs, rouges et jaunes. J'ai participé aux semis d'épinard de printemps où il faut mettre les graines par trois dans la motte de terreau qui est préparée d'avance. La sympathie des chevaux et de l'équipe de la traction animale, qui vient chercher les caisses de légumes aux multi-chapelles, est très appréciable. Le maraîchage m'attire depuis quelques années, et aujourd'hui j'ai la chance de pouvoir en faire l'expérience. Avec du courage et du beau temps, j'espère vous ramasser de beaux légumes pour toute la saison. A bientôt et profitez bien du panier.

Véronique

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.