



RESEAU COCAGNE

# Feuille de Chou 374

## Semaine 17



### Contenu du panier



SALADE « *Laitue et Batavia* »

POIREAU

RADIS ROND

POMME DE TERRE « *Appolo* » (chair ferme)

### Recette de la semaine

#### TARTE AUX POMMES DE TERRE, POIREAUX ET CHEVRE

##### Ingrédient :

- 4 à 6 pommes de terre moyennes,
- 1 poireau,
- du chèvre (1/2 bûche maxi, selon les goûts),
- 3 œufs,
- 25 cl de lait,
- 25 cl de crème fraîche,
- sel, poivre, herbes de Provence,
- une pâte feuilletée.

##### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Laver les pommes de terre sans les éplucher et le poireau.
- Couper le poireau en petites rondelles.
- Mettre le tout dans une casserole d'eau salée et porter à ébullition pendant 10 min.
- Eplucher ensuite les pommes de terre et les couper en rondelles.

- Les placer sur la pâte de manière à la recouvrir et ajouter les poireaux par dessus ainsi que le chèvre coupé en rondelles.
- Mélanger le lait et la crème fraîche. Y rajouter 2 œufs entiers et un jaune, le sel, le poivre et les herbes. Verser le tout sur la pâte.
- Mettre au four pour une trentaine de minutes.
- Vous pouvez accompagner cette tarte de quelques feuilles de salade !

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)

## Merci !!!

*Chaque semaine, c'est plus de trente commerces, artisans, associations,... qui reçoivent les 630 paniers de légumes confectionnés à la ferme du Roucheux. Ils contribuent activement à la vie des Jardins ; grâce à eux, nous pouvons vous distribuer chaque semaine ces paniers de légumes et assurer notre mission première : l'insertion sociale et professionnelle. Alors un grand merci à eux pour leur soutien, leur engagement et pour les temps qu'ils y consacrent. Merci à vous aussi, car en allant chercher votre panier chaque semaine, vous permettez à 40 personnes de travailler et construire un projet professionnel durable.*

*L'équipe des Jardins*

## La Vie de la ferme

Bonjour à tous,

Je m'appelle Ombeline, je suis stagiaire fraîchement arrivée à la ferme du Roucheux. J'étais à la recherche d'un lieu qui mêlait à la fois animation, accueil des jeunes et protection de la nature. Je crois que je ne pouvais pas mieux tomber : ici c'est à la fois une ferme pédagogique, un pôle éco-construction ainsi qu'une exploitation de maraîchage biologique. Il règne une ambiance conviviale et c'est un cadre exceptionnel.

J'essaie de participer à chaque activité même si j'aime par-dessus tout les bêtes (les équidés en particulier) et montrer aux enfants la conduite à tenir en présence d'un animal, ainsi que l'éveil au monde végétal.

Mon idéal serait de donner à tous une approche sensorielle et gustative de la vie, en harmonie avec la nature.

« Allez à la soupe ! »

### 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.



RESEAU COCAGNE



# Feuille de Chou 374

## Semaine 17



### Contenu du panier

SALADE « *Laitue ou Batavia* » RADIS ROND  
POIREAU POMME DE TERRE



*Jeudi 13 mai (Ascension)*



EN RAISON DE CE JOUR FERIE, LA LIVRAISON DES PANIERS SERA MODIFIEE. NOUS VOUS COMMUNIQUERONS LA SEMAINE PROCHAINE LE JOUR ET LES HORAIRES DE LIVRAISON. SOYEZ ATTENTIFS SVP !!!

CETTE INFORMATION CONCERNE UNIQUEMENT LES PANIERS DU JEUDI.

### *Recette de la semaine*

#### TARTE AUX POMMES DE TERRE, POIREAUX ET CHEVRE

##### Ingrédient :

- 4 à 6 pommes de terre moyennes,
- 1 poireau,
- du chèvre (1/2 bûche maxi, selon les goûts),
- 3 œufs,
- 25 cl de lait,
- 25 cl de crème fraîche,
- sel, poivre, herbes de Provence,
- une pâte feuilletée.

##### Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Laver les pommes de terre sans les éplucher et le poireau.
- Couper le poireau en petites rondelles.
- Mettre le tout dans une casserole d'eau salée et porter à ébullition pendant 10 min.
- Eplucher ensuite les pommes de terre et les couper en rondelles.

- Les placer sur la pâte de manière à la recouvrir et ajouter les poireaux par dessus ainsi que le chèvre coupé en rondelles.
- Mélanger le lait et la crème fraîche. Y rajouter 2 œufs entiers et un jaune, le sel, le poivre et les herbes. Verser le tout sur la pâte.
- Mettre au four pour une trentaine de minutes.

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)

## Merci !!!

*Chaque semaine, c'est plus de trente commerces, artisans, associations,... qui reçoivent les 630 paniers de légumes confectionnés à la ferme du Roucheux. Ils contribuent activement à la vie des Jardins ; grâce à eux, nous pouvons vous distribuer chaque semaine ces paniers de légumes et assurer notre mission première : l'insertion sociale et professionnelle. Alors un grand merci à eux pour leur soutien, leur engagement et pour les temps qu'ils y consacrent. Merci à vous aussi, car en allant chercher votre panier chaque semaine, vous permettez à 40 personnes de travailler et construire un projet professionnel durable.*

*L'équipe des Jardins*

## La Vie de la ferme

Bonjour à tous,

Je m'appelle Ombeline, je suis stagiaire fraîchement arrivée à la ferme du Roucheux. J'étais à la recherche d'un lieu qui mêlait à la fois animation, accueil des jeunes et protection de la nature. Je crois que je ne pouvais pas mieux tomber : ici c'est à la fois une ferme pédagogique, un pôle éco-construction ainsi qu'une exploitation de maraîchage biologique. Il règne une ambiance conviviale et c'est un cadre exceptionnel.

J'essaie de participer à chaque activité même si j'aime par-dessus tout les bêtes (les équidés en particulier) et montrer aux enfants la conduite à tenir en présence d'un animal, ainsi que l'éveil au monde végétal.

Mon idéal serait de donner à tous une approche sensorielle et gustative de la vie, en harmonie avec la nature.

« Allez à la soupe ! »

### 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.