



RESEAU COCAGNE



Feuille de Chou 375 Semaine 18



Contenu du panier

CHOU RAVE CAROTTE BOTTE *
SALADE POMME DE TERRE NOUVELLE* !!!



* N'épluchez pas ces légumes vous conserverez ainsi toute leur saveur. Vous pouvez également couper les fanes des carottes afin de mieux les conserver.

Modification des livraisons la semaine prochaine !!!

LE JEUDI 13 MAI ETANT FERIE (ASCENSION), LES JOURS DE LIVRAISON SERONT MODIFIES. VOICI LA LISTE DES POINTS DE DEPOTS CONCERNES. SI VOUS ETES DANS L'IMPOSSIBILITE DE VENIR RETIRER VOTRE PANIER LE JOUR DE LA LIVRAISON, CONTACTEZ-NOUS SVP. MERCI DE VOTRE COMPREHENSION.

Bar l'Audonien ST OUEN LES VIGNES	VENDREDI MATIN 8H45
Garage AD MONNAIE	MERCREDI 14H
TVS	MERCREDI 14H20
BIOCOOP SALUT TERRE	MERCREDI 14H30
« Coin Nature » FONDETTES	MERCREDI 14H50
« L'Antada » LUYNES	MERCREDI 15H10
Boulangerie Becquet LA MEMBROLLE SUR C.	VENDREDI 13H15
Epicerie ST ANTOINE DU ROCHER	MERCREDI 15H45 BAR DE LA CHAPELLE
Charcuterie Laisement NOUZILLY	MERCREDI 16H15
Charcuterie Caillard CHANCEAUX SUR C.	MERCREDI 16H45



LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

Recette de la semaine

SALADE DE CHOU RAVE AUX CAROTTES ET AUX RAISINS

Ingrédient :

- 1 chou-rave
- 100g de carottes
- 50g de raisins secs
- 1/2 c à s de vinaigre
- 1 c à s d'huile de colza
- 1 c à s de sauce soja
- Poivre

Préparation :

- Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau tiède.
- Peler et laver le chou-rave et les carottes, puis les râper. Mélanger le chou et les carottes dans un saladier. Préparer la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, sauce soja et poivre. Ajouter la vinaigrette et les raisins égouttés dans le saladier, bien mélanger. Garder au moins 2 heures au frais avant de servir.

Autres recettes avec du chou rave : Feuille de chou N° 328, 360 et 363.

La Vie de la ferme

Bonjour à tous,

Jeudi 29 et vendredi 30 Avril, nous avons participé à une formation sur l'étanchéité à l'air et l'isolation d'une maison.

Nous avons commencé par une partie théorique où Nicolas Delbarre du magasin A2ME nous a expliqué comment bien isoler sa maison avec des matériaux écologiques puis, avec Fabian Doublier, de l'entreprise Arborescens nous avons mis en pratique ce que nous avons appris le matin.

Ces deux jours, bien qu'un peu intenses, étaient très intéressants car nous avons pu apprendre et mettre en œuvre différentes techniques d'isolation utilisées par des professionnels. De plus, comme nous étions sur un cas concret (le grenier au dessus des bureaux des Jardins... le futur bureau du directeur) nous avons donc été confrontés à des problèmes liés à la rénovation que nous avons appris à résoudre (passage de pannes, pose des sparrenexpanders (poutre en T), pose du pare-pluie,...)

Cette formation nous a permis de découvrir une méthode d'isolation différente de la méthode traditionnelle. Bien que plus chère en coût de revient, nous n'hésiterons plus à utiliser sur nos futurs chantiers des matériaux écologiques comme la ouate de cellulose, le bois, la laine de chanvre, le mortier chaux chanvre,...

L'éco-construction est souvent utilisée en Allemagne, Autriche, dans les pays du Nord, par contre en France nous avons encore du chemin à faire,...

Si vous voulez vous former à votre tour rejoignez nous à la Ferme du Roucheux le Samedi 5 Juin pour fabriquer soi-même son lombricompost ou encore les 9, 10 et 11 Juin pour fabriquer et mettre en œuvre des briques de terre comprimée. Pour les inscriptions vous pouvez contacter Roucheux Développement au 02 47 23 27 81 ou par mail à roucheux.developpement@gmail.com.

A bientôt sur la Ferme !
Claude et Elise