



RESEAU COCAGNE



Feuille de Chou 377

Semaine 20



Contenu du panier



CAROTTE BOTTE COURGETTE

HARICOT ROUGE NAVET NOUVEAU ECHALOTE

Recette de la semaine

- « Alors on met quoi cette semaine comme recette sur la feuille de chou ?
- On pourrait faire une recette avec les navets, comme on ne sait jamais comment les cuisiner!
- Regardes sur marmiton.fr, tu vas certainement en trouver une !
- Ca y est, j'ai trouvé !

*Goutez à l'originalité!
Découvrez le navet caramélisé!*

- C'est pas mal ! Et ta recette c'est quoi alors ?
- Attends, voici ma phrase d'accroche !
« Souvent délaissé, ce légume à la couleur rosé n'a pas finit de vous étonner. Promis juré ! Laissez-vous tenter par cette recette, et offrez à vos papilles une nouvelle rencontre. »
- Et alors tu fais comment?
- Tu prends des navets que tu épluches et que tu coupes en petits morceaux (2 cm sur 2 environ). Puis tu les mets dans une casserole et tu les recouvres aux 3/4 d'eau. Fait les cuire jusqu'à ce que l'eau soit évaporée (donc sans couvercle). Les navets doivent être moelleux, mais pas trop !
- Puis tu baisses le feu et tu mets une noisette de beurre, et quand elle est fondue, saupoudres le tout avec du sucre tout en remuant. Fait les dorer et pas brûler ! Puis c'est prêt à déguster avec une salade !

Hum ! Bon Appétit ! »

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

La Vie de la Ferme

Bonjour chers consommateurs,

Voilà un an que j'apprends avec amour à cultiver les légumes au Jardins de Contrat qui ne cesse de s'agrandir depuis mon arrivée.

Je souhaite partager dans cette feuille de chou quatre citations, deux de Mahatma Gandhi et deux autres d'Albert Einstein. Deux maîtres à penser qui, à mon avis, en disent beaucoup plus en une simple phrase que de nombreux discours ou paroles que l'on peut entendre chaque jour. Le choix fut difficile.

« *Oublier comment retourner et cultiver la terre, c'est s'oublier soi même...* »

« *...Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde. Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous.* »

M.Gandhi

« *Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien était un miracle, l'autre comme si tout était un miracle...* » « *... La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir.* »

A.Einstein

Bonne semaine à tous.

Pierre

Formation



**VENEZ FABRIQUER VOTRE LOMBRICOMPOST A LA FERME
DU ROUCHEUX LE SAMEDI 5 JUIN 2010 !**



Vous n'avez pas de jardin mais vous aimeriez quand même trier vos déchets verts et faire votre compost ?

Grâce au lombricompostage c'est possible !

Comment ça marche ?

Des vers de terre se nourrissent de vos déchets, leurs déjections s'accumulent et constituent le lombricompost qui peut ensuite être réutilisé pour nourrir vos plantes.



Un lombricompost chez vous ça vous tente ?

Roucheux Développement sera ravi de vous accueillir le Samedi 5 Juin 2010 de 9h à 16h à la Ferme du Roucheux pour vous aider à fabriquer votre propre lombricomposteur.

Les matériaux et les vers peuvent être fournis !

Une participation de 10 € pour les adhérents des Jardins de Cocagne et de 20 € pour les non-adhérents vous sera demandée.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès d'Elise Mautouchet au 02 47 23 27 81 ou par mail à

roucheux.developpement@gmail.com !



RESEAU COCAGNE



Feuille de Chou 377

Semaine 20



Contenu du panier

CHOU RAVE HARICOT ROUGE
COURGETTE NAVET NOUVEAU ECHALOTE

Recette de la semaine

HARICOTS ROUGES A LA MEXICAINE

Ingrédients :

- 300 g d'haricots rouges
- 4 blancs de poulet
- un poivron rouge
- (un peu) de piment
- 1 oignon
- 1 boîte de conserve de tomates pelées
- 2 c à s d'origan
- 1 c à s de thym
- 1/2 c à c de piment fort en poudre
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel

Préparation :

- Couper l'oignon en fines lamelles, ainsi que le poivron (pas besoin de retirer la peau, il suffit seulement de l'épéminer). Faire frire ces lamelles de poivron et d'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes.
- Ensuite, ajouter les tomates pelées avec leur jus, ajouter l'origan, le thym, le piment et le sel, mélanger. Laisser mijoter 5 minutes. Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en gros dés, les saler, puis les incorporer à la sauce. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots rouges (cuits), mélanger délicatement, et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Cuisson des haricots rouges :

Tremper les haricots pendant 12 heures avant de les faire cuire. Les plonger ensuite dans de l'eau bouillante et laisser mijoter pendant 1h30 environ.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

La Vie de la Ferme

Bonjour chers consommateurs,

Voilà un an que j'apprends avec amour à cultiver les légumes au Jardins de Contrat qui ne cesse de s'agrandir depuis mon arrivée.

Je souhaite partager dans cette feuille de chou quatre citations, deux de Mahatma Gandhi et deux autres d'Albert Einstein. Deux maîtres à penser qui, à mon avis, en disent beaucoup plus en une simple phrase que de nombreux discours ou paroles que l'on peut entendre chaque jour. Le choix fut difficile.

« *Oublier comment retourner et cultiver la terre, c'est s'oublier soi même...* »

« *...Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde. Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous.* »

M.Gandhi

« *Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien était un miracle, l'autre comme si tout était un miracle...* » « *... La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir.* »

A.Einstein

Bonne semaine à tous.

Pierre

Formation



**VENEZ FABRIQUER VOTRE LOMBRICOMPOST A LA FERME
DU ROUCHEUX LE SAMEDI 5 JUIN 2010 !**



Vous n'avez pas de jardin mais vous aimeriez quand même trier vos déchets verts et faire votre compost ?

Grâce au lombricompostage c'est possible !

Comment ça marche ?

Des vers de terre se nourrissent de vos déchets, leurs déjections s'accumulent et constituent le lombricompost qui peut ensuite être réutilisé pour nourrir vos plantes.



Un lombricompost chez vous ça vous tente ?

Roucheux Développement sera ravi de vous accueillir le Samedi 5 Juin 2010 de 9h à 16h à la Ferme du Roucheux pour vous aider à fabriquer votre propre lombricomposteur.

Les matériaux et les vers peuvent être fournis !

Une participation de 10 € pour les adhérents des Jardins de Cocagne et de 20 € pour les non-adhérents vous sera demandée.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès d'Elise Mautouchet au 02 47 23 27 81 ou par mail à

roucheux.developpement@gmail.com !