



RESEAU COCCAGNE



Feuille de Chou 378

Semaine 21



Contenu du panier

CHOU FLEUR
COURGETTE

RADIS BOTTE
PETIT POIS

Recette de la semaine

CHOU-FLEUR SAUCE CREVETTE

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 2 c à c de margarine à 60%
- 20cl de lait 1/2 écrémé
- 1/2 c à s de farine
- 1 pincée de muscade
- 240g de petites crevettes roses
- Sel, poivre blanc

Préparation :

- Couper la base du chou-fleur et les feuilles.
- Détacher les bouquets et les rincer. Les mettre dans le panier d'un autocuiseur avec de l'eau, saler et faire cuire 15 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.
- Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans une petite casserole, faire fondre la margarine à feu doux, ajouter la farine et mélanger sans arrêt 5 ou 6 secondes avec une spatule en bois.

- Ajouter la moitié du lait peu à peu et sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Verser le reste du lait, mélanger et faire épaissir 3 minutes, toujours sur feu doux et sans cesser de remuer. Saler, poivrer et muscader !
- Décortiquer les crevettes, les ajouter sans la sauce. Sortir les bouquets de chou-fleur de l'autocuiseur, des déposer dans un plat creux, recouvrir de sauce aux crevettes. Servir bien chaud.

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 à tous,

Après ce merveilleux week-end ensoleillé, c'est avec plaisir que nous sommes rentrés dans une multi-chapelle transformée ! Des petites tomates pointent le bout de leur nez pendant que les pieds de concombres doublent de volume. Pendant ce temps dans la seconde multi chapelle des courgettes sont cueillies tous les matins. Alors, préparez vos recettes et faites preuve d'imagination afin qu'elles accompagnent au mieux vos repas !

Côté plein champ, les plantations de courges sont finies, ainsi que celles des salades, des épinards et des céleris raves. Les radis et petits pois vont être bientôt récoltés... et croqués

Pour terminer cette petite visite de nos cultures en cours, nous allons vous mettre l'eau à la bouche en vous informant que tout va bien du côté des semis de melons et pastèques.

En ce qui concerne le chantier d'éco-construction, la transformation du hangar avance également. Tout le monde fait de son mieux afin que nous puissions au plus tôt installer la salle de confection des paniers.

Et à bientôt pour la fête de la Courge !

Tiffanie et Sonia

Fête de la Courge

Cf : feuille de chou n°376

LE DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010

- Testez vos talents de jardinier en cultivant la plus belle courge et apportez-la lors de la fête. Un **concours de la courge la plus étonnante** s'organise !
- Nous recherchons des **bénévoles animateurs** pour encadrer le pôle animation enfants ainsi que d'autres bénévoles pour l'aménagement du site, la cuisine, la décoration,... Contactez-nous si vous êtes intéressés !

Formation



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



Pour connaître les détails de cette formation reportez-vous à la feuille de chou de la semaine dernière ou contactez Elise de l'association Roucheux Développement au 02 47 23 27 81 ou par mail : roucheux.developpement@gmail.com.