



RESEAU COCCAGNE



# Feuille de Chou 379

## Semaine 22



### Contenu du panier

SALADE « Laitue rouge »      AIL  
COURGETTE                      PETITS POIS

### Recette de la semaine

#### SOUPE DE RIZ ET PETIT POIS

##### Ingrédients (6 pers):

- 3 grosses pommes de terre
- 1/2 verre de riz blanc
- 1 oignon
- 300 gr de petits pois écosés
- 50 g de fromage râpé
- 20 g de beurre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1,5 l de bouillon de volaille
- sel et poivre

##### Préparation :

- Pelez et coupez les pommes de terre en cubes, émincez l'oignon, et écossez les petits pois.
- Faites sauter le tout dans une cocotte (minute de préférence car cuisson + rapide) avec du beurre et un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez ensuite le riz et les petits pois, ainsi que le bouillon, sel et poivre.
- Faites cuire 15 min environ (pour une cocotte minute ou autre autocuiseur).
- Avant de servir, ajoutez le fromage râpé.

### *Les petits pois*

Le petit pois est cultivé depuis l'Antiquité dans le bassin méditerranéen, consommé à l'époque séché comme l'équivalent de notre pois cassé d'aujourd'hui. Il a fallu attendre la renaissance italienne pour qu'on le consomme frais.

Le petit pois est l'un des légumes les plus riches en glucides et des plus énergétiques (il favorise la satiété). Il est également riche en fibres surtout quand il est jeune et bien frais, ce qui favorise le transit intestinal.

Rien ne se perd dans les petits pois ! Vous pouvez utiliser les cosses pour en faire une soupe ou un velouté !

**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)

# *La Vie de la Ferme*

## La nature comme source d'inspiration

Depuis toute petite j'aime barbouiller, mélanger la terre pour faire des constructions. La couleur, de l'encre, de la gouache pour faire des dessins. Aujourd'hui dès que j'ai un moment je reprends mes pinceaux, l'espace d'un instant. Pour moi c'est un ressenti, une ambiance.

Il y a quelques temps à la ferme j'étais dans la multi-chapelle en train d'attacher les tomates. J'étais seule. Le calme de ce grand espace parmi les légumes m'apportait un bien être. Et lorsque l'arrosage a commencé, c'était magique. On aurait dit que ce lieu était entouré de multiples cascades. Il me prenait de rêver, bien que le travail des gourmands était difficile, en m'imaginant ailleurs. Un vrai moment de détente et d'inspiration.

Dans le cadre de la ferme pédagogique avec des enfants de maternelle, très prochainement nous allons justement élaborer des couleurs à partir des légumes : des betteraves, courgettes et des radis. Se transformer en petits chimistes et laisser aller notre imagination.

Je ne m'étais pas imaginé en venant récolter des légumes que j'aurais l'occasion de vivre de telles expériences.

Estelle

## *Calendrier vacances 2010*

La période estivale approche et nous pensons qu'un bon nombre d'entre vous vont prendre un peu de vacances bien méritées... !? Il faudra donc penser à annuler et reporter la livraison de votre panier. Pour cela nous vous transmettons un calendrier afin que vous puissiez noter la ou les semaines où vous serez absents et celle(s) où vous reporterez ce(s) panier(s). Aussi, pensez à conserver une copie de ce calendrier.

Vous pouvez nous retourner ce calendrier par voie postale, par mail ou par fax (cf : les coordonnées au dos).

### 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.