



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 381

Semaine 24



Contenu du panier

EPINARD

PETIT POIS

SALADE

COURGETTE



Règlement paniers

Le premier semestre arrive bientôt à sa fin... Pour ceux qui ont choisi le paiement par chèque semestriel, nous vous remercions de nous envoyer votre règlement pour le second semestre avant le 5 juillet. Merci !

PS : quelques personnes n'ont toujours pas réglé leur cotisation, merci de nous envoyer le règlement de 10 euros au plus vite !!!

Fête de la Courge

Cf : feuille de chou n°376 et 379

Comme vous le savez tous, la 10^{ème} Edition de la Fête de la Courge aura lieu le **DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2010 !!!**

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour préparer cette journée. Si vous souhaitez être des nôtres rendez-vous le :

JEUDI 1^{ER} JUILLET 2010 A 20H00

A LA FERME DU ROUCHEUX

pour la **réunion de préparation de la Fête de la Courge.**

Nous vous attendons nombreux !!!

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

Je suis arrivé début mai 2010 à la ferme suite à un passage à vide. Pour me relancer sur tous les plans, j'avais besoin d'une grande bouffée d'oxygène, de reprendre confiance en moi et d'envisager l'avenir plus sereinement.

Je pense avoir réussi mon premier pari, m'aérer la tête au sens propre comme au figuré.

J'ai retrouvé une certaine confiance en rencontrant d'autres personnes et en échangeant sur nos diverses expériences, car rien ne remplacera jamais l'être humain et surtout pas la machine.

C'est vrai que les conditions de travail sont parfois pénibles et éreintantes. Même si le soir quand vous rentrez à la maison, une bonne douche n'efface pas les maux de dos, on éprouve tout de même un sentiment de bien-être et l'impression d'avoir passé une bonne journée.

Le petit message que je voulais faire passer, c'est que lorsque vous rencontrez des moments difficiles, il faut s'accrocher pour les affronter et que les portes de sortie qui se présentent ne sont pas à négliger.

Bonne semaine à tous

Patrick

Recette de la semaine

GRATIN DE COURGETTES AU CHEVRE

Ingrédients : (6 pers)

- ✓ 10 courgettes moyennes
- ✓ 2 à 3 gousses d'ail
- ✓ 1 petit pot de crème fraîche
- ✓ 3 œufs
- ✓ 1 bûche de chèvre
- ✓ Emmental râpé
- ✓ Noix de muscade
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ Huile d'olive

Préparation :

- ✓ - Couper les courgettes en tranche assez fine, les mettre à cuire dans une poêle où l'on a versé 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- ✓ Faire revenir à feu moyen les courgettes pendant environ 10mn, en les tournant de temps en temps, les couvrir.
- ✓ Pendant ce temps dans un petit saladier casser les œufs, mettre la crème fraîche, saler, poivrer, ajouter une pincée de noix de muscade ainsi que l'ail préalablement haché très fin, puis remuer le tout.

✓ Quand les courgettes sont légèrement molles (10mn de cuisson environ), les égoutter.

✓ Puis les mettre dans un plat à four, verser le mélange dessus en étalant bien pour le répartir partout.

✓ Poser les tranches de chèvre préalablement coupées d'environ 5mm d'épaisseur, sur toute la surface du plat et saupoudrer d'emmental .

Mettre au four à 200°C (thermostat 7), environ 30mn

Bon appétit à tous