



RESEAU COCCAGNE



# Feuille de Chou 382

## Semaine 25



### Contenu du panier

FEVE  
SALADE

PETIT POIS  
FENOUIL



### Recette de la semaine

#### FEVES CARBONARA

##### Ingrédients : (4 pers)

- 250 gr de fèves épluchées
- 150 g de dés de poitrine fumée
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 2 Carrés Frais
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 jaune d'œuf
- 1 branche de thym frais
- sel et poivre

##### Préparation :

- Faire cuire les fèves dans une casserole d'eau salée 5 à 10 minutes.
- Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym. Laisser cuire 5 min.
- Ajouter les Carrés Frais et le vin blanc, puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse.
- Saler et poivrer.
- Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger.
- Servir aussitôt !

#### COMMENT CUISINER LES FEVES ? ASTUCES :

Dérober les fèves comme des petits pois. Elles possèdent une peau épaisse pas très agréable à manger, il faut donc l'enlever. Sectionner légèrement le dessus de la fève avec un couteau, puis écarter les deux côtés entaillés. Presser légèrement sur la fève, elle sortira de sa peau ! Elle est prête à être cuisinée. Pour enlever plus facilement la seconde peau, les blanchir 30 secondes dans l'eau bouillante.

Au terme de la préparation votre tas de fève aura bien diminué... Il faut compter 1kg de gousses pour obtenir environ 250g de ces délicieuses graines !

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

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*

Bonjour,

Je m'appelle Laurent, je suis à la ferme depuis un mois en tant qu'ouvrier en maraîchage bio.

J'ai déjà appris la plantation des légumes tels que les courges patidou et courges pomme d'or, la récolte s'effectuera au mois de septembre. J'ai aussi récolté du chou rave et des petits pois. J'ai également effectué l'arrosage des légumes, les céleris, courges et courgettes.

Mon intérêt se porte sur l'agriculture biologique : une agriculture raisonnée qui n'emploie pas de produits chimiques mais des traitements naturels. Mon projet à la ferme serait d'effectuer une formation d'éco citoyen : comment trier les déchets et aborder les énergies renouvelables... Je suis déjà sensible au respect de l'environnement et aux petits gestes quotidiens, comme d'éteindre les lumières, les veilleuses des appareils électroménagers, aérer les logements, utiliser des produits d'entretien biologiques. C'est important de respecter la planète et tous ces détails sont capitaux pour l'avenir de nos enfants...

Bon appétit et mangez Bio!!!!

Laurent

## *Règlement paniers*

Le montant du second semestre s'élève à 228 euros (soit 24 paniers). Nous vous remercions de nous retourner votre règlement avant le 5 juillet (ordre du chèque : Jardins de Contrat). Ceci concerne uniquement les personnes réglant leur panier par chèque.

PS : Regardez bien votre étiquette SVP !!! Quelques personnes n'ont toujours pas réglé leur cotisation 2010, merci de nous envoyer le règlement de 10 euros au plus vite !!!

## *Fête de la Courge*

*Cf : feuille de chou n°376 et 379*

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

**JEUDI 1<sup>ER</sup> JUILLET 2010 A 20H00**

**A LA FERME DU ROUCHEUX**

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

Merci de nous contacter pour nous faire part de votre présence.

Nous vous attendons nombreux !!!