



RESEAU COCAGNE



# Feuille de Chou 383

## Semaine 26



### Contenu du panier

FEVE

BETTE

SALADE

CONCOMBRE

TOMATE

### Fermeture point de dépôt

POINT DE DEPOT	DATE DE FERMETURE	REPLACE PAR...
Centre social des Acacias <b>AMBOISE</b>	<u>2 au 29 août</u> Semaine : 31, 32, 33, 34	Cave des Terroirs 54 rue Nationale 9h30 à 19h00
Centhé 37 <b>BLERE</b>	<u>23 août au 12 septembre</u> Semaine : 34, 35, 36	Office de tourisme 8 rue J-Jacques Rousseau
Sam'ira <b>TOURS</b>	<u>5 juillet au 29 août</u> Semaine 27 à 34	A définir Nous vous contacterons par téléphone
Foyer St Léger <b>JOUE LES TOURS</b>	<u>28 juin au 29 août</u> Semaine : 26 à 34	Office de tourisme 39 av de la République 15h00 à 18h30

### Astuce de la semaine

Une astuce pour ne rien perdre et accommoder les peaux des fèves : une petite sauce qui peut convenir aussi pour d'autres légumes.

- Ecraser les peaux à la fourchette dans une casserole sur feu doux avec 10cl de lait pour 1 kg de fèves environ. Cuire 10 à 15 min.
- Mettre ensuite dans une passoire et réduire en purée à l'aide d'un pilon.
- Ajouter une pincée de cannelle, un peu de sel et poivrer généreusement.
- Ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche et remettre sur le feu pour réchauffer.

Marie

# La Vie de la Ferme

Bonjour à tous.

Je m'appelle Patrice et je suis électricien. J'ai débuté à la ferme suite à de gros problèmes de véhicule.

Ici pour moi tout est une découverte. Etant originaire de la banlieue, voir un peu de verdure redonne la pêche « marre du béton », même si ça fait longtemps que je suis parmi vous, enfin dans la région.

J'ai été paysagiste 2 ans, comme quoi il n'y a pas de sous métier, mais la ferme c'est autre chose... En plus la culture bio c'est vraiment nouveau pour moi et même pour beaucoup de monde. Cela demande d'énormes efforts : quand on rentre chez soi on est fatigué pour quelque chose mais c'est une bonne fatigue. Même si mon boulot ne s'arrête pas là, car j'ai des enfants à m'occuper quand j'ai fini ma journée...

Ici, pour moi c'est une étape pour améliorer mon ordinaire et enfin pouvoir avoir un véhicule en état et reprendre mon métier d'électricien.

A la ferme il y a tous corps de métiers confondus, et beaucoup de petites mains qui s'activent pour vous donner le meilleur des produits frais.

Alors à vos naniers et à bientôt !

Patrice

## Recette de la semaine

### TARTE AUX BETTES ET A LA BROUSSE

#### Ingrédients : (6 pers)

- 300 g de brousse (ou de ricotta, à défaut)
- une botte de bettes
- une pâte feuilletée
- un œuf
- 50 g de gruyère râpé (ou plus, selon votre goût)

#### Préparation :

- Séparer la partie verte de la partie blanche des bettes. Faire cuire les feuilles dans un peu d'eau pendant quelques minutes.
- Faire cuire les blancs dans de l'eau abondante pendant 30 minutes au moins (plus ça cuit, meilleur c'est !).
- Mixer la partie blanche des bettes avec la brousse. Saler et poivrer et ajouter de la muscade, puis ajouter l'œuf.
- Etaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte et faire des trous avec une fourchette.
- Etaler au fond la moitié des feuilles de bettes puis recouvrir avec la crème de bettes.
- Finir en recouvrant le tout par les feuilles de bettes restantes et ajouter le fromage râpé.
- Cuire à 180°C (thermostat 6) pendant une demi-heure.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAIN

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr)

eMail : [infos@jardinsdecontrat.fr](mailto:infos@jardinsdecontrat.fr)