



RESEAU COCASNE

Feuille de Chou 385

Semaine 28



Contenu du panier

TOMATE

AUBERGINE

OIGNON BLANC

CONCOMBRE

BETTE



Fermeture point de dépôt

POINT DE DEPOT	DATE DE FERMETURE	REMPLECE PAR...
Centre social des Acacias AMBOISE	<u>2 au 29 août</u> Semaine : 31, 32, 33, 34	Cave des Terroirs 54 rue Nationale 9h30 à 19h00
Centhé 37 BLERE	<u>23 août au 12 septembre</u> Semaine : 34, 35, 36	Office de tourisme 8 rue J-Jacques Rousseau
Sam'ira TOURS	<u>5 juillet au 29 août</u> Semaine 27 à 34	Color Rare 45 rue Michel Colomb 14h15 à 18h30
Foyer St Léger JOUE LES TOURS	<u>28 juin au 29 août</u> Semaine : 26 à 34	Office de tourisme 39 av de la République 15h00 à 18h30
Au Bec Fin (Velpeau) TOURS	<u>26 juillet au 22 août</u> Semaine 30 à 33	A définir

Faites de la Courge !

Des nouvelles sur les avancées de la dixième édition de notre belle Fête de la Courge, les affiches sont prêtes vous allez les découvrir bientôt !

La programmation se précise on vous en laissera la surprise !

Et si vous souhaitez partager ce grand moment de préparation avec nous, vous pouvez toujours nous rejoindre pour être bénévole, ou pour participer à notre concours de plus belles Courges, Faites de la Courge !

La Vie de la Ferme

Bonjour, je m'appelle Joël et j'ai 49 ans. Je suis à la ferme depuis le mois d'avril et pour moi c'est une grande découverte. Je ne connaissais pas le métier de maraîcher, chaque jour me permet de découvrir plein de choses. Nous sommes beaucoup de personnes à travailler à la ferme, l'ambiance est formidable.

C'est l'été et de nombreux légumes apparaissent et pour moi cela est encore une découverte !

Bientôt un grand évènement « la Fête de la Courge » avec beaucoup de choses à découvrir et à voir. J'espère que vous aller venir nombreux.

A bientôt

Joël

Réponse du Jeu de la semaine dernière de Thérèse et Perrine :

1.pastèque 2.courgette 3.poivron 4.aubergine 5.tomate 6.radis 7.salade
8.melons 9.concombre/ Réponse de la devinette : Et non ce n'était pas une tomate, mais une maraîchère qui a pris un coup de soleil

Recette de la semaine

Bettes à la provençale

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 2 à 3 tomates
- 1 kg de bettes
- herbes de Provence

Laver les tomates et les bettes.
Eplucher les tomates et les couper en rondelles.

Eplucher les bettes, ôter le feuillage vert, couper en tronçons de 2 à 3 cm. En coupant, ôter la pellicule fine. Faire cuire les bettes à la cocotte-minute 5 min. Utiliser une poêle large, y mettre 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire chauffer 2 min. Mettre les rondelles de tomate, faire réduire jusqu'à l'obtention d'une purée grossière. Y ajouter 1 à 2 cuillères à café d'herbes de Provence.

Mettre les bettes dans la poêle, laisser mijoter à feu doux pendant 30 min. Saler et poivrer légèrement. Bon appétit !

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr eMail : infos@jardinsdecontrat.fr