



RESEAU COCAGNE



# Feuille de Chou 386

## Semaine 29



### Contenu du panier



AUBERGINE ET/OU POIVRON OIGNON ROUGE  
POMME DE TERRE TOMATE SALADE



## Fête de la Courge

### Dimanche 12 septembre 2010



<http://fetedelacourge.wordpress.com/>

### Fermeture point de dépôt

POINT DE DEPOT	DATE DE FERMETURE	REPLACE PAR...
Boucherie BLET MONTS	<u>26 juillet au 15 août</u> Semaine : 30, 31, 32	<b>Le Bio dans la Vallée</b> 6 rue de la Plaine ZI Pinsonnière 15h30 à 18h30
Centhé 37 BLERE	<u>23 août au 12 septembre</u> Semaine : 34, 35, 36	<b>Office de tourisme</b> 8 rue J-Jacques Rousseau
Sam'ira TOURS	<u>5 juillet au 29 août</u> Semaine 27 à 34	<b>Color Rare</b> 45 rue Michel Colomb 14h15 à 18h30
Foyer St Léger JOUE LES TOURS	<u>28 juin au 29 août</u> Semaine : 26 à 34	<b>Office de tourisme</b> 39 av de la République 15h00 à 18h30
Au Bec Fin (Velpeau) TOURS	<u>26 juillet au 22 août</u> Semaine 30 à 33	<b>Bar le Vel'pot</b> 116 rue de la Fuye 16h15 à 20h30
Le Blé Sauv'age St Avertin	<u>16 au 29 août</u> Semaine 33 et 34	<b>Poil O'Pattes</b> 15 Mail René Cassin 16h00 à 19h00

**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

Bonjour,

Ayant été secrétaire pendant une dizaine d'années, dans un milieu stressant et peu épanouissant, je ressens aujourd'hui le besoin de me retrouver dans un environnement de travail où l'humanité, la nature et les animaux soient respectés.

Pour moi, le travail à la ferme est un retour aux sources. Je me suis retrouvée toute petite dans ma famille d'agriculteurs pouvant profiter des bienfaits de la campagne, des joies du grand air et surtout des valeurs de la terre. J'ai retrouvé un équilibre moral et physique essentiel à mon bien-être.

Les échanges avec tous les maraîchers sont très enrichissants grâce aux expériences vécues par chacun. Ici l'entraide est primordiale, le travail effectué en groupe permet de relativiser la journée fatigante et laisse place à un sentiment de satisfaction personnelle.

J'espère que vous apprécierez le goût et les couleurs des légumes d'été !

Alexandra

## Recette de la semaine

### MOUSSAKA LIGHT

#### Ingrédients : (3 pers)

- 2 grosses tomates
- 1 petite aubergine
- 1 œuf
- 250 g de bœuf haché
- 3 grosses pommes de terre
- 1 boîte de concentré de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- sel, poivre, cannelle, marjolaine, muscade, persil
- 1 cube de bouillon de bœuf
- huile d'olive, lait, Maïzena,
- fromage râpé

#### Préparation :

- Faire dorer dans l'huile la viande hachée et l'oignon en petits morceaux.
- Ajouter le concentré de tomate, sel, poivre, la gousse d'ail en petits morceaux, du persil et un peu de cannelle et marjolaine. Laisser un peu mijoter.
- D'autre part, faire cuire les pommes de terre en rondelles dans de l'eau avec 1/2 cube de bouillon.
- De même, faire cuire quelques minutes l'aubergine en rondelle dans de l'eau avec le 1/2 cube de bouillon restant.
- Préparer une béchamel : faire chauffer le lait.
- Délayer de la Maïzena dans un peu de lait. Ajouter au lait (c'est une béchamel sans beurre...). Dès que la béchamel est "prise", arrêter la cuisson.

- Assaisonner de poivre, sel, muscade. Ajouter le fromage râpé, le jaune d'œuf et le blanc en neige.

- Dans un grand plat allant au four (avec couvercle) : déposer la sauce à la viande, puis les rondelles égouttées d'aubergines, recouvrir avec des rondelles de tomates, puis les rondelles égouttées de pommes de terre. Napper de sauce béchamel. Recouvrir. Laisser cuire 25 mn à 220°C.