



RESEAU COCCAGNE

# Feuille de Chou 387

## Semaine 30



### Contenu du panier

AUBERGINE / POIVRON OIGNON ROUGE TOMATE  
COURGETTE SALADE CONCOMBRE



## Fête de la Courge

### Dimanche 12 septembre 2010



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

#### Petit Rappel pour le concours « FAITES DE LA COURGE » :

Il n'y a rien à la télé, la plage est trop loin, il fait trop chaud pour travailler..., vous avez donc tout le temps de vous préparer pour le concours de « la courge la plus étonnante » qui aura lieu le 12 septembre. Et s'il est trop tard pour faire pousser ce légume dans votre jardin, et bien il y a encore une solution, faites-la vous-même : le concours est ouvert à toutes fabrications personnelles, tous supports, tous matériaux, tous styles, (et même les déguisements sont les bienvenus) ; alors à vos méninges, pinceaux et autres accessoires !!!!

### Fermeture point de dépôt

POINT DE DEPOT	DATE DE FERMETURE	REMPLECE PAR...
Garage du Centre <b>CHATEAU RENAULT</b>	9 au 29 août Semaine : 32, 33, 34	Garage Vergeon 75 rue Voltaire 11h-12h et 14h-19h
L'Audonien <b>ST OUEN LES VIGNES</b>	2 au 22 août Semaine : 31, 32, 33	Mairie 8h30-12h et 14h-17h

**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,

Je m'appelle Mohamed. Je suis arrivé au mois de juin par l'intermédiaire de Pôle Emploi.

Je suis content du travail que je fais ici. La récolte, la plantation, le désherbage, la mise en panier des légumes, je change à chaque fois d'activité. Je viens de Tours, je prends le train et la navette d'Amboise à Montreuil tous les matins. Je suis content de travailler avec des amis et de rigoler ensemble.

C'est la première fois que je fais ce travail ici, j'avais l'habitude de faire la cueillette des pommes, du travail en bâtiment (maçonnerie, et papiers peints) et différents travaux d'entretien en HLM...

Mais quand j'habitais en Guinée je cultivais la terre. Vers mi mai la saison des pluies commençait, on plantait surtout des cacahuètes, patate douce, manioc, igname et du riz... Les cacahuètes se récoltent au mois de septembre, le manioc et l'igname prennent eux plus de temps à pousser et se récoltent vers la fin de l'année. Là bas, le travail était beaucoup plus physique, il n'y avait aucune machine, tout se faisait à la main, et aucune formation, on apprenait sur le tas avec les parents...

Mohamed

## *Recette de la semaine*

### POELE DE LEGUMES ET RIZ DE MOHAMED

#### Ingrédients :

- 4 Tomates
- 4 Courgettes
- 1 Poivron
- 1 Aubergine
- 1/2 Piment fort rouge
- 4 c à s d'huile de cacahuète (racine)
- 1 bouillon cube
- du riz

#### Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans un fait-tout ou grosse casserole.
- Couper en lamelles fines les légumes et le demi piment, et les plonger dans l'huile. Saler, poivrer.
- Ensuite y verser 1 bouillon cube et 4 verres d'eau.
- Laisser cuire à feu doux environ 30 min (rajouter de l'eau s'il en manque).
- Pendant ce temps faire cuire du riz blanc (gros grain).
- Servez selon votre convenance, soit mélangé ou séparément...

Bon appétit