



RESEAU COCCAGNE

# Feuille de Chou 390

## Semaine 33



### Contenu du panier



POIVRON TOMATE COURGETTE

SALADE PASTÈQUE POMME DE TERRE « Margot »

### Recette de la semaine

#### GATEAU AU FROMAGE BLANC ET A LA COURGETTE SUCREE

#### Ingrédients :

- 200 g de courgettes
- 2 cuillères à soupe de faisselle (ou fromage blanc)
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de maïzena
- sucre, à votre convenance

UNE RECETTE OSEE,  
ORIGINALE,  
A TESTER ABSOLUMENT!

#### Préparation :

Râper les courgettes, et les faire cuire dans une casserole.

Pendant ce temps, battre les œufs, rajouter la faisselle, et battre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne moussieux.

Ajouter, la maïzena, puis les courgettes (une fois qu'elles sont bien cuites). Les égoutter, si besoin.

Mettre le tout dans un plat et mettre au four à 180°C (thermostat 6).

Bien surveiller et planter le couteau régulièrement.

**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,

Cela fait un mois que je travaille ici. Je trouve intéressant de travailler dans le maraîchage, ça change de l'usine et de mon jardin personnel : ce n'est pas du tout la même chose...

Ce que j'essaye de faire c'est de prendre modèle de ce que l'on fait ici pour le reproduire dans mon jardin ouvrier : par exemple la culture des courges, des melons... Ici ils sont attachés en hauteur et ils sont récoltés quand leur collerette est jaune. Moi je les ramassais vert. Donc l'année prochaine je vais les attacher sur du grillage avec des tiges. Je vais tenter aussi de faire pousser des échalotes. Le système de paillage m'intéresse aussi pour pouvoir faire tous mes plans. Ça permet d'étouffer l'herbe. Car actuellement je désherbe tout à la main et ensuite je garde le tout et mes épluchures de légumes pour faire du compost. En ce qui concerne les concombres, je pratique la suspension des pieds sur un grillage et je coupe la tête des tiges pour qu'ils grossissent.

Si je ne peux pas trouver d'autres emplois, cela me ferait plaisir de rester dans l'association pour en apprendre d'avantage.

Michel



## Fête de la Courge Dimanche 12 septembre 2010



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

Nous ne refusons aucune aide, si vous souhaitez participer à cette fête, venez retrouver l'équipe de bénévoles ! Une réunion sera organisée à la rentrée, nous vous tiendrons informés de la date ultérieurement.

Pensez au concours « Faites de la courge » et venez avec votre courge la plus étonnante ! Qu'elle ait poussé dans votre jardin, qu'elle soit en papier mâché, en terre cuite, colorée,... TOUT EST PERMIS !!!

Nous espérons vivement votre présence !

L'équipe des Jardins