



# Feuille de Chou 392

## Semaine 35



### FETE DE LA COURGE

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE



N'oubliez pas la réunion des bénévoles, le vendredi 3 septembre à 19h, autour d'un apéro. On y discutera préparatifs et organisation...

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

## *Recette de la semaine*

### TERRINE DE BETTERAVE ET DE CHEVRE

#### Ingrédients (6 pers) :

- 3 betteraves rouges (cuites)
- 250 g de chèvre mi-frais
- 1 salade
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre
- cerneaux de noix



#### Préparation :

Coupez les betteraves en tranches de 5 mm environ et les étaler sur du papier absorbant.

Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage.

Salez, poivrez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients.

Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais environ 12h.

Coupez la terrine en tranches et servir avec la salade assaisonnée du reste d'huile, du vinaigre et des noix.

**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 les amis,

Je m'appelle Eddie j'ai 53 ans. Je suis originaire de Troyes où je travaillais dans la soudure. Mais à cause de mes yeux et du fait d'être enfermé en usine, j'ai arrêté ce métier. Maintenant je préfère travailler dans la nature. En ce moment, à la ferme je fais de la plantation, du désherbage et de la récolte (poivrons, aubergines, tomates, salades, oignons,...). Travailler à la ferme me permet de rencontrer des personnes, d'avoir un salaire à la fin du mois et de ne pas tourner en rond chez moi. Mes passions sont la pêche, le football et le sport à la télé. Je fais du vélo et beaucoup de marche et mon travail de maraîcher est très physique (se baisser, se lever, se plier, marcher dans les champs, biner la terre, porter des caisses...). Au début de mon contrat, qui a commencé à la mi juillet, c'était un peu dur : j'avais mal au dos et aux muscles des jambes. Cela faisait plusieurs mois que j'étais au chômage, mais maintenant que j'ai retrouvé une activité, mon corps se réadapte aux mouvements et aux efforts. Et j'en suis content.

Eddie.

Eddie vous propose : Une salade colorée d'été :

Mélanger des betteraves cuites coupées en carré, 4 œufs durs, du maïs, des tomates coupées en rondelles, des poivrons coupés en lamelles. Assaisonnez d'une vinaigrette (moutarde, sel, poivre, de l'huile, et un peu d'ail). Bon appétit.



## Contenu du panier



RESEAU COCAGNE

CELERI BRANCHE    POTIMARRON    BROCOLI  
SALADE    POIVRON    BETTERAVE