



RESEAU COCAGNE

Feuille de Chou 396

Semaine 39



Contenu du panier

TOMATE CAROTTE BETTE RADIS ROND



POMME DE TERRE :

Variété : Désiré Chair : fondante

Utilisation : potage, purée ou frites



Recette de la semaine

Ingrédients:

- 12 plaques de lasagnes
- les feuilles de bettes
- 1 fenouil
- 1 camembert
- 20 ml de crème
- sel, poivre
- béchamel

LASAGNES AUX BETTES, CAMEMBERT ET FENOUIL

Préparation :

Dans un plat à gratin, verser la crème au fond du plat et disposer 4 feuilles de lasagnes.

Couper les feuilles de bettes et les faire cuire 10 min à la vapeur.

Disposer les feuilles de bettes sur les feuilles de lasagnes, saler, poivrer et recouvrir de béchamel. Remettre 4 feuilles de lasagnes.

Couper le camembert en lamelles et le déposer sur les lasagnes.

Emincer le fenouil et le faire cuire 15 min à la vapeur. Le mettre sur les lasagnes, saler, poivrer puis recouvrir de béchamel.

Mettre les 4 dernières feuilles de lasagnes et recouvrir du reste de béchamel. Si vous le souhaitez, vous pouvez terminer par une couche de fromage râpé afin de gratiner l'ensemble.

Enfournez environ 30 min à 180°C.

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

La Vie de la ferme

Bonjour,

Je m'appelle Erika, j'ai 23 ans, j'habite à Château-Renault mais avant j'étais d'Artannes sur Indre. A la base, je suis peintre en bâtiment, un métier qui me plait énormément. Mais pour changer d'univers, je suis venue aux Jardins de Contrat.

J'ai commencé à travailler au Roucheux le 2 août 2010. Maraîcher est un métier où il y a beaucoup de choses à apprendre (les plantations, les récoltes, le désherbage, etc...).

La chose que j'apprécie le plus est l'ambiance qu'il y a entre collègues.

Avant mon contrat, j'étais en congé parental mais à force de ne rien faire cela a commencé à m'agacer.

Venir ici m'a permis de reprendre un rythme de travail et de pouvoir aussi passer du temps avec ma fille de 23 mois ; sachant que je travaille 26 heures par semaine et que j'ai des journées de libre à lui consacrer.

Erika

Bette ou Blette

Bette ou blette :

C'est une plante potagère de la famille des chénopodiacées, parente de la betterave, cultivée pour ses cardes (ou côtes) blanches et charnues et ses feuilles qui ressemblent à celles de l'épinard.

En cuisine, rien ne se perd : - les feuilles hachées entrent dans la composition de la tourte, des raviolis, du célèbre tian, de salades composées (en les faisant fondre avec un peu de beurre), des lasagnes (cf : recette de la semaine).

- les côtes s'accommodent de plusieurs manières :

à la vapeur avec un filet de citron, frites ou en gratin avec une sauce béchamel.

Pour les préparer, épluchez les côtes en enlevant les fils et coupez-les en morceaux. Ensuite, les faire cuire 10 min dans de l'eau bouillante, ou 5 à 8 min à la vapeur, ou 20 à 30 min pour les braiser au four.

Report de paniers

Un petit rappel pour celles et ceux qui ont suspendu des livraisons de paniers et qui ne les ont pas encore reportés :

Pensez à nous communiquer les dates où vous souhaitez reporter vos paniers, c'est-à-dire choisir la (ou les) semaine(s) où vous aurez 2 paniers, avant la fin de l'année 2010.

Merci de votre compréhension.