



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 397

Semaine 40



Contenu du panier

RADIS ROND NAVET SALADE FRISEE

POTIMARRON CHOU ROMANESCO



Recette de la semaine

POTIMARRON A L'INDIENNE

Ingrédients:

- 1 potimarron moyen
- 2 belles carottes
- 5 branches de persil
- 2 oignons
- 2 navets
- 250 ml de lait de coco
- sel / poivre
- 1 l à 1,5 l d'eau

Préparation :

- Eplucher, égrainer et couper le potimarron en morceaux ainsi que les carottes, navets et oignons.
- Plonger le tout dans une marmite avec le persil, sel et poivre et faire cuire 45 min.
- Mixer le tout et verser le lait de coco, mélanger, puis déguster...
- Je vous conseille d'accompagner votre repas de viande de poulet, chèvre, bœuf, de chevreuil ou de poisson (saumon par exemple).

Shovo khawa ! (Bon Appétit en Bengali)

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

Dainnabad Shabar ! (Bonjour à tous ! en Bengali)

Nous sommes le 5 octobre 2010, je suis arrivé à la ferme des Jardins de Contrat depuis début février 2008. Je suis né en 1952 au Bangladesh, je suis originaire d'une grande ville, Moulvibazar à côté de l'Inde. Lorsque j'étais étudiant, la guerre a commencé entre le Bangladesh (soutenu par l'Inde) et le Pakistan. Elle s'est terminée en 1971, le Bangladesh a gagné. Lorsque je vivais au Bangladesh, j'étais responsable d'un restaurant, j'ai aussi eu ma propre boutique de vêtements, je vendais des pantalons, des pulls... J'étais aussi très sportif, j'avais l'habitude de courir, je jouais au football, au volleyball, hockey, je faisais de la nage et du badminton. J'avais un petit jardin à moi pour cultiver mes légumes : pomme de terre, betterave, haricot, navet, carotte, oignons, potimarron, radis, courges...etc, ainsi que des fruits : ananas, bananes, coco, litchi, oranges, des fruits Jack qui pouvaient faire jusqu'à 30 kg... etc. Je suis arrivé en France en 2001, avec mes deux garçons, ma fille et ma femme. Au tout début lorsque je suis arrivé à Paris, j'ai travaillé dans un restaurant indien puis j'ai fait plusieurs travaux comme la cueillette des pommes en 2007. J'habite aujourd'hui Chambray les Tours et je me lève très tôt pour aller travailler.

Quand je suis arrivé à la ferme, j'ai commencé par la plantation des légumes, comme les tomates, les betteraves, aubergines, et mâche. Aujourd'hui, je m'occupe beaucoup des animaux, des chevaux et des ânes, Gaby, Pacha, Ulysse, Lou, Quimper, Coquine. Au Bangladesh j'avais une dizaine de vaches.

Abardekhhhab (Au revoir en Bengali)
Mohammed Shuibur Rahman

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.