



RESEAU COCCAGNE

# Feuille de Chou 398

## Semaine 41



### Contenu du panier

CHOU CAROTTE SCAROLE RADIS  
POMME DE TERRE

VARIETE: NICOLA, A CHAIR FERME, VAPEUR, SAUTEES, SALADE



### Recette de la semaine

#### Moelleux à la carotte et au chèvre

**Ingrédients :** Pour une dizaine de moelleux (taille muffin) ou un moule rond

- 3 oeufs
- 2 carottes moyennes
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 125 g de yaourt nature (ou fromage blanc)
- 70 g de gruyère râpé
- 150 g de chèvre frais ou bûche
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé, sel, poivre

#### **Préparation :**

- Peler et râper les carottes.
- Battre les œufs en omelette avec le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et le yaourt et bien mélanger.
- Incorporer ensuite la farine et la levure puis les carottes râpées et du persil.
- Couper le chèvre en morceaux (en garder quelques morceaux pour mettre dessus) et mélanger doucement pour ne pas "écraser" le chèvre.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Beurrer et fariner les moules, verser la préparation aux 3/4, disposer un morceau de chèvre et enfourner 20 minutes selon la grosseur.

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, c'est Francis, âgé de 50 ans.

Je travaille en Contrat Avenir, depuis un an dans l'Association « Les Jardins de Contrat », en tant qu'ouvrier agricole, manutentionnaire et agent de maintenance. Le fait de venir à la Ferme de Roucheux m'a permis de reprendre un rythme de travail, d'effectuer les différentes tâches avec soin, et d'avoir le goût et l'envie de retravailler après de trop longues années sans emploi.

Mon projet professionnel est d'être embauché à plein temps dans un magasin vendant des produits et du matériel de bricolage Grand Public ou dans une usine les fabriquant. Je suis titulaire du Baccalauréat ainsi que du CAP – BEP Magasinier – Gestionnaire de stocks avec l'outil Informatique, et du CACES Catégories 3 et 5 équivalent à la Licence Cariste autrefois.

Je souhaite montrer mes compétences et mon savoir-faire lors d'un stage dans un magasin de bricolage ou dans une usine, pendant une durée de 15 jours, ce qui débouchera, j'espère, sur une proposition d'embauche.

Et je vais mettre toute mon énergie et ma motivation pour réussir dans un futur proche mon projet et aboutir ...

## *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.