



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 401

Semaine 44



Contenu du panier



PANAIS POIREAU
SALADE RADIS CAROTTE



Recette de la semaine

GRATIN DE POIREAUX, PANAIS, CAROTTES, POMMES DE TERRE !

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500 g de panais
- 500 g de blancs de poireaux
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de carottes
- 1 grand pot de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à café de moutarde forte
- parmesan grossièrement râpé
- cannelle, sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
- Après les avoir épluchés, couper les pommes de terre, les panais et les carottes en rondelles.
- Les plonger 5 min dans de l'eau bouillante et salée, les mettre à refroidir et égoutter soigneusement.
- Faire revenir les poireaux coupés dans l'huile d'olive.
- Mélanger la crème, la moutarde, ajouter la cannelle, le sel et le poivre et mélanger avec tous les légumes.
- Répartir dans des petits ramequins beurrés, saupoudrer de parmesan râpé.
- Mettre au four pendant 40 min. Puis servir, c'est prêt ! Bon appétit !

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : www.jardinsdecontrat.fr

eMail : infos@jardinsdecontrat.fr

La Vie de la ferme

Bonjour, je m'appelle Evelyne et j'aurai 43 ans le 19 janvier prochain. Je travaille à la ferme depuis le 31 mai 2009, j'ai commencé comme tout le monde, au maraîchage. Depuis janvier 2010, je passe beaucoup de temps en cuisine. Mes tâches sont diverses, je prépare tous les jours la soupe, le café, le thé pour le personnel à la pause de 10h. Je fais également le ménage des locaux de la ferme.

Je participe aussi à l'accueil des groupes (centre de loisirs, écoles ... etc.)

Ils dégustent la soupe que je leur ai préparée et nous faisons un petit jeu :

- Ils doivent deviner quels sont les légumes de la soupe et donner leurs noms
- Pour finir je leur présente les légumes de la soupe qu'ils ont goûté dans un panier.

Ainsi, je fais découvrir de nouveaux légumes aux enfants, le potimarron qui est de la famille des cucurbitacées par exemple.

Tous goûtent à la soupe, voici quelques une de mes astuces pour la faire aimer aux petits et aux grands :

- des herbes
- des cubes de bouillons
- de la crème fraîche
- du gruyère râpé

Actuellement je postule pour travailler auprès des personnes âgées ou en cuisine.

Je vous souhaite une bonne semaine à tous.

Merci pour votre soutien, au revoir.

Evelyne

Modification des livraisons la semaine prochaine

En raison du **jeudi 11 novembre (jour férié)**, les paniers livrés habituellement le jeudi seront livrés soit le **mercredi 10** ou le **vendredi 13 novembre**. Reportez-vous au document ci-joint pour connaître le jour de livraison de votre panier. Si vous êtes dans l'impossibilité de venir le récupérer nous vous remercions de bien vouloir nous contacter.

Merci de votre compréhension.