



RESEAU COCAGNE

# Feuille de Chou 406

## Semaine 49



### Contenu du panier

BETTE                      POURPIER                      POIREAU  
CAROTTE                      PERSIL TUBEREUX



### Informations importantes !!!

#### ↳ VACANCES DE NOEL

L'association sera fermée pendant les vacances de Noël, de ce fait il n'y aura  
**PAS DE LIVRAISON PENDANT LA PERIODE**  
**du 20 décembre 2010 au 2 janvier 2011**

**Toutefois, le secrétariat sera ouvert du**  
**lundi 20 au jeudi 23 décembre.**

#### ↳ ABONNEMENT PANIER 2011

Pour commencer, nous vous rappelons que vous avez souscrit à un **abonnement par tacite reconduction**. C'est-à-dire : **SANS MANIFESTATION DE VOTRE PART NOUS CONSIDERONS QUE VOUS RECONDUISEZ VOTRE ABONNEMENT POUR L'ANNEE 2011.**

<p><b>JE M'ABONNE POUR L'ANNEE 2011</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Par chèque</b> : envoyez votre règlement avant le <b>31 décembre</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>↳ un <b>chèque de 228 €</b> (pour 6 mois) ou de <b>456 €</b> (pour 1 an)</li> <li>↳ un <b>chèque de 10 €</b> pour la cotisation 2011 au réseau Cocagne (ordre des chèques : Jardins de Contrat)</li> </ul> Ils seront encaissés à compter du 5/01/2011) </li> <li>● <b>Par prélèvement</b> : le montant prélevé ne change pas (soit 38€). <b>NOUVEAUTE CETTE ANNEE</b> : suite à de nombreuses demandes <b>la cotisation sera prélevée directement sur votre compte.</b> ⇒ pour les personnes ayant adhéré en septembre, octobre, novembre ou décembre 2010, la cotisation est valable pour l'année 2011.</li> </ul>
<p><b>JE NE M'ABONNE PAS POUR L'ANNEE 2011</b></p>	<p><b>NOUS INFORMER DE VOTRE ARRET PAR TELEPHONE, PAR COURRIER OU PAR MAIL</b></p>

**En espérant vous compter de nouveau parmi nous en 2011... !**

## Recette de la semaine

### Le Bœuf Carotte de Fred

#### **Ingrédients** (6 personnes) :

- 500 g de lardons  
- 3 oignons

- 500 g de bœuf 1 kg de carottes  
- 2 verres de vin rouge

#### **Préparation** (2 heures) :

Dans une poêle beurrée, faites dorer des oignons et les lardons.

Dans une marmite en fonte faites fondre un morceau de beurre, ajoutez-y la viande de bœuf, les oignons et les lardons et deux verres de vins. Nappez le tout d'un demi-verre d'eau.

Rajoutez un cube aromatique de viande, quelques aromates, et, conseil de grand-mère, un sucre. Couvrez la préparation d'un couvercle à trou. Ne pas saler et ne pas poivrer pendant la cuisson.

Faites mijoter pendant une heure et demie et rajoutez les carottes.

Laissez encore mijoter une demi-heure pour que le tout soit cuit.

Puis c'est prêt, bon appétit !

#### **Infos légumes :**

##### **Comment cuisiner le persil tubéreux ?**

D'apparence, le persil tubéreux ressemble au panais, mais son goût est différent. Vous pouvez le cuisiner en poêlée de légumes, en soupe ou en ragoût.

## La Vie de la Ferme

Chers adhérents, bonjour,

Suite de l'aventure:

Vous m'avez lu dans une des feuilles de chou en janvier dernier, je suis toujours aux Jardins de Contrat, je m'appelle Frédérique et j'ai 52 ans.

Mes principales activités sont le maraîchage et la confection des paniers.

Après leur récolte, chaque légume est soigneusement trié, lavé, pesé, puis mis en panier, livré, et enfin à vous de jouer, régalez-vous !

Depuis un an, je récupère les légumes « perdus » de la ferme : les trop petits, les trop gros, ceux qui ont un petit défaut... Je les distribue gratuitement à mon entourage.

Je fais découvrir différents saveurs à tous les âges, et beaucoup de légumes peu connus comme la pomme d'or, le panais, la betterave crapaudine, l'igname ...etc. Chaque légume que je donne est de saison.

Je me suis fait ma petite « clientèle », mon médecin, mon pharmacien, mon banquier, et d'autres personnes de mon quartier apprécient et m'accueillent chaleureusement quand ils me voient arriver les bras chargés. Souvent ils n'ont pas de jardin et ainsi j'ai pu faire de nouvelles rencontres.

Pour finir cette belle histoire d'amour de légumes, voici un message d'espoir et de courage car la vie est faite de jours meilleurs et de jours moins bons, et je vous souhaite un bon Noël et de belles fêtes de fin d'année.

Fred.