



RESEAU COCAGNE

# Feuille de Chou 408

## Semaine 1



### Contenu du panier

POIREAU POURPIER ECHALOTE  
CELERI-RAVE CAROTTE



MEILLEURS VCEUX 2011 DE LA PART DE TOUTE L'EQUIPE DES JARDINS DE  
CONTRAT

### Recette de la semaine

#### **Aumônière de Saint Jacques sur lit de poireaux**

Pour 4 personnes :

**Préparation** : environ 20min

**Ingrédients** : 4 blancs de poireaux, 16 noix de Saint-Jacques (4 par personne), 8 feuilles de bricks, sel, poivre, 5 baies mouluës, 2c à soupe de crème fraîche épaisse, une noix de beurre pour la cuisson et un peu fondu pour les bricks.

- 1/Préparer les poireaux, les fendre en 2 pour enlever toute la terre.
  - 2/Les émincer et les faire fondre dans une sauteuse avec une noix de beurre.
  - 3/Lorsqu'ils sont tendres, rajouter le sel, le poivre et la crème, réserver dans une assiette.
  - 4/Dans la même sauteuse faire cuire quelques minutes de chaque côté les noix de Saint-Jacques.
  - 5/Sur 2 feuilles de bricks, étaler au centre un peu de fondue de poireaux et les noix de Saint-Jacques.
  - 6/Former une aumônière attacher avec un pic en bois pour fermer l'ensemble.
  - 7/Badigeonner l'aumônière de beurre fondu.
  - 8/Passer au four préchauffer th°6 quelques minutes pour faire dorer la brick.
- Servir accompagner d'une salade de mâche ou de pourpier. Bon appétit !!!!

#### **Velouté de carottes au miel**

**Ingrédients** : des carottes, 1c à soupe de miel, 1 filet d'huile d'olive, sel.

- 1/Faire cuire à l'eau les carottes en rondelles.
  - 2/Après cuisson, mixer pour faire un velouté, rajouter le miel, le sel, l'huile, d'olive.
- Idéale pour faire goûter les légumes aux enfants !

LES JARDINS DE CONTRAT « Roucheux »

37530 MONTREUIL EN TOURAINNE

Tél. : 02.47.30.05.56

Site Internet : [www.jardinsdecontrat.fr](http://www.jardinsdecontrat.fr) eMail : panier@jardinsdecontrat.fr

# *La Vie à la ferme*

Bonjour à tous, et tous mes vœux de bonheur pour 2011

Je me présente, je m'appelle Thérèse et suis jardinière de métier ; employée à la ferme depuis le 1<sup>er</sup> avril 2010. C'est sur mes quelques mots que nous allons débiter cette nouvelle année.

Mon contrat à la ferme s'achève dans quelques mois, et j'avais envie de vous parler des autres opportunités qu'offre un emploi aux Jardins de Contrat.

En effet, la ferme du Roucheux c'est aussi une ouverture pour les salariés, d'approfondir, comme moi, des connaissances ou pour d'autres de changer d'orientation professionnelle.

Et ceci, grâce notamment à diverses formations de quelques jours : en écologie, en maçonnerie, en taille de fruitiers, en peinture en bâtiment...mais aussi avec des EMT (évaluation en milieu de travail). En effet, nous avons l'opportunité de faire des stages dans l'entreprise de notre choix durant quelques jours ; ce qui peut pourquoï pas être un tremplin vers une reconversion, ou une éventuelle embauche.

En ce qui me concerne, j'ai participé à environ 5 formations en relation avec mon métier de jardinière, et 2 stages en entreprises : en pépinière et dans une grande entreprise d'espaces verts. Très enrichissant !

Mon année ici, m'aura permise de me perfectionner dans mon métier en pratique comme en connaissances.

Et j'espère que ceux qui liront ma note y trouveront de l'encouragement, et un peu d'espoir pour leur vie professionnelle.

## *Règlement des paniers*

Pensez à nous envoyer rapidement vos chèques pour le règlement des paniers (228euros pour le semestre) et la cotisation 2011 au Réseau Cocagne (10euros) sauf pour les adhérents qui sont en prélèvement automatique.

- Chèque séparé à l'ordre des Jardins de Contrat

Merci de votre compréhension

## *Nouveaux dépôts pour 2011*

A partir du mois de janvier 2011 nous allons mettre en place de nouveaux points de dépôt pour les paniers :

VERNOU SUR BRENNE : **Boulangerie-Pâtisserie HUVET**, 8 rue Lucien Arnoult (livraison le mercredi)

VOUVRAY : **Bar-Tabac-Brasserie « Bouchon ! »**, 26 rue du Commerce (livraison le mercredi)

LIMERAY : **Epicerie « Près d'ici un marché sympa »**, 10 place de l'Eglise (livraison le jeudi)

AMBOISE : **Centre Vaisselle**, 105 route de Tours (livraison le jeudi)

✓ Contactez-nous si vous souhaitez changer de lieu de dépôt pour l'année 2011