



RESEAU COCCAGNE

# Feuille de Chou 410

## Semaine 3



### Contenu du panier



POIREAU                      CHOU  
 FRISEE OU POURPIER      BETTERAVE                      CAROTTE



ATTENTION NOUVELLE ADRESSE MAIL  
[panier@jardinsdecontrat.fr](mailto:panier@jardinsdecontrat.fr)

### Recette de la semaine

#### TARTIFLETTE AUX CHOUX

##### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 gros chou vert
- 1 reblochon
- 2 échalotes
- 1 tranche de lard
- 3 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 verre de vin blanc
- 1 peu d'huile

##### Préparation :

Faire cuire le chou dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'échalote ciselée et le lard coupé en lardons.

Ajouter la crème et le vin blanc, saler et poivrer.

Dans un plat allant au four, disposer le chou coupé en morceaux, verser la sauce et mettre sur le dessus le reblochon coupé en 2 (croute vers le bas).

Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 15 minutes pour que ça gratine.

## Infos et Astuces

Carotte : afin de garantir une meilleure conservation des carottes, nous avons préféré ne pas les laver, c'est pourquoi elles sont terreuses.

Frisée : à cause d'un taux d'humidité important, les salades frisées se sont rapidement abîmées. Nous les avons préparés au mieux et pour pallier à ce désagrément, nous avons augmenté la quantité des carottes dans votre panier.

Poireau : Vous pouvez conserver votre poireau au réfrigérateur dans le tiroir à légumes pendant 2 semaines.

## La Vie de la Ferme

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Isabelle, je travaille depuis septembre 2010 aux Jardins de Contrat, comme secrétaire.

Il est agréable de venir travailler dans un environnement tel que la ferme, au sein de la nature, au milieu des tracteurs, de la boue...et oui, petit inconvénient de la période hivernale, mais bien équipée avec une belle paire de bottes, c'est parti !!!

Mon poste consiste à apporter une aide administrative à mes collègues dans leur activité (ferme pédagogique, paniers...).

Cet emploi me plaît car il est polyvalent et enrichissant, tant du côté humain que du côté professionnel.

Je vous souhaite à toutes et tous une bonne semaine.

Isabelle

## Règlement des paniers

Pensez à nous envoyer rapidement vos chèques pour le règlement des paniers  
(228 euros pour le semestre)

et la cotisation 2011 au Réseau Cocagne (10 euros) sauf pour les adhérents qui sont en prélèvement automatique.

↳ Chèques séparés à l'ordre des Jardins de Contrat

Merci de votre compréhension.

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 : panier@jardinsdecontrat.fr