



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 411

Semaine 4



Contenu du panier



CAROTTE EPINARD
POURPIER CELERI RAVE OIGNON JAUNE



ATTENTION NOUVELLE ADRESSE MAIL
panier@jardinsdecontrat.fr

Recette de la semaine

ROULES D'EPINARD

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20mn

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 8 tranches de jambon
- 3 à 5 feuilles d'épinard frais
- gruyère râpé
- sauce béchamel

Préchauffer le four th 6-7 (200°C).

Enrouler dans chaque tranche de jambon 1 à 2 feuilles d'épinard et les disposer côte à côte dans un plat à gratin.

Napper de sauce béchamel et saupoudrer de gruyère et enfourner environ 20 minutes.

Vous pouvez accompagner de riz, de pâtes ou de purée.

A chacun son goût.

Bonne semaine à vous tous !

La Vie à la Ferme

Bonjour à tous

Il y a un an, j'ai écrit ma première Feuille de Chou. Je me représente, je m'appelle Véronique, et j'aimerais vous parler d'un légume que l'on mange très peu : l'épinard.

Cette plante comestible est originaire de perse. Ce pays est actuellement l'Iran. Elle a été introduite en France au début du douzième siècle puis à la Renaissance. Cinq cents ans plus tard, tout le monde connaît les histoires de Popeye avec les épinards.

Mais sachez que cette légende serait née d'une erreur. En réalité une secrétaire américaine aurait fait une faute de frappe en multipliant par dix le taux de fer alimentaire. Personne ne se serait rendu compte de cette erreur pendant dix ans.

Cela dit, l'épinard est l'une des meilleures sources connues de vitamines B9. Elle permet de lutter contre l'anémie, la dépression et bien d'autres choses. J'espère vous avoir éclairci sur ce légume dont on pourrait en dire long.

Je joins une recette maison et vous souhaite une bonne préparation et un bon appétit à tous.

Véronique.

Astuces et infos

Les vertus de l'épinard :

Il est très bien pourvu en fibres. C'est pour cette raison, qu'au XIXe siècle, il portait le surnom de « balai de l'estomac ».

Il représente aussi une source remarquable de minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer) et de vitamines antioxydantes, utiles pour ralentir le vieillissement cellulaire (provitamine A, vitamines C et E).

Règlement des paniers

Pensez à nous envoyer rapidement vos chèques pour le règlement des paniers, merci de regarder sur votre étiquette, le montant dû, et la cotisation 2011 au Réseau Cogne (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

eMail : panier@jardinsdecontrat.fr