



RESEAU COCAGNE

# Feuille de Chou 416

## Semaine 9



### Contenu du panier

CHOU DE BRUXELLES      CAROTTE  
OIGNON ROUGE      NAVET BOTTE      MACHE



### Recette de la semaine

La recette de la semaine vous invite à redécouvrir le Chou de Bruxelles, sous une autre forme... :

#### Salade de Choux de Bruxelles...crues !!!

- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 petite poignée de menthe hachée
- 1 poignée de tomates séchées, coupées en petits morceaux
- 1 échalote émincée
- 3/4 tasse (100 g) d'amandes nature, hachées grossièrement et grillées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Le jus d'un citron
- Poivre rose (ou baies roses) concassé
- Fromage feta

Laver les choux de Bruxelles, puis les «effiloche» au robot. Mettre dans un grand saladier. Ajouter la menthe, les tomates séchées, l'échalote et les amandes. Dans un petit bol, fouetter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Poivrer et verser sur la salade. Mélanger et parsemer de feta.

Avis aux réfractaires... Ils sauront peut-être finalement vous plaire !

Bon Appétit !

### INFORMATION IMPORTANTE

**SUSPENSION PRINTANIERE DES PANIERS LES SEMAINES 14 et 17  
DU 4 au 10 AVRIL et du 25 AVRIL au 1<sup>er</sup> MAI**

**Nous ne confectionnerons, ni ne livrerons de paniers durant ces 2 semaines comme prévu dans l'abonnement annuel**

*(L'abonnement prévoit 48 paniers à l'année, soit 2 semaines de suspension au printemps et à Noël)*

## Portes Ouvertes

Le **samedi 9 avril** prochain l'association des Jardins de Contrat vous ouvre ses portes de 13h à 18h !

Au programme :

Visite de la ferme et de l'exploitation agricole dans sa globalité, des champs de cultures, du local panier, ateliers d'écoconstruction, des espaces pédagogiques, démonstration et participation à des travaux de maraîchage de saison....Venez nombreux !

## La Vie de la ferme

Bonjour,

Cette semaine, nous allons continuer le point **Actualité** sur nos différentes activités.

La ferme pédagogique garde ses portes ouvertes tout au long de l'année pour l'accueil des écoles et collèges, des centres de loisirs, des chantiers éducatifs et du secteur du handicap.

En 2010, c'est 1000 visiteurs qui sont venus profiter des animations sur la thématique de la ferme. C'est un peu moins d'une vingtaine de personnes qui ont enfilé le rôle de l'animateur pour faire vivre des ateliers de jardinage, traction animale, land art, d'animation nature....

Une serre pédagogique va être montée très bientôt et sera dédiée à la préparation de différents semis. Ainsi les personnes en situation de handicap pourront tout au long de l'année expérimenter des cultures de plantes méconnues comme la stévia par exemple. Les plants pourront ensuite être distribués dans les différents potagers pédagogiques qui voient le jour dans les structures d'accueil pour enfants dans notre secteur (ALSH Bul de Mômes à Montreuil Touraine, Saint-Ouen-les-Vignes, Ecole de Pocé-sur-Cisse, école de Vouvray et école de Montreuil-en-Touraine).

Et pour finir sur les bonnes nouvelles, la ferme accueille les centres de loisirs cet été sous tente en partenariat avec l'association STAJ Touraine. En juin, un stage BAFA et du 4 juillet au 26 août, des Camps Naturels permettront aux jeunes de vivre des activités de découverte de la nature. La vie quotidienne sera orientée vers une démarche écologique dans un camp en froissartage, avec des toilettes sèches, douches solaires, et repas au feu de bois à base des produits de la ferme, bien sûr. Pour plus d'informations sur ces séjours, voici le blog de l'association [www.stajtouraine.blogspot.com](http://www.stajtouraine.blogspot.com)

**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](mailto:panier@jardinsdecontrat.fr)