



RESEAU COCCAGNE

Feuille de Chou 417

Semaine 10

Contenu du panier

Panais Poireau Pomme de Terre

Mâche Navet Botte



Recette de la semaine

Purée de panais

Ingrédients pour 4 : 1kg de panais - 3/4 de litre de lait- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche- 1 noix de beurre- poivre blanc, sel.

Préparation : Lavez soigneusement les panais. Coupez leurs extrémités et raclez-les. Faites-en des gros dés. Disposez-les dans une casserole, couvrez-les avec le lait. Salez, poivrez. Portez jusqu'à ébullition. Mettre ensuite à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 min. Egouttez les panais sans jeter le liquide de cuisson. Écrasez-les à la fourchette pour obtenir une purée fine, ajoutez un peu de lait au fur et à mesure afin d'obtenir la consistance voulue. Ajoutez le beurre et la crème fraîche, mélangez bien, salez et poivrez à votre goût. Servez chaud.

Cette recette accompagnera parfaitement toutes les viandes et les volailles rôties.

↳ **Le panais**, légume racine, se consomme cru et râpé, cuit en purée ou en délicieuse soupe. En rondelles, il peut être sauté à la poêle avec de l'ail et du persil.

Bon appétit !

INFORMATION IMPORTANTE

**SUSPENSION PRINTANIERE DES PANIERS LES SEMAINES 14 et 17
DU 4 au 10 AVRIL et du 25 AVRIL au 1^{er} 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 et Vie locale

Le **samedi 9 avril** prochain, « Les Jardins de Contrat » vous ouvre leurs portes de 13h à 18h !

Au programme :> Visite de la ferme et de l'exploitation agricole, du local panier, des ateliers d'éco-construction, des espaces pédagogiques.

> Démonstration et participation à des travaux de maraîchage de saison, et animations pour les enfants... Venez nombreux !

Comme chaque année durant le mois de mars, le Réseau GRAPPE organise la **Semaine de l'Environnement** dans onze villes de France dont TOURS : **du 14 au 20 mars 2011**.

Cette année, le fil conducteur est le thème **des circuits-courts et des courts-circuits**.

Comme toujours, les semaines seront articulées autour de conférences, projections, ateliers, concerts, vélorutions, jeux etc.

Les programmes de chaque ville seront très bientôt disponibles en ligne!

<http://www.reseaugrappe.org/>

<http://asso.apne.free.fr/>

La Vie de la ferme

Bonjour,

Pour continuer l'actualité de la Ferme, nous allons cette semaine vous parler de l'éco-construction. Mais qu'est-ce c'est ? C'est l'ensemble des techniques de construction respectueuses de l'environnement, qui permettent de réduire la consommation d'énergie d'une maison et qui utilisent des matériaux sains. A la Ferme, nous essayons d'utiliser des matériaux issus de l'agriculture locale tel que le chanvre, le bois et la terre : nous fabriquons des briques de terre crue, de chanvre et des bardeaux de bois fendu. Cependant, nous utilisons aussi de la ouate de cellulose pour l'isolation (isolant en papier recyclé) ou le Fermacell pour l'habillage intérieur des murs (plaques en papier recyclé qui peuvent remplacer le placo).

Aujourd'hui aux Jardins de Contrat, l'équipe est constituée de 5 éco-constructeurs. Leur mission est de réhabiliter des locaux sur la Ferme afin d'améliorer notre capacité d'accueil. En ce moment, un ancien grenier est en train de se transformer en salle de formation qui permettra aussi d'accueillir les groupes de la Ferme pédagogique. L'isolation a été réalisée lors d'une formation sur le chanvre et la couverture a été achevée le mois dernier par l'association Interval qui travaille en *éco-construction* dans le Loir et Cher.

Début Mars, la construction d'un bâtiment témoin pour le *jardin de Cocagne de Blois* a débuté. Ce chantier sert de support à la formation pour de nouvelles techniques de construction écologique. Les nouveaux bureaux et l'atelier pourront être investis en juillet 2011. Ce projet est porté par *Chênelet Construction*, un réseau d'acteurs de l'économie sociale et solidaire de la région Centre et du Nord Pas de Calais. Il a pour ambition de proposer des logements sains et économes à ceux qui en ont le plus besoin. Suite à cette formation, l'équipe des Jardins pourra travailler sur la construction de ces logements sociaux sains et à charge maîtrisée.

Vous pourrez constater l'évolution des bâtiments de la Ferme lors des portes ouvertes du 9 Avril. Nous serons heureux de vous présenter les différents matériaux que nous avons mis en œuvre ! Bonne semaine à tous.