

*Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.*

**Nom et prénom du parrain :**



Chantiers  
d'insertion

Bulletin d'Adhésion



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Tél. fixe : \_\_\_\_\_  
Portable : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_  
Adhésion à l'association : 15 euros par an.  
Formule choisie :  46 paniers doubles : 598€ / an  
 46 paniers simples : 299€ / an  
Offre découverte :  23 paniers doubles : 299€ / 6 mois  
 23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois  
Distribution :  Étampes  Itteville Autre, à préciser \_\_\_\_\_  
Règlement :  par chèque  par prélèvement \_\_\_\_\_  
Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Chemin du Larris  
91150 ÉTAMPES  
Tél 01 69 16 11 11  
Fax 01 69 16 11 10  
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS**  
du télégraphe

Responsible loi 1 901  
SIRET 498 644 368 000 17  
Code APE 0113Z

***Pour chaque parrainage 1 panier offert.***



# La feuille de chou

\*\*052014-013



**edito**



## **Légumes anciens : une nouvelle place au potager**

Pommes de terre, pois, haricots, tomates... font le délice des jardiniers depuis longtemps. Mais les variétés qui se sont imposées au fil des siècles ont progressivement disparu des potagers. Certains légumes enfin sont passés de mode... Peu de jardiniers cultivent encore le panais, la raiponce, le chénopode Bon-Henri ou l'onagre. Et qui se souvient encore du chou 'de Saint-Saëns', du haricot à rames 'Petit carré de Caen' ou de la carotte 'de Tilques' ? Ils ont été remplacés par des légumes ou des variétés plus productifs, plus faciles à récolter à grande échelle, supportant mieux le transport et les manutentions. Mais pour une consommation personnelle, ces considérations n'entrent guère en ligne de compte. Car mieux vaut privilégier l'aspect gustatif, la découverte de nouvelles saveurs ou encore le mode de multiplication (récolte de graines ou division de touffe par exemple). Certains légumes restent ainsi en place plusieurs années de suite sans faiblir. Réservez donc une petite ou une grande place à ces légumes, vous favoriserez en outre la biodiversité et la transmission de notre patrimoine potager et culinaire aux générations futures. Vous serez vite surpris et séduits par ces "nouveauautés" !

***Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers !!***



# Vos recettes de la semaine r

## Risotto au fenouil

Couper le fenouil en très fines lamelles (osties) ou en petits dés.

Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert).

Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente').

La **fraise** est le **fruit** des **fraisiers** (*Fragaria*), **plantes herbacées** de la famille des **Rosaceae**. Ce fruit est botaniquement parlant un **faux-fruit** puisqu'il s'agit en réalité d'un **réceptacle** charnu sur lequel sont disposés régulièrement des **akènes** dans des alvéoles plus ou moins profondes, la fraise étant donc un **polyakène**.

L'espèce la plus consommée dans le monde est issue de l'espèce hybride *Fragaria xananassa*.

De façon générale, plusieurs études **prospectives** et **épidémiologiques** ont observé qu'une consommation élevée de **fruits** et légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres **maladies chroniques**

## Strawberry cake

### • Ingrédients :

- 180g de [cassonade](#)
- 100g de beurre pommade
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 100g de chocolat blanc
- 140g de farine
- 100g de [fraises](#) gariguettes

### Préparation

#### Étape 1

P r é p a r a t i o n :  
Préchauffer le four à 180°C.  
Battre le beurre pommade avec la cassonade.  
Ajouter les œufs au préalablement battus, bien mélanger.  
Faire fondre au bain-marie le chocolat puis l'incorporer à l'appareil. Découper les fraises en dés.  
Ajouter la levure avec la farine, bien mélanger jusqu'à l'[obtention](#) d'une pâte lisse.

#### Étape 2

I n c o r p o r e r l e s f r a i s e s  
Verser l'appareil dans un moule beurré.  
Enfourner pendant env 35/40min.  
Laisser refroidir et démouler.  
Découper en petites parts carrés et saupoudrer [de sucre glace](#).

# Vos légumes de la semaine



**Paniers simples:** carotte (1kg), navet (1kg), laitue (1 pc), rhubarbe (1kg), fraise (150g), persil

**Paniers doubles:** carotte (2kg), navet (1kg), laitue (2pc), fraise (250g), persil (1botte), fenouil (2pc)

*(Sous réserve de récolte)*

## Les potins du télégraphe

### Nouvelles entrées :

Hamdam et Sacha viennent d'intégrer les équipes des potagers.

Nous leur souhaitons la bienvenue!

### Vive la Fraise!

Plus de 600 plants de fraisiers ont été implantés sous tunnel. Dès cette semaine, retrouvez dans votre panier ce succulent fruit rouge.

## Météo de la semaine

