

*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

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

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



# La feuille de chou

\*\*052014-014



**edito**



## Que faire au jardin en mai?

**Préparation et entretien du sol :** Épandre sur tout le potager et au pied des arbres fruitiers (qui seront désherbés et binés) la cendre de cheminée que vous avez gardé (en ayant pris soin de la conserver en bac bien fermé, afin qu'elle conserve ses propriétés). Elle est riche en potasse, et donc bonne pour les fruits.

**Légumes :** Semis en pleine terre : Amarante, betterave, cardon, chicorée à endives, carotte, chou d'hiver, haricots, pois ridé, radis, salade. Semer du maïs doux.

**Repiquage et plantation en pleine terre :** Planter des artichauts. Planter aubergine, concombre et cornichon, courge et courgette, melon, poivron et piment, tomate. Repiquer choux et salades, céleri-branche et rave.

**Plantes aromatiques :** semis en pleine terre : aneth, anis vert, bourrache, cerfeuil, ciboule et ciboulette, coriandre, cumin, oseille, persil, sarriette annuelle.

**Petits fruits :** Épandre de l'engrais au pied de vos arbustes à petits fruits, planter des pieds de myosotis au pied du framboisier.

**Arbres fruitiers :** Arroser régulièrement les sujets mis en place les mois précédents .

**Défense du jardin :** Mettre en place les pièges jaunes à aleurodes au potager, en particulier sur les choux. Accrocher des pièges à phéromones dans vos pommiers pour limiter les attaques du carpocapse. Installer des bandes de glue sur le tronc des arbres fruitiers, ceci, contre les fourmis.

***Merci de bien vouloir penser à rapporter***



# Vos recettes de la semaine r

## Carottes à la marocaine

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

**Ingrédients (pour 4 personnes) :-** 10 [carottes](#)

- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 2 jus de citron
- 1 cuillère à café de [cumin](#) en poudre
- 2 cuillères à soupe de [raisins](#) secs
- [sel](#), [poivre](#)
- quelques feuilles de [coriandre fraîche](#)



Mettre les raisins à tremper dans un verre d'eau.

Eplucher et couper les carottes en rondelles. les faire cuire à l'eau, 6 mn à partir de l'ébullition pour qu'elles restent un peu croquantes.

Pendant ce temps, mélanger moutarde, sel, poivre, cumin et jus de citron.

Egoutter les carottes et les verser tout de suite dans la sauce, comme elles sont chaudes, elles absorberont mieux les parfums. Ajouter les raisins.

Laisser refroidir et mettre au frais. Au moment de servir parsemer de [coriandre](#).

## Cœurs d'artichauts aux deux fromages

- 4 fonds d'artichauts cuits
  - 50 g de bleu d'Auvergne
  - 50 g de Morbier
  - 20 g de beurre demi-sel
  - 3 c. à soupe de chapelure
  - 1 peu d'huile pour le plat
- Sel, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210° C).

Dans le bol d'un mixeur, placez le bleu et le beurre ramolli. Mixez. Coupez le Morbier en 4 morceaux. Placez les fonds d'artichauts dans un plat huilé, répartissez-y le mélange ci-dessus et les morceaux de Morbier. Saupoudrez de chapelure.

Enfournez et laissez cuire entre 5 et 10 minutes : jusqu'à ce que la surface gratine.

# Vos légumes de la semaine



**Paniers simples:** carotte (1kg), navet , laitue romaine(1 pc), radis(1 botte), persil

**Paniers doubles:** carotte (2kg), navet , laitue romaine(2 pc), fraise (150g), Betterave, artichauts(2pc), persil

## Les potins du télégraphe

### Date à retenir

**08 MAI : Marché gourmand à AUTHON LA PLAINE**

## Météo de la semaine

