

*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 : \_\_\_\_\_

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

**LES POTAGERS**  
du télégraphe

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

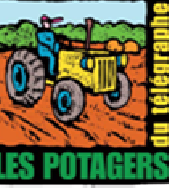
Distribution :  Étampes  Itteville Autre, à préciser \_\_\_\_\_

Règlement :  par chèque  par prélèvement

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

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

**Pour chaque parrainage 1 panier offert.**



## Dossier

Le compostage, c'est pour aujourd'hui ou pour demain?

### Définition du compostage

Il s'agit d'imiter ce qui se passe naturellement dans une forêt, quand les déchets animaux et végétaux se décomposent pour former la couche superficielle du sol que l'on appelle humus. Composter, c'est mélanger des déchets fermentescibles qui, en présence d'oxygène et sous l'action de microbes, de champignons, de vers de terre, d'insectes, etc., se transforment en une matière proche du terreau. Composter, c'est aussi organiser et contrôler ce processus de transformation pour en accélérer le déroulement.

### Pourquoi composter?

Composter chez soi ses déchets de cuisine et ses déchets de jardin, c'est possible, facile, et bénéfique pour le jardin et l'environnement!

L'utilisation du compost apporte les éléments nutritifs nécessaires à votre sol qui a tendance à s'épuiser au cours du temps.

Le compostage permet de détourner de nos poubelles des quantités de déchets qui, sinon, doivent être collectés, transportés et traités par la collectivité. Le recours à l'incinération, à la mise en décharge et au transport des déchets est ainsi réduit. Composter permet donc de limiter l'impact de nos déchets sur l'environnement.

Enfin, composter chez soi évite les déplacements fréquents en déchetterie, le remplissage parfois délicat des sacs de collecte en porte à porte et le fagotage des branches.

A suivre... dans le prochain numéro

**Merci de bien vouloir penser à rapporter**



# La feuille de chou

\*\*052014-015

# Vos recettes de la semai-

## Petits clafoutis parmesan, courgettes et basilic

- 4 courgettes (750g)
- 75g de parmesan râpé
- 30g de farine
- 50g de crème fraîche liquide
- 1 gousse d'ail
- 4 oeufs
- 1 cc de curry ou persil
- 3 feuilles de basilic ou persil
- sel, poivre
- 1 CS d'huile d'olive

### Etapes de la recette

1. Découpez les courgettes en petits dés, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive et la gousse d'ail hachée pendant 10 minutes
2. Râpez le parmesan, mélanger les oeufs entiers avec la crème, la farine tamisée, le parmesan, le basilic ciselé, le curry
3. Ajoutez les dés de courgette une fois leur cuisson terminée
4. versez la préparation dans des moules à muffin individuels ou dans un plat familial
5. Enfournez à four chaud (180°C) pendant 20 minutes  
Laissez tiédir et démoulez vos clafoutis

## Paté de carottes à l'orientale

Pour 4 ou 5 personnes

- 500g de carottes
- 1 oignon
- 1 grosse poignée de graines de sésame
- sel
- curry
- 40g de raisins secs
- 100g de féta coupée en dés
- 280g de farine T80
- sel
- curry
- 4 cuillerées à soupe d'huile
- un petit verre d'eau

Eplucher et râper les carottes. Emincer l'oignon. Faire dorer une minute dans un fait-tout, puis rajouter un verre d'eau et laisser mijoter 20 minutes environ. Ajouter le sel, le curry, les raisins secs, les graines de sésame et la féta. Préparer la pâte en mélangeant la farine, sel, curry, huile et eau. Etaler en rectangle et déposer sur une plaque. Déposer les carottes d'un côté du rectangle et replier le reste de pâte pour former un carré. Il faut que la pâte renferme totalement la garniture, sous peine de débordements ! Placer au four à 180° pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servir chaud.

# Vos légumes de la semai-



**Paniers simples\***: carotte (1kg), laitue (1 pc), radis(1 botte), fraise (1 barquette)

**Paniers doubles\***: Laitue (2pcs),carotte (2kg), radis(2 bottes), fraise (1 barquette), artichaut(2pc), courgette( 0,5kg)

\*(Sous réserve de récolte)

## Les potins du télégraphe

### RENDEZ-VOUS DU WEEK END

#### Journées des plantes à Courson

Les 16,17 et 18 mai 2014



## La météo de la semaine

