

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
 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

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

Pour chaque parrainage 1 panier offert.



La feuille de chou

**052014-016



Dossier

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

Suite..

Les déchets de la maison

Oui

Épluchures de fruits et légumes	Thé en vrac
Pain, fromages	Fleurs fanées
Marc de café et filtres	Plantes vertes

Non

Matières synthétiques	Plastiques, métaux, verres
Mégots de cigarettes	Langes et couches jetables
Sacs aspirateurs pleins	Sauces, graisses et huiles
Balayures de maison	

Les déchets du jardin

Oui

Tontes de gazon	Paille
Fleurs fanées ou coupées	Déchets ordinaires du potager, du verger, du jardin
Feuilles mortes	Végétaux aquatiques
Écorces	Plumes

Non

Déchets de jardin traités chimiquement	Végétaux atteint d'une maladie
Thuyas et conifères	Pierres, gravats, sable

L'essentiel

Les 3 règles d'or du compostage
 Pour obtenir du bon compost il faut :

- mélanger régulièrement pour éviter le tassement,
- maintenir une humidité suffisante en arrosant légèrement celui-ci lorsqu'il est sec au toucher,
- surveiller l'évolution du compost afin de déceler les excès d'humidité, les odeurs éventuelles...



Conseil

Il est facile d'arroser quand le compost est trop sec. L'assécher quand il est trop humide est un peu plus difficile. On pourra pour cela l'étaler quelques heures au soleil ou le mélanger avec du compost sec. Il peut également être utile de couvrir le compost pour limiter le détrempage lors des intempéries.

Merci de bien vouloir penser à rapporter

Vos recettes de la semai-

Flan de courgettes

2 courgettes - 1 oignon - 2 œufs - 1 c à soupe de farine - 15 cl de crème fraîche - Herbes fraîches : basilic, persil

Laver, éplucher et couper les courgettes en petits morceaux. Les passer au mixer avec les oignons. Faire revenir la préparation à la poêle dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Verser dans un saladier et ajouter la farine, les oeufs, la crème et les herbes. Bien mélanger et verser dans des petits moules à tartes ou muffins préalablement huilés.

Cuire au four 25 mn à 180°

On peut préparer cette recette soit en portion individuelle (moule à muffins) soit en plat familial (moule à cake). Pour la 2ème solution, augmenter le temps de cuisson.

CHOU RAVE POELE A L'OIGNON ET AU SESAME

Ingrédients

- 2 [choux raves](#)
- 1 [oignon](#)
- Huile d'olive
- 1 belle pincée de graines de sésame (noires et/ou blanches)
- Sel et poivre

Rincez les choux raves, coupez-les en fines tranches et enlevez la peau au tour des tranches à l'aide d'un couteau. Coupez chaque tranche en lamelles de la même épaisseur que les tranches.

Épluchez l'oignon et le tranchez-le aussi en fines lanières.

Faites revenir les lanières d'oignon et de chou rave dans un filet d'huile d'olives pendant quelques minutes. Ajoutez un fond ½ verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu modéré pendant une vingtaine de minutes. Retirez le couvercle et faites cuire à feu vif pour les colorer et éliminer l'humidité. Assaisonnez.

Avant de servir saupoudrez de graines de sésame.

Vos légumes de la semai-



Paniers simples*: carotte (1kg), radis(1 botte), courgette (1pc), chou rave (2pcs)

Un peu de patience! les paniers vont se garnir au fil des semaines.....

Paniers doubles*: Laitue (1Pc), carotte (2kg), radis(2 bottes), fraise (1 barquette), artichaut(3pc), courgette(1pc), chou chinois (1pc)

*(Sous réserve de récolte)

Les potins du télégraphe

Rendez-vous du WE :

Samedi 24 mai, soirée musicale dans l'église de Sainte Mesme à 20 h 30

Ensemble vocal NOTA BENE, accompagnement à l'orgue : Solange Rouxel. Negro Spirituals, folklore anglais et irlandais, Messe de K. Schoonenbeek, Toccata de E. Gigout.

La météo de la semaine

