

*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

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

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

**Pour chaque parrainage 1 panier offert.**



# feuille de chou La feuille de chou



**\*\*052014-017**

## La Bio, un autre rapport qualité / prix

Un mode de production différent, donc des prix différents

La différence de prix que l'on peut constater entre les produits bio et conventionnels, très variable selon le type d'aliments, résulte à la fois des spécificités de l'agriculture biologique et des habitudes de consommation de notre société :

Produire dans le respect de l'environnement et des cycles naturels, avec la garantie de non utilisation de produits chimiques de synthèse de la ferme au magasin, la non utilisation d'OGM, a une valeur, donc un prix.

Cela signifie notamment que les rendements peuvent être plus faibles et que les animaux ont une vitesse de croissance plus lente, de l'espace, un accès au plein air, une alimentation bio. Par exemple, un poulet bio est élevé avec 2 fois plus d'espace pendant 2 fois plus de temps avec des aliments bio. Le différentiel de coût de production par rapport au poulet standard est plus que double. La différence de qualité est tout aussi importante.

La Bio à recours à davantage de main d'œuvre, pour des raisons techniques et dans le souci d'une meilleure occupation de l'espace et des territoires ;

Les réseaux de collecte et distribution sont de tailles plus modestes ne permettant pas encore certaines économies d'échelle ;

Le coût du contrôle et de la certification de l'ensemble de la filière est à la charge des opérateurs.

Pour une bonne partie des consommateurs bio, manger bio ne revient pas forcément plus cher, du fait d'habitudes d'achat plus économes, et par l'utilisation prioritaire de produits de saison ou peu transformés.

Des prix variables suivant les circuits de distribution

Les différences de prix dépendent des circuits de distribution, des enseignes des magasins, ainsi que de la saison, spécialement dans le cas des fruits et légumes. Des différences existent d'un produit à l'autre.

Tout dépend aussi des termes de la comparaison. S'agissant des grandes surfaces, dans les linéaires, les produits bio ne sont pas systématiquement les plus chers, par comparaison à certaines autres marques.

Il peut être utile de donner une idée de l'étendue des gammes de prix en faisant le lien avec la qualité et de préciser par exemple que la différence observée par le magazine « Que choisir », lors d'une étude comparative en 2010 est d'environ 22 % si on compare la marque de distributeur bio et la marque nationale.



# Vos recettes de la semaine

## 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 semaine



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

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

**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

### Bientôt le jeu de la Bio!

Pendant le Printemps BIO, du 1er au 15 juin, vous pourrez participer au jeu de la Bio et tentez de gagner l'un des 150 paniers gourmands de produits bio d'une valeur de 80€. Vous pourrez ainsi découvrir un éventail de saveurs bio des régions de France : vin, confiture, produits d'assaisonnement, terrine, biscuits, céréales, etc.

## La météo de la semaine

