

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**

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



****056014-018**

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

Salade d'agneau aux fèves



- 250g d'émincé d'agneau
- 400g de fèves fraîches écossées
- 1 orange à jus non traitée
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- ¼ de bouquet de coriandre fraîche
- 8 pétales de tomates confites
- 1 c à c de miel
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

Étapes

Mettre de l'eau à bouillir et la saler, râper un peu de zeste d'orange et presser son jus.

Cuire les fèves quelques minutes dans l'eau bouillante et, lorsqu'elles sont légèrement croquantes, les tremper dans de l'eau glacée, les égoutter et enlever leur peau si besoin.

Ciseler la coriandre, couper les tomates en petits dés et saler les lamelles d'agneau.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail en chemise et le romarin, saisir les lamelles d'agneau 2 minutes à feu vif pour les garder un peu rosés, les poivrer et les réserver.

Dans la poêle de cuisson de l'agneau, verser le jus d'orange, ajouter le miel et laisser réduire pour obtenir un jus à peine sirupeux. Ajouter les lamelles d'agneau, les fèves, la coriandre et le zeste d'orange, mélanger et servir.

Fondant chocolat noir a la framboise

- 300g de chocolat de couverture
- 300g de framboises
- 6 jaunes d'oeufs
- 4 c à s de crème fleurette
- 200g de beurre ramolli
- 50g de sucre glace
- 4 c à s d'alcool de framboise
- 2 feuilles de gélatine

Préparation

Étapes

Réservez quelques framboises pour la décoration.

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Cassez le chocolat en morceaux dans une petite casserole, placez-la sur feu doux, au bain marie.

Faites fondre le chocolat puis incorporez la crème et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et onctueuse.

Faites chauffer l'alcool de framboise dans une petite casserole. Dès qu'il commence à frémir, retirez du feu et ajoutez les feuilles de gélatine bien essorées.

Mélangez intimement de manière à les faire fondre.

Versez la crème chocolatée dans une jatte, ajoutez la gelée à la framboise puis le beurre en parcelles. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance homogène puis ajoutez le sucre glace et les jaunes d'oeufs. Mélangez intimement.

Huilez vos cercles posés sur un plat, versez-y la moitié de la préparation, ajoutez les framboises, recouvrez du reste de crème chocolatée et framboises. Placez 1 h au congélateur.

Réservez ensuite les fondants 2 h au réfrigérateur. Au moment de servir, retirez délicatement les cercles et posez quelques framboises fraîches sur chaque fondant.

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

