



*Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.*

**Nom et prénom du parrain :**

 **Bulletin d'Adhésion** 

**Chantiers d'insertion**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Tél. fixe : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_  
Portable : \_\_\_\_\_

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 :  Etampes  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.lpdt91.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** 

**AB** AGRICULTURE BIOLOGIQUE 

*Vous ne savez pas quoi faire au mois d'août ?*

29/07/2014

### Des idées de randonnées

Une carte interactive sur le site internet du Conseil Général de l'Essonne répertorie des idées de randonnées et vous permet de découvrir la richesse du patrimoine naturel essonnien.

[http://www.essonne.fr/index.php?id=5508#.U9YY7-N\\_uSo](http://www.essonne.fr/index.php?id=5508#.U9YY7-N_uSo)

### Du cinéma en plein air à « Chamarande Paradiso »

- **Samedi 2 août** "Mia et le Migou", réalisé par Jacques-Rémy Girerd, à partir de 3 ans.
- **Samedi 9 août** "Les enfants loups, Ame & Yuki", réalisé par Mamoru Hosoda, à partir de 6 ans.
- **Jeudi 14 août** "Le jardinier qui voulait être roi", film tchèque composé de deux courts-métrages  
"L'histoire du chapeau à plume de geai" de Kristina Dufková  
"La raison et la chance" de David Sukup, à partir de 5 ans.
- **Vendredi 15 août** 6 courts-métrages, sur proposition de Cinessonne (festival du film européen en Essonne) + "Panique au village" réalisé par Vincent Patar et Stéphane Aubier, à partir de 6 ans.

<http://chamarande.essonne.fr/>

Pour en savoir plus : [http://www.essonne.fr/culture-sports-loisirs/lactualite-culture-sports-loisirs/news/cet-ete-essonnez-vous/#.U9YWueN\\_uSo](http://www.essonne.fr/culture-sports-loisirs/lactualite-culture-sports-loisirs/news/cet-ete-essonnez-vous/#.U9YWueN_uSo)

Les Potagers du Télégraphe Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11

[contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr) - [www.pole91.fr](http://www.pole91.fr) - [www.lpdt91.fr](http://www.lpdt91.fr)



# Vos recettes de la semaine



## Gâteau de courgettes caramélisé !

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

Faire cuire à la vapeur environ 1,5 kg de courgettes pelées et épépinées afin d'obtenir 75 g de purée de courgettes.

Dans un saladier, mélanger le sucre, le sucre vanillé, la farine, le lait, les œufs et le beurre.

Ajouter la purée et mettre dans un moule caramélisé (faire chauffer le sucre et l'eau jusqu'à ce que ça caramélise et en couvrir le fond et les parois d'un moule à manqué).

Enfourner 40 min à 180°C (thermostat 6).

Déguster froid.

### Ingrédients (4 personnes)

- 750 g de purée de courgettes
  - 220 g de sucre
  - 1 sachet de sucre vanillé
  - 220 g de farine
  - 25 cl de lait
  - 3 œufs
  - 100 g de beurre fondu et refroidi
- Pour le caramel :
- 100 g de sucre
  - 1 cuillère à soupe d'eau

## Fèves maraichères au thym

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les fèves 3/4 min. Surveillez la cuisson. Elles doivent être tendres mais pas décomposées car elles se transforment vite en purée quand elles sont fraîches.



Égouttez-les et réserver. Pelez les si nécessaire

Dans cette même casserole, mettez à fondre le beurre, ajoutez les fèves, le thym, le sel, le poivre et la crème fraîche.

Faites réduire légèrement. Servez.

**Astuce :** Les fèves peuvent également être ajoutées à d'autres légumes de saison, dans une poêlée avec courgettes, pommes de terre nouvelles, pois gourmands par exemple.

### Ingrédients (4 personnes)

- 250 g à 400g de fèves fraîches
- Une branche de thym frais
- 1 noix de beurre
- 1 gros filet de crème
- Sel et poivre du moulin

Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr)

# Vos légumes de la semaine



**Paniers simples\*:** pomme de terre, fèves, oignon rouge, courgette, aubergine, poivron vert, concombre, tomate, salade

**Paniers doubles\*:** pomme de terre, oignon rouge, courgette, aubergine, poivron vert, concombre, tomate, salade

\* sous réserve de récolte

## Les potins du télégraphe

Bouygues Telecom soutient les associations qui tiennent à cœur à ses clients.

<http://www.appel-a-projets-fondationbouyguetelecom.com/>

Si vous êtes abonnés Bouygues Telecom, n'hésitez pas à nous en informer pour que nous puissions répondre à l'appel à candidature.

Contact : Céline DEMOLY, [c.demoly@collectif91.fr](mailto:c.demoly@collectif91.fr) ou au 01 69 16 11 11

## Météo de la semaine

[www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

Aujourd'hui	Demain	Jeu	Vend	Samedi	Dimanche	Lundi
29 Juillet	30 Juillet	31 Juillet	01 Août	02 Août	03 Août	04 Août
23° 11°	26° 13°	26° 12°	27° 16°	25° 17°	26° 13°	27° 16°
39 km/h N	32 km/h NW	14 km/h N	11 km/h	23 km/h SW	17 km/h SW	19 km/h SW
0 mm	0.1 mm	0 mm	5 mm	1.2 mm	0.4 mm	2.6 mm

**SCOP**  
Val'emploi

01 69 16 11 11  
06 74 14 90 89  
[contact@scop91.fr](mailto:contact@scop91.fr)

[www.SCOP91.fr](http://www.SCOP91.fr)

L'entreprise d'insertion du Pôle Economie Solidaire et son équipe de professionnels sont à votre disposition pour la réalisation tout types de **Travaux de rénovation et de réparation :**

- Bâtiment 2nd œuvre : Rénovation de logement, peinture, isolation, pose de parquet, carrelage
- Plomberie Chauffage Dépannage
- Petite maçonnerie—couverture
- Ainsi que d'autres travaux en fonction de vos besoins

Devis  
Gratuit !

La solidarité au cœur de notre entreprise : emploi, formation, accompagnement, insertion.