

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



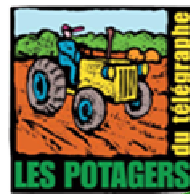
Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél. fixe : _____ Portable : _____ E-mail : _____
Adhésion à l'association : 15 euros par an.
Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an
 46 paniers simples : 299€ / an
Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois
 23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois
Distribution : 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 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.



La feuille de chou



16/09/2014

Chers adhérents

A partir de la semaine prochaine, nous ne pourrons malheureusement plus vous fournir de cagettes car nous sommes en totale pénurie.

Nous sommes vraiment désolés de pénaliser ceux qui les ramènent régulièrement. Mais beaucoup oublient et cela nous fait vraiment défaut.

Dorénavant, n'oubliez pas de ramener un sac afin que vous puissiez récupérer vos légumes dans les meilleures conditions.

Merci pour votre compréhension

Bien cordialement

L'Équipe des Potagers

Festival de films documentaires ALIMENTERRE

sur les enjeux agricoles et alimentaires Nord - Sud,
du 15 octobre au 30 novembre 2014

Pour plus d'informations : <http://www.festival-alimenterre.org/>

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

contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine



Tian de courgettes et de tomates

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 60 minutes

Ingrédients (4 personnes)

- 1 kg de courgettes
- 1 kg de tomates
- 3 gros oignons
- sel et poivre
- huile d'olive, sucre, thym

Emincer les oignons. Les mettre à cuire doucement (env. 20 min.) dans un wok ou une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre, 1 c à soupe de sucre. Vous obtenez une fondue d'oignon que vous étalez au fond d'un plat à gratin. Coupez en rondelles de 3 à 4 mm les tomates lavées et les courgettes lavées et épluchées. Les disposer en rangée serrées dans le plat en alternant une rangée de courgettes et une de tomates. Salez et poivez, un filet d'huile d'olive et du thym par dessus et enfournez à four chaud (thermostat 7/210°C) pendant 1 heure. Appuyer sur les légumes de temps en temps au cours de la cuisson pour que le dessus ne dessèche pas. A savourer chaud ou froid.

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_tian-de-courgettes-et-de-tomates_17041.aspx

Poule aux blettes et aux carottes

Préparation de la recette : A faire la veille.

Faire blanchir, 3 à 4 minutes, le vert de la blette. Le passer sous l'eau froide. Presser pour enlever l'eau et réserver. Hacher avec une grille assez fine le lard, le persil, l'ail, les oignons, le vert de blette, ajouter l'œuf, la farine, la crème, les épices. Farcir la volaille de ce mélange. L'opération doit s'effectuer par le croupion. Envelopper la volaille dans un torchon de cuisine bien ficelé et la laisser attendre une douzaine d'heures. Faire chauffer la graisse d'oie dans un faitout assez haut pour y faire revenir les petits oignons blancs et les carottes coupées en tronçons de 3 centimètres environ. Laisser cuire une dizaine de minutes et déglacer avec le vin blanc. Laisser étuver encore 10 minutes à couvert. Déposer alors la poule en la laissant dans son torchon, recouvrir avec du bouillon et laisser cuire doucement, à couvert, 2 heures 30 à 3 heures. Débarrasser la poule de son torchon, la découper, disposer les légumes au tour, servir la farce à la cuillère, arroser d'un peu de bouillon. On peut accompagner la poule de pommes de terre à la vapeur.

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_poule-aux-blettes-et-aux-carottes_224802.aspx

Ingrédients (6 personnes)

- 1 belle poule de 2 kg à 2.5kg
- 3 litres de bouillon
- 200 g de lard gras frais sans couenne
- 1 botte de persil sans queue
- 2 gousses d'ail épluchées
- 2 gros oignons blanc épluchés
- 1 œuf
- 700 g de crème fraîche double
- 50 g de saindoux
- 50 g de beurre
- 60 g de farine blanches tamisée
- 1 botte de blettes
- 300 g de petits oignons blancs
- 800 g de carottes
- 1 pincée de quatre épices
- 25 cl de vin blanc sec
- sel et poivre

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

Vos légumes de la semaine



Paniers simples*: courgettes, tomates, pomme de terre, blette, oignons, carottes,

Paniers doubles*: courgettes, tomates, pomme de terre, blette, oignons, carottes, tomates cerises

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe



Nous avons participé avec les autres structures du Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne aux forums des associations d'Etampes et d'Arpajon le weekend du 6 et 7 septembre

Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui	Demain	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
16 Septembre	17 Septembre	18 Septembre	19 Septembre	20 Septembre	21 Septembre	22 Septembre
27° 13°	27° 13°	26° 15°	27° 15°	28° 16°	25° 15°	20° 14°
18 km/h E	22 km/h SE	19 km/h S	15 km/h SE	11 km/h	14 km/h E	35 km/h N
0 mm	0.4 mm	2.4 mm	5.8 mm	0.7 mm	6.3 mm	0.9 mm

