

*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

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

**Pour chaque parrainage 1 panier offert.**



# La feuille de chou



24/09/2014

*Vous voulez faire des économies d'énergie?*

Le soleil est sans doute la source d'énergie la plus abondante sur la surface de la Terre. La France possède un potentiel solaire compris entre 1 200 et 1 800 kWh/m<sup>2</sup> par an. Même si l'Essonne se trouve dans la fourchette basse de ce potentiel (entre 1 220 et 1 350 kWh/m<sup>2</sup> par an), cette énergie présente tout de même une productivité suffisante pour être exploitée.

- Les rayons du soleil peuvent générer de l'électricité par l'intermédiaire de panneaux solaires photovoltaïques.
- La production de chaleur, pour le chauffage ou l'eau chaude sanitaire, peut également être assurée par le soleil.

<http://www.essonne.fr/cadre-de-vie/environnement/energie/>

**L'Equipe des Potagers**

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 semai-

## Pâtissons poêlés

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

### PREPARATION



### Ingrédients ( 4personnes)

- 1 patisson moyen
- 1 oignon
- 1 courgette moyenne
- ventreche fumée
- huile d'olive
- poivre
- sel

- 1)Peler le patisson et découper en lamelles.
  - 2)Découper les autre légumes en lamelles.
  - 3)Mettre à la poêle à l'huile d'olive les pâtissons.
  - 4)Ajouter courgettes, oignons, ventreche fumée.
  - 5)Laisser cuire, poivrer et saler. Goûter pour la cuisson et l'assaisonnement.
- Régalez-vous !

## Aubergines panées à la chapelure

Coupez les aubergines en tranches fines. Dans un grand plat assez profond mettez la chapelure l'origan, le basilic et l'ail en poudre, mélangez bien . Dans une assiette cassez les 2 oeufs puis battez les. Passez d'abord les tranches dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Dans une grande poêle faites chauffer l'huile et faites griller les aubergines 3 mn de chaque côté. Salez poivrez. Egouttez sur un papier absorbant puis réservez au chaud. Servez .



### Ingrédients ( 2personnes)

- 2 aubergines
- 2 oeufs
- sel poivre
- chapelure
- origan, basilic, ail en poudre

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\***: pommes de terre, tomates, courgette, poivron, patisson

**Paniers doubles\***: pommes de terre, tomates cerise, patisson, courgette, aubergine, poivron, blette

\* sous réserve de recolte

## Les potins du télégraphe

### FÊTE SAINT-MICHEL

Certains petits l'attendent comme le Père Noël... La légendaire fête étampoise revient chaque année après l'été à la Base de loisirs pour y rester deux semaines. Manèges pour tous, poneys, friandises à gogo, c'est l'une des fêtes préférée des enfants mais pas seulement !

## Météo de la semaine

Aujourd'hui	Demain	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
23 Septembre	24 Septembre	25 Septembre	26 Septembre	27 Septembre	28 Septembre	29 Septembre
20° 6°	21° 8°	22° 7°	23° 10°	24° 11°	25° 9°	25° 9°
20 km/h NE	27 km/h W	15 km/h NW	8 km/h	16 km/h E	19 km/h S	11 km/h
0 mm	0.2 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm



## LA RUCHE QUI DIT OUI !

MANGER MIEUX MANGER JUSTE

La Ruche d'Étampes ouvre le 24 septembre, venez découvrir les offres de nos producteurs

Laissez vous guider par vos papilles, à vos claviers !!!

L'équipe de la ruche d'Étampes [www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)

