



La feuille de chou



Recycler c'est sauver la Planète



Papier brouillon, carton, bouteille plastique, détritrus de tout genre... le recyclage ne fait pas forcément rêver. Pourtant, il peut être esthétique et artistique.

Qu'ils aient une démarche engagée ou pas, les artistes qui font du recyclage un art sensibilisent à la question des déchets. Et ils le font dans un mouvement appelé "l'arte povera", ou l'art pauvre.

Le monde de l'art contemporain rencontre celui du système D. On recycle pour faire des bijoux, des objets décoratifs, des meubles... Le nouvel objet obtenu a ainsi une valeur ajoutée. C'est ce que l'on appelle l'upcycling.

Source : <http://www.youphil.com/fr/article/06950-portfolio-upcycling>

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

Préparation : 15 min

Cuisson : 60 min

Ingrédients (4 personnes)

- 2 poivrons (rouges de préférence)
- 4 tranches de jambon blanc
- 100 g de chèvre
- quelques feuilles de menthe
- une gousse d'ail
- parmesan
- chapelure
- crème liquide

Poivrons farcis au chèvre et jambon blanc

1) Prendre deux poivrons, les couper en deux et les évider. Les mettre dans le four chaud une bonne demi-heure pour qu'ils commencent à cuire.

2) Mettre dans un robot mixeur : 100 g de fromage de chèvre, 4 tranches de jambon blanc, 1 gousse d'ail, de la menthe fraîche, du sel, du poivre du moulin, un peu de crème liquide pour lier. Mixer le tout.

3) Sortir les poivrons du four quand ils sont bien ramollis. Remplir les poivrons de ce mélange.

4) Parsemer de parmesan et d'un peu de chapelure, et mettre au four, à 140°C, environ une demi-heure.

Bon appétit !

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_poivrons-farcis-au-chevre-et-au-jambon-blanc

Salade à l'aubergine dorée

La veille, lavez, taillez les aubergines et coupez-les en tranches.

Blanchissez-les 6 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les et disposez-les dans un plat. Recouvrez-les avec le lait. Le jour même, mélangez chapelure et parmesan. Passez les tranches d'aubergines dans l'oeuf puis dans le mélange chapelure/parmesan. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir les aubergines à feu moyen deux minutes sur chaque face.



Source : <http://cuisinedamour.unblog.fr/2014/09/30/salade-a-laubergine->

Ingrédients (4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 1/2 litre de lait
- 100 g de chapelure
- 50 g de parmesan
- 1 œuf
- 50 g de beurre
- sel, 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*: tomates ou tomates cerise, carottes, poivrons*, potimarons, courgettes*, radis glaçon, échalotes

Paniers doubles*: tomates ou tomates cerise, carottes, poivrons*, potimarons, courgettes*, radis glaçon, échalotes, aubergines

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

Des nouveaux salariés aux Potagers : Leontina et Philippe

Bienvenue à eux !

Coté Cuisine : Mais qu'est ce donc que le Radis glaçon ?

Le radis blanc géant appelé *daikon* ou **radis glaçon** est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche. Il est aussi plus succulent et moins fibreux. Cette racine est originaire de la Méditerranée et du Moyen-Orient. Le radis blanc est un légume essentiel en cuisine d'Extrême-Orient.

Source : <http://www.lepanierasalades.org/recettes-2/legumes/radis-glacon/>

Source : <http://www.google.fr/imgres?imgurl=http://www.sosculture.net/140-168-large/graines-radis-glacon>



Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui 30 Septembre	Demain 01 Octobre	Judi 02 Octobre	Vendredi 03 Octobre	Samedi 04 Octobre	Dimanche 05 Octobre	Lundi 06 Octobre
24° 13°	24° 13°	25° 13°	25° 13°	24° 12°	16° 12°	18° 8°
9 km/h	10 km/h	8 km/h	10 km/h	21 km/h SW	20 km/h N	58 km/h S
0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	0 mm	8 mm	1.2 mm

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 : _____ €-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 Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS
du télégraphe**

Association loi 1901
SIRET 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.