

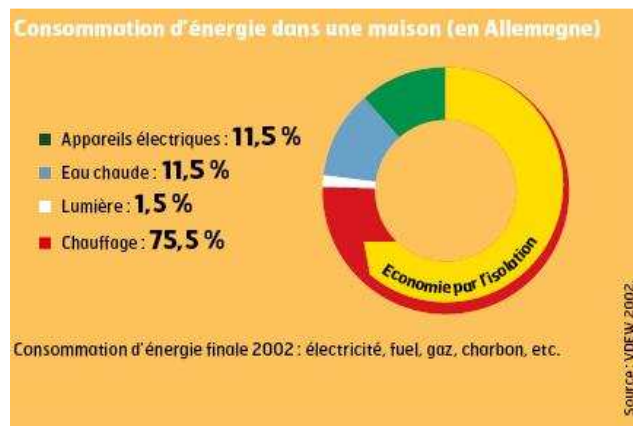
# La feuille de chou



18/11/2014



*Isoler les Bâtiments pour économiser de l'énergie !*



L'isolation thermique premier facteur d'économie d'énergie : L'isolation thermique en réduisant les pertes de chaleur minimise les besoins en énergie (demande de chauffage) et réduit donc de fait, à la fois : la facture, la consommation et la pollution jusqu'à 80%. Savez-vous qu'en moyenne 62% de votre consommation globale est due au chauffage ? L'essentiel de l'énergie consommée peut être économisée par l'isolation. La première énergie économisée est celle qui n'est pas consommée. Une bonne isolation, c'est la certitude d'une réduction des déperditions thermiques qui limite les consommations de chauffage et de climatisation. L'isolation des logements reste l'investissement le plus rentable si vous gardez en tête que chauffage et climatisation représentent jusqu'à 60% des besoins en énergie d'un bâtiment. Des économies d'énergie pour longtemps : L'isolation thermique ne nécessite pas d'entretien et a une très longue durée de vie, identique au bâtiment. Une maison bien isolée, bien exposée, tirant parti de la lumière et de la chaleur naturelle, a de très faibles besoins en énergie. C'est réalisable aujourd'hui, quel que soit votre projet, avec des matériaux, produits et solutions d'isolation standardisés.

Source : <http://www.toutsurlisolation.com/Isolation-thermique/Benefices-de-l-isolation-thermique/L-isolation-thermique->

**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

Préparation : 30 minutes

Cuisson: 40min

## Ingrédients (3 personnes)

- 2 bottes de blettes (à peu près 1 kg)
- 1 noix de beurre
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 jaune d'oeuf bien frais
- 100 g de bacon coupé en allumettes
- un peu de parmesan fraîchement râpé
- sel et poivre gros sel

## *Blettes à la carbonara*

Préparer les blettes : retirer les feuilles, laver et peler superficiellement les parties blanches avant de les couper en tronçons de 2 ou 3 cm de large. Faire bouillir de l'eau en grande quantité avec du gros sel. Plonger les côtes de blettes dans l'eau et les cuire 30 minutes. Egoutter en fin de cuisson. Faire revenir dans une sauteuse avec une noix de beurre les côtes de blettes et le bacon. Faire chauffer doucement la crème dans une casserole. Battre le jaune d'œuf dans un bol et incorporer doucement la crème chaude en battant à la fourchette. Saler et poivrer. Verser le mélange sur les blettes et le bacon. Laisser cuire tout doucement une ou deux minutes. Servir avec du parmesan râpé.

Source : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/322086-blettes-a-la-carbona>

## *Flan de Poireaux*

- 1-Faire revenir les poireaux émincés dans l'huile d'olive.
- 2- Les verser dans un saladier et ajouter les œufs, la crème fraîche, la farine, la ciboulette, le jambon ou le saumon, le fromage. Mélanger, assaisonner.
- 3-Verser dans un moule à cake préalablement graissé et cuire au bain-marie à four moyen (180° C) pendant environ 30 min.
- 4-Servir tiède avec une salade verte ou froid avec un coulis de tomates fraîches.

source:<http://recette-de-cuisine.aufeminin.com/w/recette/r1091/flan-de-poireaux.html> flonya.fr



Préparation: 20min

Cuisson : 30 min

## Ingrédients ( 4 personnes)

- 1 kg de poireaux frais ou surgelés
- 6 œufs
- 250 g de crème fraîche
- 2 c à soupe de farine
- dés de jambon ou saumon fumé (facultatif)
- chutes de fromage (chèvre, féta ou comté, parmesan)
- ciboulette fraîche ou séchée
- huile d'olive

Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@l PDT91.fr](mailto:contact@l PDT91.fr)



*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 694 368 000 17  
Code APE 0113Z

***Pour chaque parrainage 1 panier offert.***