



La feuille de chou



13/01/2015



**NOUS SOMMES
CHARLIE HEBDO**

Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789

Article 11 « La libre communication des pensées et des opinions est un des droits les plus précieux de l'Homme : tout Citoyen peut donc parler, écrire, imprimer librement, sauf à répondre de l'abus de cette liberté dans les cas déterminés par la Loi. »

Déclaration universelle des droit de l'homme de 1948

Article 18 « Toute personne a droit à la liberté de pensée, de conscience et de religion ; ce droit implique la liberté de changer de religion ou de conviction ainsi que la liberté de manifester sa religion ou sa conviction seule ou en commun, tant en public qu'en privé, par l'enseignement, les pratiques, le culte et l'accomplissement des rites. »

Article 19 « Tout individu a droit à la liberté d'opinion et d'expression, ce qui implique le droit de ne pas être inquiété pour ses opinions et celui de chercher, de recevoir et de répandre, sans considérations de frontières, les informations et les idées par quelque moyen d'expression que ce soit. »

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

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (4 personnes)

- 4 pâtissons individuels (la taille dépend de l'appétit de chacun!)
- 150 gr de lardons
- 4 plaques de ravioles surgelés
- 25 cl de crème fleurette
- 1 gousse d'ail
- persil
- 1 pincée de poudre colombo



Pâtisson aux ravioles

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Découper un chapeau au sommet des pâtissons. (Pour les vider, me débarrasser des graines et récupérer le maximum de chair, j'utilise une cuillère parisienne. Attention de ne pas faire de trou dans les pâtissons!)

Dans une poêle, faire revenir les lardons, ajouter la chair de pâtisson en petits morceaux (avec la cuillère parisienne ça fait des petites boules, c'est parfait), l'ail haché + les épices + le persil.

A feu doux laisser la chair des pâtissons fondre. Quand elle se coupe à la fourchette, rajouter la crème.

Pendant que la crème épaissit un peu, détacher les carrés de ravioles et les déposer au fond des pâtissons (eux même disposés dans un plat)

Remplir les pâtissons de la préparation crémeuse, sur les ravioles. Enfourner environ 20 min.

Source :

http://www.marmiton.org/recettes/recette_patisson-aux-ravioles_94739.aspx

http://www.marmiton.org/recettes/recette_patisson-aux-ravioles_94739.aspx

Lasagnes aux poireaux et au saumon

Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir longtemps dans du beurre jusqu'à ce qu'ils roussissent.

Pendant ce temps, passer les darnes de saumon aux micro-ondes moins d'une minute de sorte à pouvoir l'émietter facilement.

Beurrer un plat et y poser successivement une plaque de lasagne puis par dessus tout le saumon fumé et à nouveau une plaque de lasagne.

Arrêter la cuisson des poireaux et les disposer sur la dernière couche de lasagne et recouvrir de lasagne.

Recouvrir la couche de lasagne par le saumon émietté, le napper de béchamel et d'une dernière plaque de lasagnes.

Sur la dernière couche de lasagne, verser le restant de béchamel, parsemer de gruyère râpé et cuire 30 mn à four moyen / chaud (thermostat 6/7).

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagnes-aux-poireaux-

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (6 personnes)

- plaques de lasagnes
- 6 blancs de poireaux
- 2 darnes ou filets de saumon
- 3 tranches de saumon fumé
- béchamel
- gruyère rapé
- beurre
- sel et poivre



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

Vos légumes de la semaine



Paniers simples*: 5 poireaux, 1 pâtisson, 1kg de pomme de terre, 500g de mâche, 200g de chou-fleur

Paniers doubles*: 10 poireaux, 1 pâtisson, 1kg de pomme de terre, 500g de mâche, 1 chou-fleur, 1 salade

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

C'est la Sainte Yvette aujourd'hui ! Bonne fête !



Val'emploi Services a publié pour janvier 2015 son Journal sur la boutique Solidaire.

Vous pouvez la retrouver en ligne www.ves91.fr

Constatant la formidable inventivité de la part des citoyens, des entreprises et des collectivités locales pour imaginer et développer des réponses innovantes aux enjeux sociétaux, In'ESS 91 accompagne les porteurs et les territoires pour **faciliter, accélérer et concrétiser leurs projets d'entreprises sociales et solidaires en Essonne**. De l'émergence à l'incubation, In'ESS 91 détecte les projets, valide l'existence de besoins par des études d'opportunités sur les territoires, accompagne les projets jusqu'à leurs créations.

In'ESS 91 propose des réunions d'informations pour découvrir le dispositif, ses modalités, permettre aux porteurs de présenter leurs projets, rencontrer d'autres entrepreneurs ESS et élaborer des pistes de poursuite dans le parcours de création.

Prochaine date de réunion d'information (inscription obligatoire) :

A Etampes, le jeudi 15 janvier de 10h à 12h, au Pôle Economie Solidaire, Avenue du 8 mai 1945.

Pour s'inscrire : 01 69 91 42 58 ou emilie.desfeux@iness91.fr

Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui 13 Janvier	Demain 14 Janvier	Jeudi 15 Janvier	Vendredi 16 Janvier	Samedi 17 Janvier	Dimanche 18 Janvier	Lundi 19 Janvier
11° 4°	10° 4°	11° 6°	11° 2°	8° 0°	8° 0°	5° -1°
75 km/h SW 1.3 mm	69 km/h W 1 mm	85 km/h SW 8.7 mm	35 km/h W 0 mm	31 km/h SW 0 mm	16 km/h SW 0.4 mm	30 km/h NW 0 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.