



# La feuille de chou



20/01/2015



Chères adhérentes, chers adhérents,

Nombres d'entre vous ont souhaité nous faire part de la qualité gustative exceptionnelle de nos poireaux qui composent vos paniers.

Les encadrants techniques ainsi que l'ensemble de nos équipes sont ravis de cet engouement et vous remercient pour ces retours qui valorisent leur travail au quotidien et accroissent leur volonté d'assurer durablement votre satisfaction.

A ce propos, nous ne tarderons pas à vous communiquer le plan de culture 2015-2016 qui vous permettra de découvrir les compositions 2015 de vos paniers et d'en saliver d'avance ...

**L'équipe des Potagers Du Télégraphe**

*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

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

Ingrédients (6 personnes)

- 500 g de topinambours
- 500 g de pommes de terre
- 100 ml de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 cuillère à café  
de muscade moulue
- sel, poivre du moulin „

## Purée parmentière aux topinambours

**Préparation de la recette :**

Cuire les pommes de terre et les topinambours épluchés et détaillés en cubes dans le panier vapeur d'un autocuiseur 15 à 20 minutes.

Ecraser les légumes cuits au presse purée puis hydrater la préparation avec le lait.

Ajouter le jaune d'œuf, la muscade, le sel et le poivre.

Les plus gourmets pourront ajouter une noix de beurre....

**Source :** [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_puree-parmentiere-aux-topinambours\\_46696.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_puree-parmentiere-aux-topinambours_46696.aspx)

## Salade de betteraves au fromage de chèvre

1. Dans un bol, mettre les betteraves cuites, le basilic, le poivre et le fromage.

2. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

3. Mettre environ 2 c. à thé (10 ml) de la salade de betteraves dans chaque cuillère à cocktail. Garnir chacune d'une pacane (noix de pecan) entière grillée.

**Source :** <http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/entrees-et-accompagnements/salades/salade-de-betteraves-au-fromage-de-chevre/r/10645>



Ingrédients

- 2 t (500 ml) de betteraves cuites, coupées en dés
- 1/4 t (60 ml) de basilic frais, haché
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre noir du moulin
- 4 oz (125 g) de fromage de chèvre mi-ferme, émietté
- 1/2 t (125 ml) de vinaigrette au vinaigre balsamique du commerce ou maison
- 20 à 25 noix de pecan entières grillées

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)

## Vos légumes de la semaine



**Paniers simples\***: carottes (1kg), betteraves (500g), topinambour (500g), 1 salade\*, 1 courge

**Paniers doubles\***: carottes (2kg), betteraves (1kg), topinambour (1kg), 1 salade, 1 chou, 3 poireaux

\* sous réserve de récolte

### Le topinambour

Surnommé **artichaut de Jérusalem** ou **poire de terre**, le topinambour est un légume oublié qui revient à la mode. **A (re)découvrir.**

Le topinambour s'adapte à tous types de sols. Il est donc cultivé dans la France entière.

La variété la plus commune est le topinambour rouge, ou topinambour commun.

On retrouve également le Violet de Rennes, le Rouge du Limousin et le topinambour fuseau.

[http://www.marmiton.org/ingredients/legumes\\_topinambour.aspx](http://www.marmiton.org/ingredients/legumes_topinambour.aspx)



## Les potins du télégraphe

C'est la Saint Sébastien aujourd'hui ! Bonne fête !

La récolte s'est faite malgré des conditions climatiques peu clémentes !

Bienvenue à un nouveau stagiaire **Jimmy** au sein de l'équipe des *Potagers du Télégraphe*

## Météo de la semaine

[www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

Aujourd'hui 20 Janvier	Demain 21 Janvier	Jeudi 22 Janvier	Vendredi 23 Janvier	Samedi 24 Janvier	Dimanche 25 Janvier	Lundi 26 Janvier
6° -2°	8° 0°	8° -1°	5° -3°	7° -2°	9° -2°	7° 2°
13 km/h SE 0 mm	23 km/h SE 0 mm	20 km/h N 0 mm	16 km/h NW 0 mm	55 km/h NW 2.2 mm	16 km/h NW 0 mm	29 km/h SW 3.8 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 694 368 000 17  
Code APE 0113Z

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