



La feuille de chou



24/02/2015



En 2014, votre engagement pour les Potagers du Télégraphe a permis ...

...à **53 personnes** d'obtenir un **contrat de travail** dans le maraîchage biologique sur les sites d'Etampes et Itteville !

Pendant leurs parcours, ils ont accédé à :

Une formation par le travail aux Potagers du Télégraphe (par 3 encadrants techniques)

Un accompagnement socioprofessionnel réalisé par l'équipe du Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne

Des formations adaptées (législation du travail, mobilité, gestion administrative, technique de recherche d'emploi...) par Horizons et la Mobilité Solidaire

Des stages en entreprises (exemple : cuisine collective, rénovations de bâtiments communaux, espaces verts,)

A la fin de leurs parcours, certains ont obtenu une :

Sortie vers l'emploi (38,5%)

- En CDI : (temps plein à l'hôpital d'Etampes, conducteur camion poubelle, ouvrier espace vert...)
- En CDD : (employé libre service rayon traiteur à Carrefour, employé ouvrier paysagiste, ouvrier polyvalent Maison de retraite Dourdan...)

Sortie vers des formations adaptées à leur projet professionnel

(Formation coiffure, formation agent de sécurité, Permis de conduire...)

Sortie vers la création d'entreprise : organisatrice de Brocante

« En adhérent à l'association des Potagers du Télégraphe, chaque adhérent est pleinement porteur du projet global de l'association : insertion de personnes en difficulté par l'intermédiaire d'une production légumière de qualité. » **Extrait de la Charte adhérent**

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 cuisson : 30 minutes

Ingrédients (4 personnes)

1 bloc de pâte feuilletée
400g de filet de saumon
150g d'épinards surgelés
50g de riz blanc
200g de Comté râpé
2 échalotes hâchées
15 cl de vin blanc (Côtes du Jura)
1 jus de citron
1 jaune d'oeuf
5 cl de Macvin du Jura
20 cl de crème liquide
Sel
Poivre
Paprika



Kouloubiac de saumon et épinards au Comté

Préparation de la recette :

Rassembler le vin, le jus de citron, la moitié des échalotes, du sel, du poivre et faire mariner le saumon dedans. Faire cuire le riz. Décongeler les épinards, les saler et les faire sauter quelques minutes à la poêle. Mélanger le riz cuit et les épinards. Préchauffer le four à 210°C (th.7). Abaisser la pâte feuilletée en forme de grand rectangle. Au centre, étaler le mélange riz-épinards puis poser le saumon (réserver la marinade) et parsemer de Comté râpé. Refermer la pâte en soudant bien les bords (mouiller un peu à l'eau si besoin). Dorer la pâte avec le jaune d'oeuf battu et enfourner 30 min environ.

Préparer la sauce

Faire réduire la marinade dans une casserole avec le reste des échalotes et le Macvin. Ajouter la crème, le paprika et cuire encore quelques minutes pour épaissir. Servir le Kouloubiac chaud, trancher et napper de sauce.

<http://www.750g.com/kouloubiac-de-saumon-et-epinards-au-comte-r63616.htm#kzz3rBxgGe5Qem82.99>

Salade de chou cabus blanc

Préparation de la recette :

Couper le chou en quatre et le faire blanchir à l'eau bouillante salée durant 10mn.

L'égoutter très soigneusement avant de le couper en fines lanières.

Préparer la sauce d'assaisonnement avec l'huile de sésame, le vinaigre de cidre, le jus de l'orange, l'oignon rouge finement émincé, le persil ciselé, le sel et le poivre.

Ajouter le chou encore tiède et bien mélanger.

Servir ce chou cabus blanc parsemé des cerneaux de noix.

<http://www.ptitchef.com/recettes/salade-de-chou-cabus-blanc-fid-582368#Ldc7B1bwlmQo0ogY.99>

Ingrédients

1 chou cabus blanc,
1 oignon rouge,
Quelques brins de persil,
10 noix,
1 orange,
4 cuillères à soupe d'huile de sésame, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre,
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, 1kg de pomme de terre, 300g de pourpier, 400g d'épinard

Paniers doubles*: 10 poireaux, 1kg de pomme de terre, 300g de pourpier, 400g d'épinard, 1 salade, 1kg de choux de Bruxelles, 1 chou cabus

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

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



C'était quoi ce petit bouquet vert dans votre panier de la semaine dernière ?

Mauvaise herbe ? Le pourpier, à la base du fameux régime crétois, est bourré d'antioxydants. Mangez ses feuilles en salades et utilisez son suc, cicatrisant et antibactérien, sur votre peau.

Culture :

Le pourpier (*Portulaca oleracea* L.) étend ses tiges succulentes, dont les tissus charnus sont riches en eau, au ras du sol à la fin de l'été. Considéré à tort comme une mauvaise herbe, c'est en fait l'**une des plus anciennes plantes potagères**. Importé d'Orient par les Romains, puis délaissé au fil du temps, il s'est naturalisé dans nos jardins. Jean-Baptiste de La Quintinie, jardinier de Louis XIV, avait empiriquement pressenti les excellentes propriétés nutritionnelles du pourpier et le considérait comme une "**salade de santé**".

Usages et propriétés :

Doté de propriétés antioxydantes, le pourpier, à la base du fameux "régime crétois", contribue à la **prévention des maladies cardiovasculaires**. Ajoutées aux salades, les feuilles sont un **complément alimentaire naturel** et économique. Appliqué directement sur la peau, son suc est hydratant, adoucissant, cicatrisant, anti-inflammatoire, assainissant, antibactérien. Il calme les irritations cutanées et **favorise la cicatrisation** des petites blessures. Mâcher quelques feuilles calmerait l'inflammation des gencives et même les maux de gorge. En tisane, les jeunes feuilles séchées sont **diurétiques, dépuratives** et calment les irritations digestives (une demi-cuillère à soupe par tasse). En cas d'acné, on peut les associer au pissenlit (racine) ou à la pensée sauvage (fleurs) pour une cure dépurative.

Petite recette :

Préparez un **cataplasme apaisant** en malaxant au pilon ou en mixant environ une cuillère à soupe de feuilles fraîches de pourpier avec la même quantité d'huile d'olive (si la consistance est trop liquide, on peut lier avec un peu d'argile verte ou blanche en poudre).

Sylvie Hampikian, expert en pharmaco-toxicologie

Source : <http://www.terrevivante.org/144-le-pourpier.htm>

www.tameteo.com

Météo de la semaine

| Aujourd'hui 24 Février | Demain 25 Février | Jeudi 26 Février | Vendredi 27 Février | Samedi 28 Février | Dimanche 01 Mars | Lundi 02 Mars |
|---------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|
| | | | | | | |
| 9° 0° | 9° -1° | 11° 6° | 9° 1° | 11° 0° | 7° 3° | 11° 4° |
| 49 km/h NW 1.5 mm | 31 km/h S 1.6 mm | 41 km/h NW 8 mm | 49 km/h NW 0.4 mm | 37 km/h SW 0.1 mm | 52 km/h S 7.9 mm | 59 km/h SW 4.5 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.