



La feuille de chou



« En finir avec les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté »

La dignité, c'est rester debout, tout en gardant la tête haute. La dignité, c'est le respect de soi et envers autrui. La dignité, c'est d'avoir un toit, pouvoir le garder et le plaisir de se laver tous les jours. La dignité, c'est d'avoir trouvé un travail, pour ne plus dépendre des aides sociales. La dignité, c'est de pouvoir dire ce que l'on veut et ce que l'on désire. ...La dignité des personnes est facilement mise à mal, parfois un mot de travers suffit. Respecter l'autre en toute circonstance est facile à dire, difficile à pratiquer.

...Le respect de la dignité passe par l'accès aux droits humains : du logement, un travail, l'éducation... ...La dignité c'est de ne rien demander à personne. On peut être fier de se débrouiller par soi-même. Mais si l'on n'ose pas demander ce à quoi l'on a droit, c'est qu'il y a un problème quelque part.

La stigmatisation, la discrimination, l'humiliation : elles menacent finalement notre dignité à tous. Et c'est ensemble que nous allons, petit à petit, devoir trouver ... en continuant la campagne « En finir avec les idées fausses sur les pauvres et la pauvreté ».

Extraits de l'édito de Bert Luyts, Délégué national d'ATD Quart Monde en France

Rencontres du refus de la misère 2015
Stop aux idées fausses sur les pauvres
Du 27 au 31 mai 2015 à Montreuil

Source : <https://www.atd-quartmonde.fr/>

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 : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

-600g de blancs poireaux

-30g de beurre

-1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

-2 cuillères à soupe de crème fraîche

-2 cuillères à soupe de jus de citron

-sel, poivre du moulin



Fondue aux poireaux

Préparation de la recette :

Coupez les poireaux en deux et recoupez les en tronçons. Lavez soigneusement.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 minutes environ, en remuant de temps en temps.

Après 25 minutes de cuisson, ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème aux poireaux, salez légèrement, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et laissez cuire encore 10 minutes à feu doux.

Source : www.marmiton.org/recettes/recette_fondue-de-poireaux_20348.aspx

Crumble de chou-fleur au chèvre et bacon

Préparation de la recette :

Laver les pommes de terre. Les faire cuire à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter puis les peler et les couper en cubes. Détacher les bouquets du chou-fleur, les laver, puis les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes environ. Egoutter. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Beurrer un plat à gratin allant au four. Couper le fromage de chèvre en rondelles.

Mettre le chou-fleur et les cubes de pomme de terre dans le plat, ajouter les allumettes de bacon puis les rondelles de chèvre. Arroser de crème, poivrer.

Préparer la pâte à crumble : dans une terrine, sabler du bout des doigts la farine, la chapelure, la pincée de poivre et le beurre coupé en morceaux, ajouter les pignons de pin.

Répartir la pâte à crumble sur la préparation au chou-fleur. Cuire pendant 20 minutes environ à four moyen.

Source : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/322318-crumble-de-chou-fleur-au-chevre-et-bacon>

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 g de chou-fleur

180 g

de fromage de chèvre en bûche

100 g d'allumettes de bacon

2 belles pommes de terre

1 jus de citron pressé

12 cl de crème liquide

poivre

Pour le crumble :

60 g de farine

60 g de beurre

50 g de chapelure

2 cuillères à soupe de pignons de pin

1 pincée de 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*: 7 poireaux, 1 chou fleur ou choux de Milan, 4 radis noirs, 250g d'épinards, blettes,

Paniers doubles*: 14 poireaux, 1 chou fleur ou choux de Milan, 400g d'épinards, blettes, 1 fenouil

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

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

Chère adhérente, cher adhérent,

Afin de préparer la prochaine saison, la distribution des paniers s'interrompt du **31 mars au 1^{er} mai (semaine 14 à 18 inclus)**.

La prochaine distribution aura donc lieu **le 6 mai**.

Pendant le mois d'avril, des **ventes complémentaires** seront organisées les mercredis. Nous vous informerons au préalable.

Si cela vous intéresse, **n'hésitez pas à nous solliciter** par mail au

contact@lpdt91.fr

Météo de la semaine

www.fameteo.com

Aujourd'hui 24 Mars	Demain 25 Mars	Jeudi 26 Mars	Vendredi 27 Mars	Samedi 28 Mars	Dimanche 29 Mars	Lundi 30 Mars
						
9° 2°	11° 1°	9° -1°	13° -1°	13° 7°	14° 4°	14° 9°
33 km/h N 11.2 mm	34 km/h N 2.4 mm	50 km/h SW 1 mm	36 km/h SW 0.6 mm	59 km/h W 0.1 mm	48 km/h W 0 mm	47 km/h W 0.1 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.