



La feuille de chou



Cérémonie de remise du Trophée de l'innovation associative 2015 : deux associations récompensées

« Le 14 avril dernier, s'est tenue la cérémonie de remise du Trophée de l'innovation associative 2015. Cette 4e édition du Trophée visait à récompenser une action portant sur la santé et le bien être des familles. 17 associations ont répondu à l'appel à candidature lancé par l'UDAF aux associations du département.

Un jury a eu la lourde charge de délibérer. Deux prix ont ainsi été décernés cette année :

- L'association **Les tout-Petits** a remporté le trophée et a reçu une récompense de 1 000€ afin de lui permettre de développer ses activités en faveur des familles. Son action consiste à ouvrir le bassin de balnéothérapie aux enfants en situation de handicap ainsi qu'à leur famille afin de favoriser les relations intra-familiales. Ce temps, encadré par des professionnels, permet aux parents, aux frères et sœurs et à l'enfant en situation de handicap de profiter d'un moment de détente en famille en toute sécurité.

- Le prix « coup de cœur » a été décerné à l'association **Les potagers du Télégraphe** pour son action intitulée « En 2015, je me nourris mieux ». L'association produit des légumes et des fruits certifiés biologiques. Cette activité permet l'insertion professionnelle de personnes les plus éloignées de l'emploi. L'association propose également un tarif solidaire de leurs paniers de légumes et de fruits afin que chacun puisse bénéficier d'une alimentation saine.

Madame Boudesocque-Dubois, présidente de l'Udaf de l'Essonne et Mesdames Lafkihi et Stéphan, respectivement coordinatrices des ateliers santé ville d'Évry et de Courcouronnes et partenaires de cette quatrième édition du Trophée, ont remis les prix aux associations présentes. Les 45 personnes qui assistaient à la cérémonie ont pu à cette occasion échanger entre-elles et découvrir ainsi leurs activités.

Pour plus d'informations sur les associations candidates ainsi que sur leurs actions, n'hésitez pas à contacter le service de la vie associative de l'Udaf de l'Essonne :

secretariat.general@udaf91.asso.fr .»

Source : <http://www.unaf.fr/spip.php?article18609>

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 : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 10 personnes) :

1 pâte sablée
700 g de rhubarbe
150 g de sucre
4 œufs
500 g de fromage blanc
2 blancs d'œuf
un peu de cannelle



Tarte meringuée à la rhubarbe

Préparation de la recette :

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Epluchez et coupez les tiges de rhubarbe dans une cocotte. Saupoudrez de 50 g de sucre et ajoutez un verre d'eau. Faites cuire à feu vif pendant 10 min en remuant de temps en temps.

Étalez la pâte sablée dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné.

Une fois la rhubarbe cuite, recueillez-la à l'aide d'une écumoire et répartissez-la sur la pâte sablée.

Préparez la crème en mélangeant le fromage blanc, le reste de sucre et les œufs. Versez-la sur la tarte.

Enfournez pendant 25 min.

Une fois cuite, battez les blancs en neige ferme, étalez-les sur la tarte et saupoudrez d'un peu de cannelle.

Remettez au four sur "gril" pendant 5 min (attention : surveillez).

Source <http://www.cuisineaz.com/recettes/tarte-meringuee-a-la-rhubarbe-12097.aspx>

Duo de carottes et navets glacés

Préparation de la recette :

1 Épluchez les navets, l'oignon et les carottes. Ciselez l'oignon et coupez les navets et les carottes en morceaux. Déposez-les dans une cocotte et parsemez de lamelles d'oignon. Salez, poivrez, parsemez de parcelles de beurre et de sucre en poudre puis couvrez d'eau à raz.

2 Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée en nappant souvent les légumes avec le jus de cuisson .

3 Servez bien chaud.

Astuces et conseils pour Duo de carottes et navets glacés

L'oignon est facultatif, vous n'êtes pas obligé de l'utiliser.

Source : <http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/duo-de-carottes-et-navets-glaces-203985>

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de navets
400 g de carottes
1 oignon
40 g de beurre
2 cuil. à soupe de sucre
sel, 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*: 1 laitue, 500g de navets, 500g de carottes, 1kg de rhubarbe, 1 bouquet de ciboulette

Paniers doubles*: 2 laitue, 1kg de navets, 1kg de carottes, 1kg de rhubarbe, 2 bouquet de ciboulette

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe C'est Saint Achille aujourd'hui ! Bonne fête !

Vos témoignages !

Pour alimenter notre rapport d'activité, nous récoltons **vos témoignages, votre avis sur les Potagers !**

Vous pouvez nous écrire par mail contact@lpdt91.fr

Tarifs solidaires !

Si vous connaissez des personnes ayant des ressources inférieures au Smic, elles peuvent bénéficier de tarifs réduits.

Pour plus d'information : www.lpdt91.fr (Rubrique Actualités)



C'est le ménage de printemps !

La **Boutique Solidaire** située à côté des **Potagers** vous présente le **mercredi 13 mai** de 9h à 12h de nouveaux produits respectueux de l'environnement.

L'**Huilerie de l'Orme Creux** vous fera des démonstrations de ses savons noirs à base d'Huile de lin. Et bien d'autres produits !

On vous attend nombreux !

Ménage de printemps

Naturellement

Mercredi 13 Mai 2015 de 9h à 12h

Démonstrations sur place

Le printemps est là !

Etre présent, c'est soutenir nos actions de solidarité !

Avec la tradition du grand ménage et l'envie de renouveau, venez découvrir des nouveaux produits plus respectueux de l'environnement proposés par :

- **L'Huilerie de l'Orme Creux** (savon noir à l'huile de lin, encaustique).
- **Vegan Eden** (solution en flacon ou feuilles pour nettoyer vos fruits et légumes).
- **Tupperware** (et sa gamme de produits sans bisphénol A).
- Et toujours les produits de la **Boutique Solidaire** et les **réalisations de la couturière**.



Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne
chemin du Larris - avenue du 8 mai 1945
91150 Étampes
01 69 78 04 55 contact@ves91.fr



Météo de la semaine

www.fameteo.com

Aujourd'hui 11 Mai	Demain 12 Mai	Mercredi 13 Mai	Jeudi 14 Mai	Vendredi 15 Mai	Samedi 16 Mai	Dimanche 17 Mai
27° 10°	21° 11°	20° 8°	16° 8°	16° 7°	19° 2°	18° 8°
17 km/h S 0 mm	24 km/h NW 0 mm	23 km/h E 0.2 mm	49 km/h W 3.9 mm	40 km/h N 2.6 mm	27 km/h W 0 mm	29 km/h NW 0.6 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.