



La feuille de chou



JARDINER AUTREMENT

« Concilier jardinage et biodiversité, c'est l'objectif de la Charte des jardins naturels sensibles créée par le Conseil départemental de l'Essonne. Ce document encourage les pratiques écologiques de jardinage des particuliers et collectivités pour faire de ces espaces privés des réservoirs de faune et de flore en milieu urbain et semi-urbain.

Une initiative ouverte à tous

L'opération Jardins naturels sensibles permet à chacun de contribuer concrètement à la sauvegarde des espèces végétales et animales. Jardins privés ou publics, balcons, terrasses, cours, espaces verts, vergers... chaque espace petit ou grand est susceptible d'accueillir une faune et une flore relativement diversifiées. Il est donc utile d'apprendre à jardiner dans le respect de la biodiversité en utilisant les ressources naturelles de manière raisonnée. Cette gestion est un compromis entre un jardin ornemental et un lieu refuge pour la biodiversité.

Cette opération gratuite et non contraignante est accessible à tous les propriétaires d'un jardin. Les signataires s'engagent à appliquer au moins trois engagements parmi une liste de propositions. Installer des abris à insectes et des nichoirs, diminuer l'utilisation de produits chimiques, privilégier les variétés locales sont quelques unes des actions au programme. Sensibiliser son entourage et participer au programme de suivi écologique sont l'autre volet de cette feuille de route concrète et accessible. Des animations et des ateliers sont proposés pour aider les adhérents de la charte à adopter les bons gestes et les bonnes pratiques.

Favoriser la biodiversité urbaine

La nature en ville se raréfie malgré son rôle primordial dans l'assainissement de l'air, sa contribution à la baisse des températures et sa place dans l'amélioration du cadre de vie. L'un des axes fixés par le Conseil départemental dans son Schéma départemental des Espaces Naturels Sensibles (2012-2021) est de préserver et favoriser cette biodiversité. Rendre la nature accessible à tous les Essonnais quels que soient leurs lieux d'habitation est également une volonté constante du Département.

Les espaces urbanisés représentent désormais un tiers du territoire essonnien. Les jardins et les espaces naturels en ville sont des lieux stratégiques pour protéger notre environnement. Il s'agit de former un maillage de jardins écologiques favorables à la biodiversité pour faciliter la vie et le déplacement des espèces animales et végétales sur tout le territoire essonnien. Ces jardins naturels sensibles sont complémentaires des Espaces Naturels Sensibles instaurés par le Conseil Départemental et les communes. »

Source : <http://www.essonne.fr/cadre-de-vie/lactualite-cadre-de-vie/news/jardiner-autrement/#.VVslD7ntmkp>

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 3 personnes) :

1 chou pointu
250 g de ricotta
1 grosse tomate - ou 2 petites
250 ml de crème liquide
1 poignée de persil plat
sel
poivre
muscade
1 ou 2 boules de mozzarella
12 cannellonis
Pour les carnivores :
6 tranches de jambon cru ou cuit



Cannellonis au chou pointu et à la ricotta

Préparation de la recette :

Coupez le chou en 2 dans la longueur. Détacher 6 belles feuilles assez larges (ou 12 feuilles plus fines). Elles serviront à enrouler les cannellonis. Emincez le reste du chou très finement, et lavez-le tout soigneusement. Cuisez le chou émincé et les feuilles à la vapeur 6 à 7 minutes. Laissez-les tiédir. Pendant ce temps, coupez la tomate en petits cubes et réservez. Lorsque le chou est tiède, mélangez la partie émincée avec la ricotta. Salez et poivrez généreusement, ajoutez le persil ciselé et une pincée de noix de muscade. Mélangez le tout. Il est important de bien assaisonner la farce. Le chou pointu est assez doux. Les cannellonis vous paraîtraient trop fades si vous oubliez l'assaisonnement. A présent, farcissez chaque cannelloni du mélange chou-ricotta. N'hésitez pas à utiliser vos mains. Coupez les feuilles précuites en deux dans la longueur et enroulez chaque cannelloni dans une demi feuille de chou. Si vous voulez ajouter une touche de viande au plat, enroulez les cannellonis dans une demi-tranche de jambon cuit ou cru avant de les enrouler dans les feuilles de chou. Diminuez alors la quantité de sel ajouté à la farce. Disposez les cannellonis dans un plat allant au four.

Pour finir Mélangez la crème liquide et les dés de tomates. Salez, et poivrez. Répartissez le mélange dans le plat à gratin. Coupez la mozzarella en fines rondelles, et disposez-les sur les cannellonis. Salez et poivrez. Enfouez pour 30 minutes dans un four préchauffé à 190°.

Source <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/357863-cannellonis-au-chou-pointu-et-a-la-ricotta>

Carottes, pommes de terre, navets en épices

Préparation de la recette :

Faire cuire les pommes de terre, les carottes et le navet à l'eau.
Couper les oignons en fines lamelles, les pommes de terre, les carottes et le navet en rondelles.
Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Y verser ensuite les pommes de terre, carottes et navet. Couvrir et faire cuire à feu doux 5 à 7 min pour colorer les légumes.
Verser ensuite le vin blanc, les clous de girofles et le sucre.
Attendre encore 5 min environ avant de verser 1/2 cuillère à café de cumin et 1/2 cuillère à café de quatre épices. Faire cuire encore 5 min.
Puis verser de la coriandre séchée (ou fraîche c'est encore mieux), saler poivrer.
Pour finir, goûter et ajuster selon votre goût.
Ce plat est épicé et non piquant...

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_carottes-pommes-de-terre-navets-en-epices_37710.aspx

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 pommes de terre (type charlotte ou franceline)
- 2 oignons
- 3 carottes
- 1 gros navet
- 5 clous de girofle
- coriandre séchée
- 4 morceaux de sucre roux
- cumin en poudre
- quatre épices en poudre
- 10 cl de vin blanc sucré

Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lpdt91.fr

Vos légumes de la semaine



Paniers simples*: 1 laitue, 1kg de navets, 1kg de carottes, 1 chou pointu, 1 barquette de fraise

Paniers doubles*: 2 laitues, 2kg de navets, 1 botte de radis, 1 chou pointu, 2 barquettes de fraise, 1 bouquet de thym

* sous réserve de récolte

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



Chou cœur de bœuf, aussi appelé chou pointu. C'est une variété de saison printanière. Le chou pointu est peu fréquent sur les marchés. Son cône vert foncé est tendre et sucré, entouré de grandes feuilles vertes encore plus foncées. Sa saveur n'a rien à voir avec celle des choux d'hiver. Le chou pointu est plus digeste que les choux d'hiver. Se consomme cru en salade ou cuit avec du lardon. Les grandes feuilles sont idéales pour préparer un bon chou farci.

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)



Météo de la semaine

www.tameteo.com

| Aujourd'hui 19 Mai | Demain 20 Mai | Jeudi 21 Mai | Vendredi 22 Mai | Samedi 23 Mai | Dimanche 24 Mai | Lundi 25 Mai |
|-----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| | | | | | | |
| 15° 2° | 14° 2° | 17° 2° | 19° 5° | 19° 7° | 19° 6° | 21° 6° |
| 38 km/h W 1.3 mm | 28 km/h NW 2 mm | 18 km/h NW 0.3 mm | 13 km/h NW 0 mm | 28 km/h N 0.3 mm | 19 km/h N 0 mm | 23 km/h N 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.