

La feuille de chou



Alerte canicule : des conseils pour affronter la vague de chaleur

L'été sera chaud, très chaud. Et comme chaque année, les municipalités se mobilisent afin d'anticiper les périodes de fortes chaleurs estivales et d'informer en conséquence leurs habitants. En Essonne, on se prépare déjà à affronter les températures caniculaires prévues pour cette semaine, puisque l'Agence Régionale de Santé vient de déclencher un plan canicule de niveau 3. Au Centre Hospitalier Sud Francilien de Corbeil-Essonnes, tout est prévu pour préserver la santé des patients, notamment celle des plus fragiles : « *Nous suivons toujours le plan canicule lorsqu'il est déclenché. Ça signifie beaucoup de prévention et de vigilance auprès des enfants comme des personnes âgées. Le personnel veille à leur hydratation régulière. Et les chambres disposent d'un système de « rafraîchissement » pour lutter contre les fortes chaleurs* », indique la direction du CHSF.

Mais certaines municipalités ont d'ores et déjà lancé leur propre campagne anti-canicule. À Evry et Corbeil-Essonnes par exemple, les mairies prodiguent leurs conseils et invitent notamment les personnes âgées, isolées ou en situation de handicap à venir s'inscrire sur les registres communaux tenus en Mairie afin de recevoir une aide, des conseils ou des visites à domicile. Les municipalités mettent par ailleurs à disposition des habitants des numéros d'urgence et d'informations 24h/24 et 7j/7 disponibles sur le site de leur mairie.

De son côté, face aux fortes chaleurs qui s'annoncent cette semaine, votre journal numérique Essonne Info vous rappelle les bons réflexes à adopter : s'hydrater régulièrement et abondamment, se rafraîchir régulièrement (douche, bain, piscine etc.), éviter de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 21h) ainsi que les activités physiques, s'habiller légèrement et surtout, veiller à ce que les personnes fragiles autour de soi suivent eux aussi les bons réflexes.

Source : honneinfo.fr/91-essonne-info/81320/alerte-canicule-quelques-conseils-affronter-sereinement-vague-de-chaleur/

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 : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 Oignon
20 g de sucre
Huile d'olive
Sel poivre
Thym
3 tomates
3 courgette



Tian de courgettes et tomates sur lit d'oignons confits

Eplucher et émincer finement les oignons.
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, et y faire revenir les oignons 10 minutes.
Ajouter le sucre, saler et poivrer, poursuivre la cuisson à feu doux une dizaine de minutes en remuant souvent.
Verser les oignons dans un plat à gratin. Les répartir uniformément.
Préchauffer le four Th 6.
Laver les courgettes et les tomates, éplucher les courgettes une bande sur deux et les tomates complètement (si elles se pèlent mal, comme c'est le cas quand elles ne sont pas du jardin, les plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante).
Couper les courgettes et les tomates en tranches, et les disposer sur le lit d'oignons en alternant une rangée de courgettes, une rangée de tomates, une rangée de courgettes, une rangée de tomates, etc. Le tout bien serré.
Saler, poivrer, parsemer de thym et d'un filet d'huile d'olive, enfourner pour au moins une heure, en surveillant la cuisson, et en allant de temps en temps appuyer sur toute la surface avec le dos d'une cuillère à soupe, pour que le jus remonte et empêche les légumes de dessécher.

source : <http://www.lamarmiteamalice.com/article-tian-de-courgettes-et-tomates-sur-lit-d-oignons-confits-54610375.html>

Salade de carotte et concombre

Préparation de la recette :

Epluchez la betterave et le chou rave. Frottez les carottes si vous les achetez bio, sinon épluchez-les. Râpez le tout. Epluchez l'oignon et émincez-le.

Mélangez-les dans un saladier, puis assaisonnez. Servez sur chaque assiette avec un bouquet d'alfafa ou si vous aimez un goût plus prononcé choisissez des graines de poireaux germées.

Parsemez de persil lavé et haché et éventuellement des graines de sésame grillées et moulues ou du gomasio.

Source: http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/salade-betterave-crue-chou-rave-carottes-alfafa-_41334-r.html

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :-

1 betterave crue
1 chou rave
2 carottes
1 petit oignon
Huile d'olive
1 citron
Persil
Sel
Poivre
Graines d'alfafa germées



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, 1 courgette, 1 concombre, Blettes 1kg, choux raves 1 kg, betterave 500g, oignons.

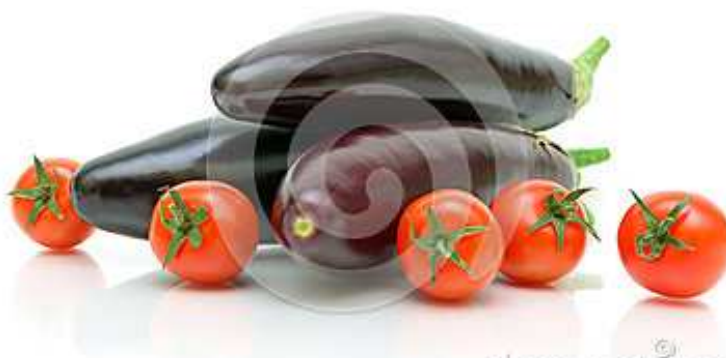
Paniers doubles*: 2 laitues, 2 courgettes, 1 barquette de fraises (250g), concombre 2 pièces, blettes 1kg, choux raves 1kg, betterave 1kg, oignons.

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

C'est la Saint Jean-Baptiste aujourd'hui ! Bonne fête !

Les tomates cerises et les aubergines sont arrivées.



Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui 30 Juin	Demain 01 Juillet	Judi 02 Juillet	Vendredi 03 Juillet	Samedi 04 Juillet	Dimanche 05 Juillet	Lundi 06 Juillet
32° 14°	37° 19°	36° 23°	36° 23°	39° 24°	31° 21°	34° 14°
29 km/h E 0 mm	32 km/h SE 0 mm	22 km/h SE 0.6 mm	34 km/h SE 0 mm	31 km/h S 0 mm	31 km/h N 0 mm	33 km/h NE 3.1 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 496 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.