



La feuille de chou



L'Essonne, terre de montgolfières

Fin août, le Sud-Essonne accueillera les 41^{èmes} championnats de France de montgolfières. Ce rendez-vous sera suivi par un autre temps fort pour les amoureux des ballons mi-septembre qui pourront apprécier les paysages de l'Essonne vue du ciel.



Imaginez un peloton de 80 montgolfières et leurs multiples couleurs dans le ciel au même moment. C'est en tout cas ce que vous pourrez voir du 22 au 25 août aux alentours de l'aérodrome de Mondésir dans l'Étampois. En effet, le site accueillera les 41^{èmes} championnats de France de montgolfières. Durant une semaine, les pilotes venant de toute la France, mais aussi de Grande-Bretagne se disputeront la victoire sur différentes épreuves aux noms atypiques. « *Retour au Bercaïl* », la « *chasse au renard* » ou encore le « *rendez-vous à l'heure* » seront les principaux juges de paix pour départager ces engins très difficiles à diriger. Les pilotes, aidés de leurs navigateurs et assistés de leur équipe au sol décolleront chaque matin et chaque soir pour concourir dans ces épreuves. Le public sera d'ailleurs attendu pour assister à ces moments particuliers le matin vers 7h et le soir vers 18h30.

Aux 60 équipages en compétition s'ajouteront 20 ballons « *Fiestas* », chargés de faire découvrir les joies du plus léger que l'air au public, en proposant des baptêmes de l'air matin et soir, à partir du vendredi 21 août. Il est prudent de réserver sa place, car seuls 30 chanceux pourront prendre place à bord de chaque vol pour survoler la région et partager ensuite le « *casse-croûte* » des pilotes. Pour plus d'informations sur les réservations et les tarifs, rendez-vous ici.

Pour ceux qui ne pourraient pas participer à ces journées exceptionnelles, vous pourrez bénéficier d'une session de rattrapage. Les 12 et 13 septembre, l'association Cirrus réitère son rassemblement également dans le Sud-Essonne. Cette manifestation permettra à la dizaine de pilotes de l'association d'organiser un ballet aérien pendant le forum associatif d'Ormoï-la-Rivière, qui pour cette année. Il vous sera encore une fois possible de réserver votre place dans l'une des nacelles présentes pour l'occasion. Un moment assurément inoubliable.

Source : <http://essonneinfo.fr/91-essonne-info/81462/essonne-terre-montgolfieres/>

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

Ingrédients pour 4 personnes :

1 gros chou-rave d'environ 800 g
2 pommes de terre à chair ferme
50 cl de lait
1 gousse d'ail
sel, poivre

Source <http://www.cuisine-libre.fr/dauphinois-de-chou-rave>



Dauphinois de chou-rave

Pelez le chou et les pommes de terre, coupez-les en tranches régulières, plutôt fines, sans les laver. Pelez et écrasez la gousse d'ail.

Mettez le lait à chauffer dans une grande casserole. Salez, poivrez et ajoutez l'ail pressé. Jetez les tranches dans le lait bouillant et laissez cuire à feu moyen en remuant régulièrement pour que ça n'attache pas, pendant une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais sans s'écraser.

Égoutter les légumes et faire réduire le lait de cuisson. Déposer les légumes dans un plat à gratin, en couches superposées. Couvrir avec le lait. Enfourner et faire cuire presque une heure à 180°C

Conseil du chef

Dégustez ce gratin avec une salade verte de saison et une tranche de jambon braisé ou une saucisse grillée, qui se marieront bien avec le goût du chou-rave.

Info santé

Moins calorique que les patates, le chou-rave les remplace très bien dans ce gratin traditionnel. Les gourmands n'y verront que du feu !

Pour varier

Si vous préférez n'utiliser que des choux sans pommes de terre, vous pouvez faire épaissir le lait avec un peu de farine dans la casserole avant de le verser sur le gratin, pour remplacer la fécule naturelle des pommes de terre.

Aubergines grillées à la feta et ciboulette

Préparation de la recette :

Couper les aubergines dans la longueur en tranches de 1/2 cm.

Saupoudrer de sel, laisser égoutter 30 min, rincer, essuyer.

Les placer sur une plaque avec du papier de cuisson pour le four.

Badigeonner les tranches avec le jus de citron et l'huile d'olive.

Cuire 20 min dans le four préchauffé à 220°C (thermostat 7).

Mélanger 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, ciboulette (quantité selon goût) poivre.

Couper le fêta en petit dés, verser dans le mélange.

Déposer 1 cuillère à soupe de feta sur chaque tranche d'aubergine, enrouler.

Remettre au four quelques min, le temps de réchauffer le tout.

Bon appétit

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_aubergines-grillees-a-la-feta-et-ciboulette_308788.aspx

Temps de préparation

: 45 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 Personnes) :

2 aubergines

- 300 g de feta

- 2 cuillères à soupe jus de citron

- 1 filet d'huile d'olive

- 2 brins de ciboulette

- 1 pincée de sel

- 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*: 1 laitue, 1 kg de tomate, 500g d'aubergine, 1 kg de courgette, 1kg de chou-rave, 1 barquette de tomate cerise

Paniers doubles*: 2 laitues, 2 kg de tomate, 1kg d'aubergine, 1 kg de courgette, 1kg de chou-rave, 1 barquette de fraise, 1 botte d'oignon blanc, 1 barquette de tomate cerise

* sous réserve de récolte

Les potins du télégraphe

C'est la Saint Marie Madeleine aujourd'hui ! Bonne fête !



Nouveau !

Chaire
d'économie
sociale
ou
solidaire

Découvrez les différentes structures du **Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne**, en vidéo !

Cette vidéo a été réalisée par les élèves du Master MIESS de l'Université Paris-Est Marne-la-vallée dans le cadre de leur projet tutoré.



Retrouvez la sur www.pole91.fr



Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui 21 Juillet	Demain 22 Juillet	Judi 23 Juillet	Vendredi 24 Juillet	Samedi 25 Juillet	Dimanche 26 Juillet	Lundi 27 Juillet
29° 16°	28° 17°	24° 14°	27° 13°	22° 12°	23° 6°	23° 12°
21 km/h W 0 mm	26 km/h W 1 mm	28 km/h N 0 mm	17 km/h E 0 mm	48 km/h W 1 mm	15 km/h NE 0 mm	32 km/h SW 0 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.