



La feuille de chou



18-11-2015



Les Potagers du Télégraphe 10, 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 : 15 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

4 œufs
180 g d'huile végétale
250 g de sucre
250 g de farine fluide
2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide
1 cuillère à café rase de muscade
1 sachet de levure chimique
2 cuillères à café rase de cannelle
300 g de carottes râpées
120 g de noix concassées



Carrot Cake

Préparation de la recette :

Préchauffer votre four à 175° (thermostat 5/6).

Mélanger au fouet électrique les 4 œufs et le sucre.

Incorporer l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle et l'huile. Mélanger le tout avec le fouet.

Ajouter la farine et la levure, tourner avec le fouet éteint pour mélanger un peu puis allumer le fouet en augmentant de puissance progressivement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Ajouter les carottes râpées et les noix concassées. Mélanger au fouet doucement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Huiler et fariner légèrement le moule (voire les 2 moules car la dose le permet) et verser la préparation.

Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four à 175° (th 5/6). Piquer pour vérifier que le gâteau soit cuit.

C'est prêt !

Source : www.marmiton.org

Ragoût de pommes de terre à la tomate

Préparation de la recette :

Verser un filet d'huile d'olive dans la poêle et faire chauffer sur feu moyen. Y faire revenir et blondir l'ail et l'échalote émincés, en remuant constamment pendant 3 à 5 mn.

Ajouter les dés de pommes de terre à la poêle et laisser cuire à feu vif pendant environ 3 mn supplémentaires ; en remuant bien.

Déglacer ensuite la préparation en y ajoutant le vin blanc, et laisser réduire le mélange pendant quelques minutes, à feu moyen et en remuant.

Ajouter ensuite à la poêle les tomates hachées, la pincée d'origan, du sel, du poivre et 15 cl d'eau.

Mélanger puis couvrir partiellement la poêle et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 mn, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à cœur.

Dresser la préparation dans un plat de service préchauffé juste avant de servir, bien chaud.

Source : www.epicurien.be

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 g de pommes de terre, pelées puis détaillées en petits cubes
3 belles tomates, pelées, épépinées et hachées

1 échalote épluchée et finement émincée

1 gousse d'ail, épluchée et finement émincée

Huile d'olive

5 cuillères à soupe de vin blanc sec

15 cl d'eau

1 pincée d'origan séché

Sel et poivre noir du moulin



Vous souhaitez 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

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : carotte (2kg), betterave (+/-400g), poireau (3 pcs), pomme de terre(1kg),oignon (+/-200g)

Paniers doubles : pomme de terre(2kg), betterave(+/-400g),carotte(2kg),poireau(3pcs),oignon(+/-500g),radis (1pc), épinard(500g)



Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 18 Novembre	Jeudi 19 Novembre	Vendredi 20 Novembre	Samedi 21 Novembre	Dimanche 22 Novembre	Lundi 23 Novembre	Mardi 24 Novembre
16° 9°	20° 10°	16° 9°	12° 4°	6° 2°	8° 1°	8° 4°
63 km/h W 0 mm	57 km/h SW 0 mm	66 km/h SW 7.6 mm	48 km/h W 0.7 mm	61 km/h NW 0.2 mm	50 km/h N 0 mm	46 km/h SW 1.4 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 : _____ E-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 498 644 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.