



La feuille de chou



23-12-2015



Noël : donner à ceux qui en ont besoin

Les fêtes de fin d'année sont souvent l'occasion de penser à ceux qui ont moins de chance que nous. Personnes à la rue, démunies, etc. De nombreuses associations proposent des actions pour leur apporter du soutien. Say Yess fait un zoom sur certaines d'entre elles.

Lilo : cherchez solidaire sur le web

En temps normal, le moteur de recherches solidaire Lilo reverse 50% des bénéfices générés par les publicités affichées lors des recherches à des associations. En cette période de fêtes, l'entreprise a décidé, pendant 3 semaines, de reverser les 50% restants aux sans abri, dans le cadre d'une « opération Joyeux Noël ». Pour participer, il suffit d'utiliser Lilo en l'installant sur son navigateur.

Et pour accompagner les cadeaux, le site propose à chacun de laisser un petit mot à destination d'un sans abri. Afin de lui donner un peu de chaleur en janvier.

Donnez des jouets

Vous avez encore d'anciens jouets à la maison ? Votre petit cousin croule sous les Lego mais déteste fabriquer des villes ou des voitures avec ? De nombreuses associations récupèrent jeux et jouets en bon état afin de les distribuer à des enfants dont les parents ne peuvent pas leur offrir de cadeaux de Noël.

Parmi elles : les Pères Noël Verts du Secours Populaire ou des magasins comme la Grande Récré, qui récoltent et partagent avec les asso de la région.

Choisissez des cadeaux engagés

Au moment de choisir les cadeaux que vous allez glisser sous le sapin, il est possible de faire une bonne action. Soit en choisissant des produits issus, par exemple du commerce équitable ou d'entreprises d'insertion, soit en vous fournissant dans la boutique de certaines associations. Dans ce deuxième cas, pour chaque cadeau acheté, un montant est reversé à l'asso de votre choix.

Ces boutiques sont présentes en ligne ou peuvent se retrouver sur les marchés de Noël, par exemple. Chocolats, jeux de société, stylos, carterie, bougies, etc. : l'offre est large !

Devenez bénévole

Réveillon avec des migrants, repas avec des personnes âgées isolées, emballage de paquets cadeaux dans les magasins au profit d'une asso, distribution de jouets aux enfants démunis ... pendant la période des fêtes, les besoins en bénévoles ne manquent pas !

De nombreuses associations comme la Croix Rouge ou les Petits Frères des Pauvres sont à la recherche de personnes souhaitant donner quelques heures au profit d'une cause. Une bonne occasion pour faire une première expérience courte en tant que bénévole.

Donner vos chèques déjeuner

L'opération du Groupe Up « Je déj, je donne » vous propose d'offrir vos chèques déjeuner (avant leur péremption, fin janvier) à l'association Action contre la Faim. Deux chèques déjeuner représentent un don de 14 euros (en moyenne), soit un traitement à base de pâte nutritionnelle pendant 4 semaines pour un enfant sous-alimenté.

Et vous, avez-vous prévu de vous engager au moment des fêtes de fin d'année ? Quels sont vos projets ?

Source : www.say-yess.com

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 : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

Le biscuit

3 œufs
50 g de parmesan
6 pétales de tomates confites
2 c à s de farine
1 c à c de levure
Du sel, poivre

La garniture

150 g de ventrèche de thon (en conserve)
400 g de cottage cheese (Jockey)
2 c à s de coriandre ciselée
4 tranches de saumon fumé
Poivre



Bûche de Noël salée

Préparation de la recette :

Le biscuit : Préchauffez le four th. 6 (180°). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Coupez les pétales de tomates confites en petits morceaux.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le parmesan, les morceaux de tomates confites, la farine, la levure, sel et poivre. Montez les blancs en neige et ajoutez délicatement à l'appareil précédent. Déposez une feuille de papier cuisson sur la plaque du four et versez la pâte en formant un rectangle. Égalisez l'épaisseur à la spatule et enfournez pour 10 min.

La garniture : Égouttez la ventrèche de thon et écrasez la avec 200 g de cottage-cheese et les herbes ciselées. Poivrez légèrement. Étalez cette préparation sur le biscuit (sans aller jusqu'aux bords), et recouvrez avec les tranches de saumon. Roulez le biscuit délicatement en vous aidant du papier cuisson et en serrant autant que possible. Filmez pour garder serré et réservez au frais 2 heures environ (ou 1/2 heure au congélateur).

Étalez 200g de cottage-cheese sur le roulé, décorez de quelques brins de coriandre. Tranchez au couteau électrique.

Source : www.750g.com

Cuillères d'huîtres aux petits légumes

Préparation de la recette :

Ouvrez les huîtres, décoquillez-les et filtrez leur eau. Pelez et râpez la carotte. Pelez et hachez l'échalote. Pelez et coupez l'oignon en rondelles, détachez les anneaux.

Faites fondre l'échalote dans le beurre chaud, sans la laisser colorer. Ajoutez la carotte râpée, 2 brins d'estragon, le vin blanc et l'eau filtrée. Poivrez et portez à très légers bouillons, à couvert. Laissez cuire 5 min, ajoutez les huîtres et, hors du feu, laissez en attente 2 min.

Retirez l'estragon et répartissez la préparation dans des cuillères avec un peu de sauce. Poivrez et servez décoré de brins d'estragon effeuillé et d'anneaux d'oignon.

Source : www.cuisineactuelle.fr

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

16 huîtres
1 carotte
1 échalote
4 brins d'estragon
1 oignon
15 g de beurre
10 cl de vin blanc
Poivre



Vous souhaitez partager vos recettes ?

N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@lbd91.fr

Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



Paniers simples : 1 kg de poireaux, 1 kg de carottes, 1 kg de radis blancs OU de radis noirs OU de navets et 1 botte de radis roses OU 1 salade.

Paniers doubles : 1 kg de poireaux, 1 kg de carottes, 1 kg de choux de Bruxelles, 1 chou fleur, 500 g d'épinards, 500 g de mâche et 1 salade.

Les potins du télégraphe



Toute notre équipe vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année !

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Demain 23 Décembre	Jeudi 24 Décembre	Vendredi 25 Décembre	Samedi 26 Décembre	Dimanche 27 Décembre	Lundi 28 Décembre	Mardi 29 Décembre
15° 7°	15° 6°	16° 4°	16° 8°	16° 8°	10° 6°	11° 7°
62 km/h SW 0.4 mm	66 km/h SW 0.2 mm	53 km/h SW 0 mm	47 km/h SW 0 mm	52 km/h SW 0 mm	37 km/h SE 0 mm	49 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 : _____ 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.