



La feuille de chou



17-02-2015



2016, l'année des légumineuses selon l'ONU

L'ONU a décidé de mettre à l'honneur les légumineuses en 2016. Connues sous le nom de légumes secs, les légumineuses sont des graines présentes dans les gousses et dont les propriétés nutritives et écologiques sont intéressantes en matière de santé et de préservation de l'environnement.

Une alternative verte

Les lentilles, pois, fèves et haricots secs sont une source essentielle de protéines et d'acides aminés d'origine végétale. Ce n'est donc pas par hasard si elles font partie intégrante de la cuisine de diverses cultures aux côtés des céréales comme le riz ou le blé. Peu coûteuses, les légumineuses se préparent aussi facilement que des pâtes ou des pommes de terre avec un intérêt nutritif bien plus intéressant car elles contiennent des glucides, du potassium, du magnésium, du phosphore et des folates.

Malgré leur teneur en protéines, les légumineuses ne peuvent se substituer à la viande car, contrairement aux protéines animales, elles contiennent une teneur limitée en certains acides aminés indispensables à l'organisme. Toutefois, en associant les légumineuses aux céréales complètes, on peut palier ce manque. Riz et haricots ou soja, quinoa et lentilles, blé et pois chiches sont une bonne combinaison pour obtenir un apport complet.

Un atout pour les sols

Les légumineuses peuvent s'utiliser comme engrais naturel pour enrichir les sols et accroître leur fertilité grâce ses propriétés fixatrices d'azote, minéral essentiel à la croissance des plantes. Elles participent à la réduction d'engrais chimiques et évitent l'importante émission de gaz à effet de serre générée par leur production. Elles luttent ainsi indirectement contre le changement climatique et participent à une production alimentaire durable.

Comment intégrer les légumineuses à vos repas ?

- En tartine : Accompagnez votre salade de tartines d'houmous, une délicieuse purée de pois chiche et de sésame.
- En soupe : Remplacez les pommes de terre par une poignée de pois, de lentilles ou de haricots.
- En plat : Ajoutez votre assiette de riz, de quinoa ou de millet avec des haricots rouges, des lentilles vertes ou brunes.
- En dessert : En utilisant des farines de légumineuses, vous rendez vos desserts plus légers et vous ajoutez un intérêt nutritif aux petits plaisirs.



Source : www.bioalaune.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 : 25 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

1 pâte feuilletée
250 g de poireaux cuits
2 œufs (+ 1 jaune, facultatif)
70 g de roquefort
Les zestes d'1/2 citron
2 cuillères à soupe de maïzena
Persil



Feuilletés aux poireaux

Préparation de la recette :

Mixez les poireaux, égouttez-les bien et mélangez-les avec les 2 œufs, le roquefort, les zestes de citron, la maïzena et le persil.

Préchauffez le four à 180°C. Etalez la pâte feuilletée très finement et découpez-la en 5. Répartissez la préparation sur chaque morceau et refermez la pâte.

On peut éventuellement badigeonner les feuilletés avec un jaune d'œuf avant de les faire cuire pour qu'ils soient dorés.

Mettre au four à 180°C, environ 20 minutes.

Dégustez ces feuilletés tièdes accompagnés d'une salade verte.

Source : <http://cuisine.journaldesfemmes.com>

Purée de carottes au bouillon de poule

Préparation de la recette :

Lavez les carottes, et coupez-les en tronçons.

Mettez-les à cuire pendant 20 min dans de l'eau bouillante.

Passez à la moulinette les carottes cuites.

Sur le feu, ajoutez à la purée le beurre, la maïzena mélangée à un peu de crème fraîche, puis la crème restante.

Assaisonnez à votre goût et réchauffer sans revenir à ébullition.

Juste avant le service, ajoutez un jaune d'œuf pour un résultat onctueux et saupoudrez de persil.

Remarque :

Pour épaissir la purée sans maïzena, comptez 450 g de pommes de terre à mouliner en même temps que les carottes.

Source : <http://cuisine.journaldesfemmes.com>

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

900 g de carottes
75 cl de bouillon de poule
45 g de beurre
45 g de crème fraîche
3 cuillères à soupe rases de maïzena
1,5 cuillère à soupe de persil haché
Sel et poivre



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 : carottes 1kg, Pomme de terre (chaire ferme) 0.5kg, poireau 0.5kg, échalotes 0.2kg, potiron (musqué de provence) 1kg, mâche ou épinard 0.3kg

Paniers doubles : Radis 1botte, carotte 1kg, mâche ou épinard 0.3 kg, potiron 1kg, échalotes 0.2kg, poireau 1kg, pomme de terre (chaire ferme) 1kg, fenouil 0.5kg, laitue 1pc

Nous vous remercions de bien vouloir vous munir d'un sac à légumes afin de limiter les retraits de caisses plastiques bleus.

Les potins du Télégraphe



L'association vient de conclure un partenariat avec l'enseigne « Naturéo », supermarché BIO basé sur la commune d'Egly. L'accord prévoit la fourniture hebdomadaire de fruits, légumes et aromatiques ainsi que la mise en place de Période de mise en

situation en milieu professionnel pour les salariés en parcours et des actions de promotion sur leur site de vente au bénéfice de notre association.

Météo de la semaine

via www.tameteo.com

Mercredi 17 février	Jeudi 18 février	Vendredi 19 février	Samedi 20 février	Dimanche 21 février	Lundi 22 février	Mardi 23 février
6° 0°	5° 3°	6° 0°	7° 0°	8° 7°	11° 4°	13° 4°
33 km/h S 0 mm	54 km/h N 7.9 mm	7 km/h VAR 0.4 mm	39 km/h S 0 mm	58 km/h SW 1.9 mm	34 km/h SW 0 mm	11 km/h VAR 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.