

La feuille de chou



Chantier d'insertion permanent

05/06/2013

Edito

Le week-end dernier s'est déroulé en plein cœur de Paris, une véritable manifestation de soutien et partage

des fondements de l'agriculture paysanne. Un village associatif, une ferme paysanne, des ateliers de fabrication d'accessoires agricoles, un troc de graines, une tonte de moutons, des débats au sujet de la PAC, de l'alimentation et de l'industrie agro-alimentaire en France et en Europe.

Retrouvez les partenaires, le programme et les informations sur la campagne :

<http://enviedepaysans.fr>



Recette de la semaine

Ingrédients crêpes : 120 gr de farine de sarrasin / 60 gr de farine de riz complet / 30 gr de farine de châtaigne / 50 cl de lait d'avoine ou de millet / 2 œufs

Crêpes roulées à la fondue de poireaux, crème de betteraves :

Tamiser la farine de châtaigne avant de la mélanger avec les farines de sarrasin et de riz. Incorporer le lait d'avoine et les œufs en remuant au fouet et ajouter l'huile d'olive et la pincée de sel. Laisser reposer 30 minutes. Juste avant de cuire les crêpes, vous pourrez rallonger la pâte avec du lait végétal de façon à obtenir la consistance idéale.

Préparation de la garniture:

Pendant que la pâte se repose, préparez la garniture en mixant la betterave cuite avec la crème d'amande liquide, salez et réservez. Nettoyez les poireaux et tranchez-les en fines rondelles. Faites les cuire dans une cocotte à fond épais avec l'huile d'olive. Salez avec un sel aux herbes. Poivrez légèrement. Préparez vs crêpes dans une poêle bien chaude et légèrement graissée. Garnissez chaque crêpe avec quelques cuillerées de fondue de poireaux, avant de les rouler. Napper avec la crème de betteraves. Dégustez aussitôt.

Ingrédients garniture pour 4 crêpes : 2 jeunes poireaux / 100 gr de betteraves cuites / 10 cl de crème d'amande liquide



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: Carottes (700 gr), navets blancs (700 gr), une botte de radis, une salade, (un chou fleur : selon récolte).

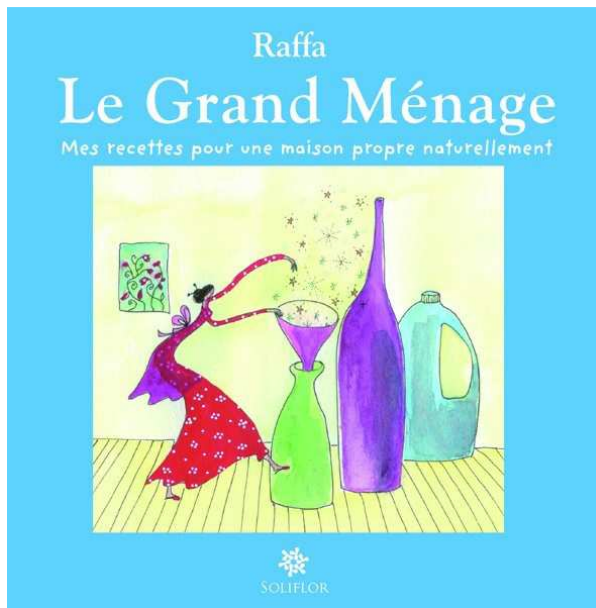
Dans les paniers doubles: Carottes (1 kg), une botte de radis, une barquette de fraises, une salade, navets de Milan (1 kg).

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers

Les Potagers du Télégraphe - Chantier d'Insertion

P.E.S - Chemin du Larris - Avenue du 8 mai 45 - 91150 ETAMPES - Tel: 01 69 16 11 11
Siret: 498 644 368 00017 - APE: 0113Z Site Internet: www.lpdt91.fr

DES LIVRES, ET DES IDEES POUR TOUS LES JOURS...



Le Grand Ménage, de Raffa, illustré par Sandra Cabezuelo Bertozzi, aux éditions Soliflor et Thomas Mols

Raffa est une jeune biologiste qui vit en Belgique. Elle a effectué de nombreuses recherches qui lui ont permis de créer des recettes de produits d'entretien à base d'ingrédients simples et écologiques tels que le vinaigre, le bicarbonate de soude, la cendre de bois, ou le savon de Marseille. Elle vous propose de fabriquer vous-mêmes lessive, liquide vaisselle, nettoyant WC, et bien d'autres choses ! Vous pourrez ainsi, grâce à ses conseils, entretenir écologiquement et à bas prix toute votre maison ! À [télécharger et à imprimer](#) gratuitement, ou à [acheter tout fait](#) !

Manuel des jardiniers sans moyens



Le Manuel des Jardiniers sans moyens, de Dominique Hays et Éric Prédine, aux éditions Les Anges Gardins

Ce livre part de la conviction que tout le monde peut jardiner, malgré l'absence d'expérience, de terrain ou de moyens financiers. Trop souvent, les guides de jardinage sont coûteux, rédigés par des spécialistes passionnés, qui ne font pas toujours attention au vocabulaire compliqué des jardiniers chevronnés qu'ils sont. Et l'essentiel n'est pas toujours donné ! Cet ouvrage est complet. Il présente tout le nécessaire pour se lancer dans l'aventure, simplement et de façon bien illustrée.

À télécharger gratuitement ou à commander sur le site : www.terredopale.fr

LA PAC POUR LES NULS



<http://enviedepaysans.fr/la-pac/la-pac-pour-les-nuls/#.UauKQ7VM-YE>