

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

20 octobre 2021 - n° 961



Retour en images sur la journée du personnel

Les confinements successifs ne nous avaient pas permis de nous réunir depuis longtemps ! Les administrateurs, salariés permanents et en insertion ont pu se retrouver le mercredi 6 octobre pour une **journée informative et festive** qui a démarré à 10 h par une réunion d'état des lieux de nos associations, de leurs projets de développement, etc. Dès midi, un déjeuner ponctué de danses et pour terminer, un match de foot sur le terrain de l'ESAT !



Quoi de neuf à la boutique ?

Venez jouer au « jeu de la courge » du mercredi 20 octobre au mercredi 03 novembre 2021 !

La règle est simple : observez cette belle courge et, sans la soulever, devinez son poids !



Puis remplissez un bulletin de participation que vous trouverez à la boutique en indiquant le poids que vous avez estimé « à vue d'oeil » et glissez-le dans l'urne (n'oubliez pas d'indiquer vos coordonnées afin que nous puissions vous rappeler).

Une seule participation par personne ou par famille !

Les 3 personnes ayant trouvé le poids exact ou le plus proche du poids effectif de la courge gagneront à leur tour une courge butternut, une courge potimarron ou une courge spaghetti.

Ce jeu est ouvert à tous, gratuit et sans obligation d'achat, parlez-en autour de vous !

Résultats communiqués jeudi 04 novembre 2021.

La recette de la semaine

Taboulé rose aux crevettes et betterave



Ingrédients pour 4 pers. :

200 g de semoule, 1 betterave cuite, 1 botte de radis roses, 1 gros ou 2 petits poivrons, 100 g de crevettes cuites, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de jus de citron, 2 càs de coriandre ciselée, sel & poivre

Préparation :

Faites chauffer 20 cl d'eau.

Mettez la semoule dans un saladier et versez l'eau bouillante dessus. Couvrez d'une assiette et laissez reposer 15 min.

Avec une fourchette, égrenez les graines de semoule pour les décoller. Laissez refroidir quelques minutes.

Ajoutez la betterave et les poivrons coupés en petits dés ainsi que les radis coupés en rondelles.

Ajoutez les crevettes décortiquées, le jus de citron, l'huile et la coriandre ciselée.

Salez, poivrez et servez bien frais.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courge, 1 chou brocoli ou chou-fleur, 1 kg de pommes de terre variété Rosabelle (*chair tendre pour purée, frites, four et gratin*), 1 kg d'aubergines, 700 g de betteraves cuites, 500 g d'oignons, 1 botte de chou kale, 1 salade

Petit panier : 700 g de betterave cuites, 500 g de poivrons, 1 botte de radis roses, 1 salade

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h

Retrait des Paniers à la Ferme :

vendredi 12 h - 19 h - samedi 10 h - 12 h30

