

Avec du chou plume...

Nettoyer à grande eau pour débarrasser les feuilles de toute saleté.

Faire blanchir quelques minutes pour attendrir.

Ôter la côte qui donne de l'amertume. Hacher menues les feuilles découpées.

Faire revenir doucement avec quelques lardons.

Avec du poireau...

L'incer finement vos poireaux.

Faire suer le tout dans une poêle à feu doux 15 min. Assaisonner le sel, poivre et curcuma.

Déposer le mélange dans un plat beurré et recouvrir d'une béchamel agrémentée de cantaloupé.

Enfourner 20 min à 180° et déguster.

Le jardin potager

Feuille de liaison n°34

A noter...

28 Janvier 2010

Du raison des vacances de février, il n'y aura pas de panier le 11 février sur votre point de distribution.

Nouveau point de distribution:

Un point à Gland vient d'ouvrir ses portes : Les Rocailles, responsable de point Jacqueline Kläy, panier disponible le jeudi de 10h00 à 19h30.

Cherchez un point de distribution:

Nous cherchons un point à **Rolle** et un nouveau point à **Denges** car le point actuel doit fermer à la fin du mois d'avril.

Date à retenir...

Cette année, l'AG du Jardin Potager se tiendra le jeudi 3 juin 2010. Nous nous réjouissons de vous y retrouver. Les détails suivront.

Le produit découverte

La farine d'épeautre de Gilles Roch

Une fois de plus, notre maraîcher nous régale d'une de ses farines "maison". Cette fois, il s'agit de la farine d'épeautre.

Considérée plus rustique, la farine d'épeautre a les mêmes utilisations que la farine de blé. Elle sert à la confection de pain, pâtes, et autres biscuits, gâteaux, crêpes...

Bien plus digeste que cette dernière, elle est particulièrement recommandée pour les personnes sensibles ou allergiques au blé.

Et enfin, possédant une forte teneur en magnésium, on lui attribue des vertus anti-stress ou encore de stimulation du système immunitaire.

De quoi booster votre alimentation en ce milieu d'hiver...

Les astuces des coopérateurs

Vous avez une astuce imparable qui vous vaut l'admiration de vos proches?

Que ce soit en cuisine, bricolage, jardinage, au bureau ou à la maison, si vous avez un "truc" écolo ou une astuce pour vivre plus harmonieusement, faites-le partager!!!

Vous pouvez également nous envoyer vos meilleures recettes de légumes bio. Nous attendons vos messages à l'adresse :

astuces@lejardinpotager.ch

Notre première coopératrice à vous proposer son astuce, Tuyet Nguyen, souhaite vous faire connaître la **musique bio 6 en 1** :

"Leurs effets bénéfiques ne quittent plus mon habitat."

Qu'est-ce que la Bio Music 6 en 1 ?

Sans équivalent à ce jour, la Bio Music 6 en 1 est un procédé unique de traitement des vibrations qui met en cohérence des champs de fréquences audibles et non audibles pour créer des Champs Unifiés d'Ondes Sonores (CUOS) bénéfiques.

Comment agit la Bio Music 6 en 1 ?

Les CUOS agissent par l'intermédiaire de l'eau, subtil vecteur de tous les échanges vitaux. Celle-ci, présente dans l'air ambiant comme dans tout organisme vivant, joue le rôle de conducteur d'information, avec la particularité de s'imprégner des informations qu'elle transporte (voir, notamment, les travaux du professeur Jacques Benveniste et de Masaru Emoto). Ainsi, l'eau est un vecteur qui permet à une information de circuler, et parfois de « s'installer » dans notre corps.

La Bio Music 6 en 1 utilise cette propriété de l'eau pour participer à l'amélioration de notre bien-être. En effet, lorsqu'un CU Bio Music 6 en 1 joue, les fréquences des CUOS, qui se répandent par l'eau dans l'air et dans le corps, envoient une information positive revitalisante qui permet de maintenir l'eau dans un état d'équilibre harmonieux et de neutraliser les effets néfastes de certaines fréquences, notamment celles générées par toutes formes de stress et de pollution électromagnétique, permettant ainsi d'aider à retrouver et à maintenir un état de bien-être naturel.

Pour plus d'infos : <http://produits-soins-bio.com>