La Feuille de d'

N°3

Votre panier de la semaine 45

Bilifou

Chou chinois 1kg	2.5
Poireaux 1kg	3
Potimarron (1)	2.5
Mâche 300 g	4.2
Batavia (1)	1
Persil offert	

Total Bilifou 13.2 Euros

Bélébélé

Chou chinois 2kg	5
Poireaux 1kg	3
Potimarrons (2)	5
Mâche 400 g	5.6
Batavia (1)	1
Persil offert	

Total Bélébélé 19.6 Euros

La recette de la semaine

Bricks aux poireaux

Ingrédients pour 6 pers

4 poireaux
250 g de ricotta
6 feuilles de brick
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillerée à café de cumin et de coriandre en poudre
1/4 de cuillerée à café de piment doux en poudre
sel
poivre du moulin
2 verres d'eau
1 feuille de papier cuisson

Préparation

Retirez les racines et les deux tiers des feuilles des poireaux, puis coupez ceux-ci en tronçons de 2 centimètres. Recoupez-les en quatre dans le sens de la hauteur et lavez-les soigneusement.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux. Ajoutez le cumin, la coriandre et le piment, puis les poireaux et l'eau. Laissez cuire pendant 30 minutes, jusqu'à absorption du liquide, tout en surveillant la cuisson.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez les poireaux, puis incorporez la ricotta. Déposez 2 cuillerées à soupe de ce mélange au centre d'une demi-feuille de brick. Pliez en triangle. Renouvelez l'opération, pour obtenir 12 bricks aux poireaux.

Disposez la feuille de papier cuisson sur la plaque du four. Déposez les bricks dessus et faites cuire pendant 20 minutes. Retournez à mi-cuisson, pour faire dorer des deux côtés.

Servez les bricks avec une salade….du Jardin!

Le saviez vous?

Le poireau

"Asperge du pauvre", "porreau", "poirette" ou encore "poireau", le poireau est un légume ancré dans nos traditions. L''empereur romain Néron, dit le porrophage, en consommait plusieurs fois par jour pour éclaircir sa voix et calmer sa toux !!
Le poireau fait partie de la même famille que l'oignon et l'ail. Il est très peu calorique. et riche en fibres.

Notre organisme assimile très bien ses minéraux et il convient particulièrement aux anémiques. Riche en pectine, le poireau abaisse le taux de cholestérol. Le bouillon de cuisson est diurétique, antiseptique et laxatif, il est aussi indiqué en cas de cystite et d'autres affections urinaires.
Si vous êtes fragile de l'estomac, vous supporterez mieux les poireaux accommodés avec d'autres légumes comme les pommes de terre et les carottes.

A noter

- ✓ Cette semaine les potimarrons viennent des Serres des Anglois et de chez Mickael Vinet et les choux de l'EARL Rouge–gorge, nos amis maraîchers Bio et locaux.
- ✓ N'oubliez pas , pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, d'apporter votre chèque de cotisation, RIB etc…dans le doute appelez nous!
- ✓ Nous vous envoyons un mail avec la composition du panier le mercredi, **merci de nous dire si vous ne le recevez pas!**
- ✓ Dans la mesure du possible , **dites-nous si vous souhaitez des acheter des légumes en plus.** Nous ne récoltons que ce qui est nécessaire
- ✓ Les paniers sont disponibles le vendredi de 16 h à 19h au Jardin. Si vous ne pouvez pas être là avant 19h prévenez-nous!
- ✓ **Et pensez à emporter un sac !**

FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

La Feuille de d'

ARO ZOA AR
Jardin de Cocagne

Cultivons nous un peu

Un produit peut porter la mention « biologique » lorsque les règles spécifiques à la production biologique définies dans l'un des règlements reconnus par la communauté internationale sont respectées, et que l'opérateur a obtenu un certificat valide pour ce produit.
Pour cela, chaque opérateur doit s'engager à être contrôlé par un organisme tiers indépendant accrédité tel qu'ECOCERT.

Ecocert, créée en 1991, est un organisme de contrôle et de certification agréé par le Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche et par le Ministère de l'Economie, de l'Industrie et de l'Emploi. En termes de structure et de procédures, Ecocert est accrédité par le COFRAC -Comité Français d'Accréditation- selon la norme ISO 65 qui exige indépendance, compétence et impartialité.
ECOCERT est par ailleurs le premier organisme de certification "carbone neutre", c'est-à-dire qui compense 100% de ses émissions de CO2.

Les logos du BIO

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-XX
AGRICULTURE UE/NON-UE

Le logo bio européen est obligatoire sur tous les produits bio alimentaires pré-emballés dans l'Union européenne.
La mention "certifié par FR-BIO-XX" indique le code de l'organisme certificateur qui a contrôlé ce produit.
La dernière ligne indique l'origine de la matière première agricole :
- Nom du pays lorsqu'au moins 98% des ingrédients en sont originaires ou
- UE : Union européenne ou
- NON-UE : hors Union européenne

AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Le Logo AB est facultatif

Et pour Arozoaar….

Notre production est certifiée par ECOCERT .
Une contrôleuse vient d'ailleurs de passer vérifier les cultures, les semences, et nos pratiques plus généralement …Elle peut aussi revenir par surprise à tout moment.

Du fait de l'implantation du Jardin Arozoaar sur la Ferme du Mont d'Or déjà certifiée, nous avons pu obtenir la certification immédiatement**.** Sans cela, nous aurions du attendre 2 ans.

Dans les médias

SUD OUEST
www.sudouest.com

Les premiers paniers du jardin de Cocagne livrés

A LA UNE / CHARENTE MARITIME / LE THOU / Publié le 27/10/2017 à 3h45 par **Aurore Guillard**.

▲ Philippe Marcinlak explique le fonctionnement des outils de maraîchage. *©PHOTO AURORE GUILLARD*

C'est l'heure des premières récoltes pour le jardin de Cocagne Arozoaar. Il aura fallu attendre trois ans entre l'idée et la concrétisation du projet. Pour les initiateurs du projet, l'objectif est rempli puisque 38 adhérents recevront leur premier panier de légumes cette semaine, avec les premières pommes de terre bio.

Ce projet est avant tout à portée humaine avec, pour but, de réinsérer des personnes en difficultés. Il a été créé en collaboration avec les maraîchers déjà existants qui ne peuvent pas répondre à une demande croissante de légumes bio. « C'est d'ailleurs rare une telle entente de la part des maraîchers vis-à-vis des jardins de Cocagne, explique Fabienne Pouyadou, la directrice. Je tiens à le souligner car nous allons également faire des échanges de légumes sur ce qui pourrait nous manquer et notre activité a très bien été accueillie de leur part sur le territoire. »

Objectif : 160 paniers

La demande est même croissante et l'objectif de 2019 sera de fournir 160 paniers par semaine. En attendant, la première récolte de pomme de terre a été tellement importante qu'elle fournira une partie à la cantine de l'école. Neuf personnes en insertion travaillent dans le jardin de Cocagne. Cinq femmes et quatre hommes qui reprennent peu à peu goût au travail et, surtout, qui peuvent se projeter dans l'avenir grâce au suivi personnalisé dont ils bénéficient. Un vrai lien social s'est également créé entre eux et ils sont heureux d'avoir pu intégrer le projet.

Dans l'avenir, ce sont 2 000 m² de serres au total qui seront installés sur le site et les améliorations de l'outil de production vont également se poursuivre : finalisation du réseau d'irrigation, installation de l'espace préparation des paniers, raccordement aux réseaux eau et électrique.

Le recrutement continuera également avec un salarié supplémentaire, un deuxième encadrant en 2018 ainsi qu'un appui commercial et administratif.

Vous impliquer

Cette feuille de chou est un lien entre le Jardin et ses adhérents mais aussi entre les adhérents.

Dites nous ce que vous en pensez et n'hésitez pas à nous écrire, nous envoyer vos recettes, vos bons plans, des infos utiles…

Nous les publierons!

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org