La Feuille de d'ARozoaAr Jardin de Cocagne

N°8

Votre panier de la semaine 50

Bilifou

0.15kg d'ail	0.90
1.4kg de courge butternut	3.50
0.5kg de chou romanesco	2.00
1.5kg de pommes de terre	3.00
0.4kg de radis noir	1.20
0.5kg de rutabaga	1.50
1 salade	1.00
Total Bilifou	**13.10 Euros**

Bélébélé

0.25kg d'ail	1.80
2kg de courge butternut	5.00
0.75kg de carottes	2.10
2.5kg de pommes de terre	5.00
0.6kg de radis noir	1.80
0.8kg de rutabaga	2.40
1 salade	1.00
Total Bélébélé	**19.10 Euros**

Les recettes de la semaine

Une alternative à la pâte à tarte traditionnelle !

Quiche de pommes de terre en croûte

Ingrédients pour 5 personnes

450 g de pommes de terre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre
1 cuillère à soupe de parmesan râpé
5 œufs
240 ml de lait
100 g de tomate en dés
50 g de cébette/oignons émincés
120 g de bacon
50 g (1/2 tasse) de fromage râpé
1 cuillère à café d'ail en poudre

Préchauffez le four à 200 °C.

Tranchez finement les pommes de terre avec un couteau.

Mettez les pommes de terre en tranches dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive avec 1 cuillère à café de sel, ¼ cuillère à café de poivre et le parmesan. Utilisez ensuite vos mains ou une cuillère pour enrober uniformément les tranches de pommes de terre.

Disposez les tranches de pommes de terre dans un plat à tarte en allant du milieu vers les bords et en les chevauchant. Tapissez également le bord du moule à tarte avec des tranches de pommes de terre qui se chevauchent. Remplissez tous les espaces vides avec les restes de tranches de pommes de terre.

Faites cuire les pommes de terre au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient juste cuites et pas encore dorées.

Dans un bol, mélangez bien les œufs, le lait, les tomates, les oignons, le bacon, le fromage râpé, 1 cuillère à café de sel, 1/4 de cuillère à café de poivre et l'ail en poudre.

Versez lentement le mélange d'œufs sur les pommes de terre ; si les pommes de terre commencent à se décoller, arrêtez et appuyez dessus avec une cuillère.

Faites cuire dans un four à 180 °C la quiche pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits et que les pommes de terre soient dorées.

Découpez et servez. Bon appétit !

Quelques idées de vinaigrettes pour varier l'assaisonnement de vos salades :

Asiat' : 1 c. à c. de sauce de soja, 3 c. à c. d'huile de soja, 1 c. à c. eau, ½ gousse d'ail haché et 3 brins de coriandre effeuillée et hachée. Ici, pas de sel, la sauce de soja en fait office.

Carpaccio : 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, le jus d'1/2 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, 5 feuilles de basilic haché.

Normande : 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 2 c. à s. d'huile d'arachide, 1. c. à s. de crème liquide, 1 quartier de pomme râpé et 4 brins de persil effeuillés et hachés.

Orientale : 1 pincée de sel, le jus d'1 citron jaune, autant d'eau froide, 3 c. à s. d'huile d'arachide, 1 c. à c. d'huile de sésame, 1 pincée de graines de cumin et 5 brins de coriandre effeuillée et hachée. Quantités valables pour 2 salades.

Fruit sec' : 1 pincée de sel, 1 c. à c. de moutarde en grains, 1 c. à s. de vinaigre de vin, 2 c. à s. d'huile de noix, 1 c. à s. d'huile d'arachide ou de tournesol, 1 c. à c. d'eau, 6 cerneaux de noix concassées au mortier (noisettes ou amandes)

A noter

- Cette semaine les **carottes, les rutabaga et les courges butternut** ont été produits par Dimitri Venant-Hermouet (EARL la Pièce Franche à Prindeyrançon, l'**ail** des Serres des Anglois. Tout le reste est de notre production.
- Les adhérents en prélèvement automatique seront prélevés **le 15 décembre .**
- **Le jardin sera fermé entre le 23 décembre et le 2 janvier 2018**. Une semaine de repos bien méritée pour l'équipe qui travaille dans des conditions difficiles en hiver….

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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'

Petits jeux au coin du feu…

Devinettes:

- Je suis un légume orange et je pousse dans la terre, je suis même caché sous terre jusqu'à ce qu'on m'arrache. Le lapin m'adore. Qui suis-je ?
- Je suis dans la terre. Je suis un légume qu'on épluche et qu'on coupe pour faire de la purée ou des frites. Qui suis-je ?
- Quand une personne rougit, on dit qu'elle est rouge comme une ...
- Quand j'ai un cœur tendre…On dit de moi que je suis ....

Labyrinthe :

Aide Nino à récupérer tous les légumes pour préparer une bonne soupe chaude!

Bienvenue!

Dimitri

Après 7 saisons de maraîchage bio à Mauzé dans la ferme maraîchère qu'il a créée, Dimitri a choisi de rejoindre notre Jardin en tant que chef de culture. Arrivé début décembre, il a déjà pu découvrir les installations et surtout l'équipe. « J'ai été très bien accueilli par toute l'équipe et impressionné par la mobilisation et l'implication de tous »…. Même si « il reste beaucoup à faire encore pour que l'outil de production soit opérationnel, mais nous avons quelques mois pour y parvenir!»

Jenny

Jenny est depuis longtemps impliqué dans la vie associative et particulièrement intéressée par l'éducation populaire et l'environnement et tous les champs de l'Economie Sociale et solidaire. C'est donc naturellement que le projet du Jardin lui a plu, car il allie impact social et environnemental. Elle s'occupe avec Fabienne de tout le travail administratif , commercial et de la communication, sans quoi le Jardin ne pourrait pas fonctionner.

Dernière minute….

- Comme vous le savez, la tempête Ana a causé quelques dégâts au Jardin…Notre tunnel de stockage de matériel est à reconstruire en partie. Si vous le souhaitez, vous pouvez nous aider à récolter les fonds nécessaires à l'achat du matériel, en faisant un don à l'association! Rendez-vous sur notre site…

- **Idée cadeau** : Véronique Duval raconte l'histoire de 5 fermes en agriculture biologique situées dans les environs de Surgères. La vie des paysans pas comme les autres. Vous pourrez d'ailleurs y croiser nos amis de la Ferme du Mont d'Or! Rencontre avec des paysans remarquables de Véronique Duval, éditions Sud Ouest.

Merci à vous!

- Vous êtes aujourd'hui 43 adhérents à venir chaque semaine chercher votre panier au Jardin.
- Nous avons commencé avec 25 adhérents le 27 octobre et depuis chaque semaine, de nouveaux adhérents nous ont rejoint.
- **Et c'est en grande partie grâce à vous car vous nous recommandez auprès de vos amis!**
- Merci à vous! Nous sommes très touchés de votre soutien et , vous le savez, la vente des paniers est essentielle pour que ce Jardin puisse continuer à exister et à remplir sa mission d'accompagnement.
- **Continuez!**

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