La Feuille de d'AROZOAAR

N°10

Votre panier de la semaine 1

0.8 kg de carottes	2.24
1kg de poireaux	3.00
1,5 kg pommes de terre	3,00
0,5 kg radis noir	1,50
1 kg de potimarrons	2,50
1 salade	1,00

Bilifou Total Bilifou **13,24** Euros

1 kg carottes	2,80
0,3 kg mâche	4,20
1 kg poireaux	3,00
1,8 pommes de terre	3,60
2 kg de potimarrons	5,00
1 salade	1,00

Bélébélé Total Bélébélé **19,60** Euros

Chers tous et toutes,

2017 restera notre année phare, celle de la concrétisation du projet longuement mûri de Jardin de Cocagne en Aunis. L'activité du Jardin a été lancée en mai et 6 mois ont été nécessaires pour que nous puissions vous proposer les premiers paniers. Les travaux d'aménagement ont été lourds et exigeants. Vous avez pu en suivre tout au long de l'année les avancées souvent retardées par de multiples péripéties ; les obstacles à lever ont été nombreux et il nous reste encore beaucoup à faire mais notre détermination est forte et l'enthousiasme et l'efficacité de tous les salariés sont remarquables.

Fin octobre, les premiers légumes sortis de terre sont venus garnir vos paniers et semblent être appréciés de tous, y compris des lapins et autre faune locale.

Nous abordons l'année 2018 avec des objectifs ambitieux, installer de nouvelles serres, doubler la production et le nombre d'adhérents paniers, élargir le choix de légumes cultivés, proposer des points de dépôts extérieurs au Jardin, …

Vous nous avez fait confiance et nous vous en remercions ! Avec vous nous allons poursuivre cette belle aventure pour une agriculture saine, de qualité, locale et solidaire.

Nous vous souhaitons une très belle année 2018 !

Viviane Bogotto, Présidente
Et le conseil d'administration d'AROZOAAR

Bonne année 2018

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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'

N°10

Recettes détox (ou presque !)

Velouté courge butternut et lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes
750 g de cubes de butternut pelés, lavés et coupés en cubes
1 oignon
20 cl de crème de coco et 20 cl de lait de coco (ou 40 cl de lait de coco)
35 cl de bouillon de volaille
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Piment d'Espelette (facultatif)

Préparation
Versez l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y blondir l'oignon haché 2 minutes puis ajoutez les cubes de butternut. Mouillez avec le lait de coco, la crème de coco et le bouillon de volaille. Ajoutez la poudre de curry, mélangez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, à très faible ébullition.
Mixez.
Servez et saupoudrez dans chaque assiette la soupe d'une pincée de piment d'Espelette.

-.-.-.-.-.-.

Tatin au radis noir

Ingrédients pour 6 personnes

Persil
Poivre
Sel
50 g de beurre
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 rond de pâte feuilletée
3 c. à soupe de sucre
1 radis noir

Préparation
Éplucher le radis noir et le découper en fines rondelles.
Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les rondelles de radis 5 min. Égoutter et réserver.

Préparer le caramel :
Dans une casserole anti adhésive chaude, mettre le sucre. Remuer jusqu'à obtention d'une coloration brune. Hors du feu, ajouter le vinaigre et remuer.
Verser le tout dans le fond du moule à tarte.
Mettre quelques noisettes de beurre et un peu de persil sur le caramel.
Disposer ensuite les rondelles de radis en rosace.
Poivrer, remettre quelques noisettes de beurre et du persil.
Recouvrir le tout de pâte feuilletée piquée en rentrant bien les bords de la pâte dans le moule.
Enfourner 20 min. à 200°C.

S'accompagne très bien de jambon fumé ou de tranches de magret fumé.
Peut se faire aussi en dessert. Vous pouvez mettre du miel à la place du caramel avec des herbes comme le thym ou le romarin.

Merci à Florine, une adhérente et bénévole au Jardin qui a largement contribué à cette feuille de chou!

Salade de potiron (ou autre courge d'hiver)

Ingrédients pour 6 personnes

300 g de cubes de butternut pelés et lavés
100 g de carottes
150 g de radis
150 g de pommes
30 g huile d'olive
Le jus d'un ½ citron
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de miel
Sel et poivre

Préparation

Râper tous les légumes. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et le miel. Ajouter cette sauce aux légumes râpés et bien mélanger le tout. Ajouter sel et poivre si nécessaire.

Le saviez-vous?

Le radis noir est très connu pour le traitement des troubles digestifs : il apaise les ballonnements, stimule l'appétit et favorise la digestion. Il contribue aussi à drainer le foie et à augmenter la sécrétion de bile, entraînant ainsi une meilleure élimination des toxines.
Le poireau, lui, est connu pour ses vertus diurétiques et il aide efficacement contre le transit perturbé !
Le fenouil est riche en glucide et vitamine C. Il active la sécrétion des glandes du tube digestif et lutte franchement bien contre les flatulences. Il parfume délicatement les poissons. Hachées finement sur les plats difficiles à digérer, les feuilles aident à assimiler ces derniers.
La carotte est riche en vitamines A et B9. Ces vitamines contenues dans la carotte aident au bon fonctionnement de notre système immunitaire et réduisent la fatigue.

A noter

- ✓ Cette semaine les carottes viennent des Serres des Anglois et les potimarrons de l'earl La Pièce franche, le reste est de notre production.
- ✓ Quelques rappels pour les nouveaux adhérents :
  - Idéalement, donnez nous vos commandes de légumes en plus du panier avant le vendredi matin
  - N'hésitez pas à nous faire part de votre avis et de vos commentaires , bons (si possible) mais aussi moins bon! Votre retour est précieux pour nous!
  - Vous pouvez aussi nous envoyer des recettes et des trucs , nous les partagerons
  - Si vous ne pouvez pas venir récupérer votre panier avant 19h, si vous êtes absents et voulez reporter votre panier, prévenez nous!
  - **Et pensez à emporter un sac!**

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