La Feuille de d'ARZOAAR

N°12

Votre panier de la semaine 3

1kg de carottes	2.80
1 botte de navets	2.50
0.8kg de topinambours	2.80
1kg de pommes de terre	2.00
0.6kg de poireaux	1.80
0.4kg de radis	1.20

Bilifou

Total Bilifou **13.10 Euros**

1,5 kg de carottes	4.20
0.9kg d'épinards	4.50
1 botte de navets	2.50
0.8kg de topinambours	2.80
1 botte de persil	1.00
2kg de pommes de terre	4.00

Bélébélé

Total Bélébélé **19.00 Euros**

Le coin des recettes

Farci poitevin de Marie-Andrée

Ingrédients

Une grosse poignée de persil
750g de chou-pomme (vert)
750 g de laitue
750g de feuilles de blettes
750g d'oseille ou d'épinards
2 oignons
Ail vert
Queues d'échalote
Ciboulette
Un bol de pain de mie
5 oeufs
5 à 7 càs de farine
300g de lard
Sel, poivre

Hacher tous les légumes verts très fin. Garder quelques grandes feuilles de chou qui serviront de moule.
Faire revenir le lard avec les oignons.
Dans un grand récipient, mettre tous les légumes hachés. Ajouter farine, mie de pain, sel, poivre. Bien mélanger le tout.
Etaler les grandes feuilles de chou échaudées dans un filet. Y déposer le mélange. Cuire à l'eau bouillante salée pendant 3 heures.

Variantes :
On peut cuire 1/2h à l'heure bouillante et finir au four.
On peut mettre le mélange dans un plat plutôt que dans un filet et cuire doucement au four.
Selon les saisons, on peut ajouter d'autres légumes : poireaux, batavias…

Purée de topinambour
Ingrédients pour 6 personnes
1 kg de topinambours
200 g d'échalotes
Ail, thym, laurier
sel et poivre

Préparation
Éplucher les topinambours et les tailler en dés de 1 cm puis les tenir dans de l'eau citronnée. Éplucher les échalotes et les ciseler finement.
Dans une cocotte, faire suer les échalotes avec le beurre et les aromates puis ajouter les topinambours. Saler et poivrer puis couvrir et cuire à feu doux pendant 25 min. Remuer régulièrement.
Écraser ensuite la pulpe des topinambours à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.

Topinambours à la crème
Ingrédients

Topinambours- beurre - huile d'olive - échalotes - herbes fraîches - crème fleurette - sel et poivre.

Cuire les topinambours avec leur peau, les éplucher, les couper en morceaux réguliers et les mettre dans une casserole adaptée.
Verser de la crème fleurette à mi-hauteur. Saler et poivrer et faire réduire 5 à 10 mn à feu doux. Parsemer d'herbes fraîches ciselées avant de servir.

Le saviez-vous?

Le topinambour est un légume racine que l'on gagnerait à mieux connaître. Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Ces sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose. Il a un léger goût d'artichaut.

Pour le préparer, on peut seulement le gratter pour enlever les aspérités. Mais on peut aussi le peler. Par contre, il s'oxyde très vite à l'air, donc le faire tremper dans une eau froide citronnée au fur et à mesure du nettoyage (ou du pelage).

Il vous reste des radis noirs, ou des radis red meat? N'hésitez pas à les mettre dans le pot au feu ou dans la soupe, c'est délicieux cuit aussi!

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'ARO ZOA AR

N°12

Votre panier de la semaine 3

Zoom sur le réseau Cocagne

Cocagne, tout un écosystème

Les Jardins de Cocagne
Les Jardins de Cocagne sont des exploitations maraîchères biologiques à vocation d'insertion sociale et professionnelle. Par la production de légumes bio vendus en circuit-court, les **107** Jardins de Cocagne favorisent le retour à l'emploi de femmes et d'hommes en leur permettant de (re)construire un projet professionnel et personnel.

107 JARDINS DE COCAGNE DONT 8 EN PROJET

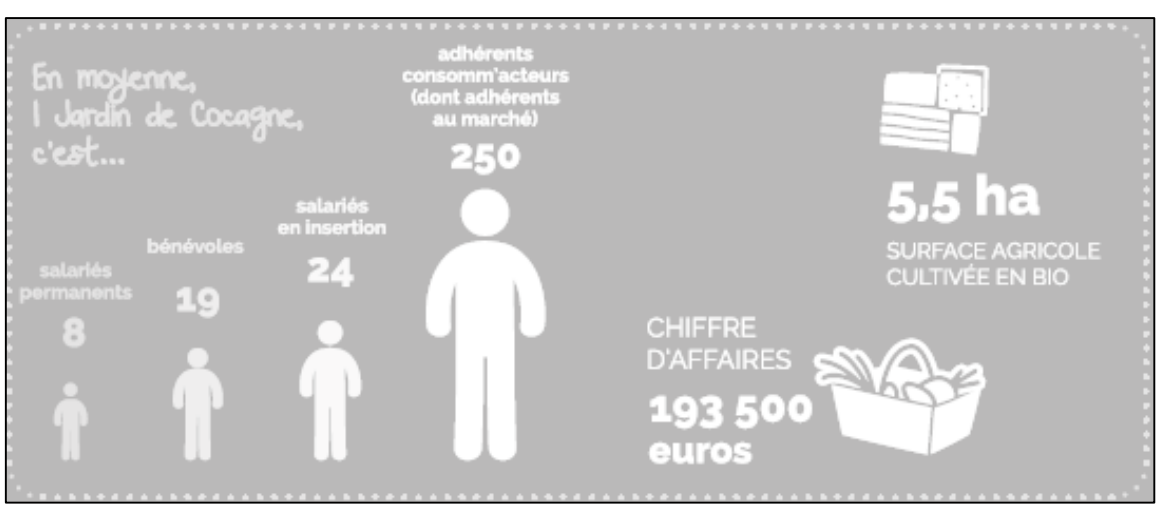
Des structures innovantes
Afin d'accroître leur impact social et de consolider leur modèle économique, les Jardins de Cocagne se diversifient en créant de nouvelles activités innovantes : plateformes logistiques de distribution de légumes, conserveries et ateliers de transformation, exploitations légumières pour l'approvisionnement de la restauration collective, restaurants, etc. Ainsi, **27** structures sont labellisées Cocagne & Co et **2** Planète Sésame, restaurants-traiteurs solidaires, ont rejoint le Réseau en 2010.

27 COCAGNE & CO DONT 11 EN PROJET

« 25 ans qu'on sème »
Depuis la création du premier Jardin de Cocagne en **1991**, la dynamique d'essaimage continue. Chaque année, une vingtaine de projets de Jardins et de Cocagne Innovation sont accompagnés et de nouvelles entreprises solidaires Cocagne voient le jour.

Des réseaux incubés
Le Réseau Cocagne mobilise son expertise d'essaimage et de construction de réseau pour accompagner la structuration de jeunes réseaux émergents sur certaines activités novatrices d'entreprises solidaires Cocagne. Le réseau Métamorphose (atelier chantier d'insertion éco-maroquinerie) est ainsi né en 2016 et construit sa dynamique collective. Deux réseaux sont en phase de gestation sur les thématiques de production de micro-pousses et conserveries anti-gaspillage alimentaire.

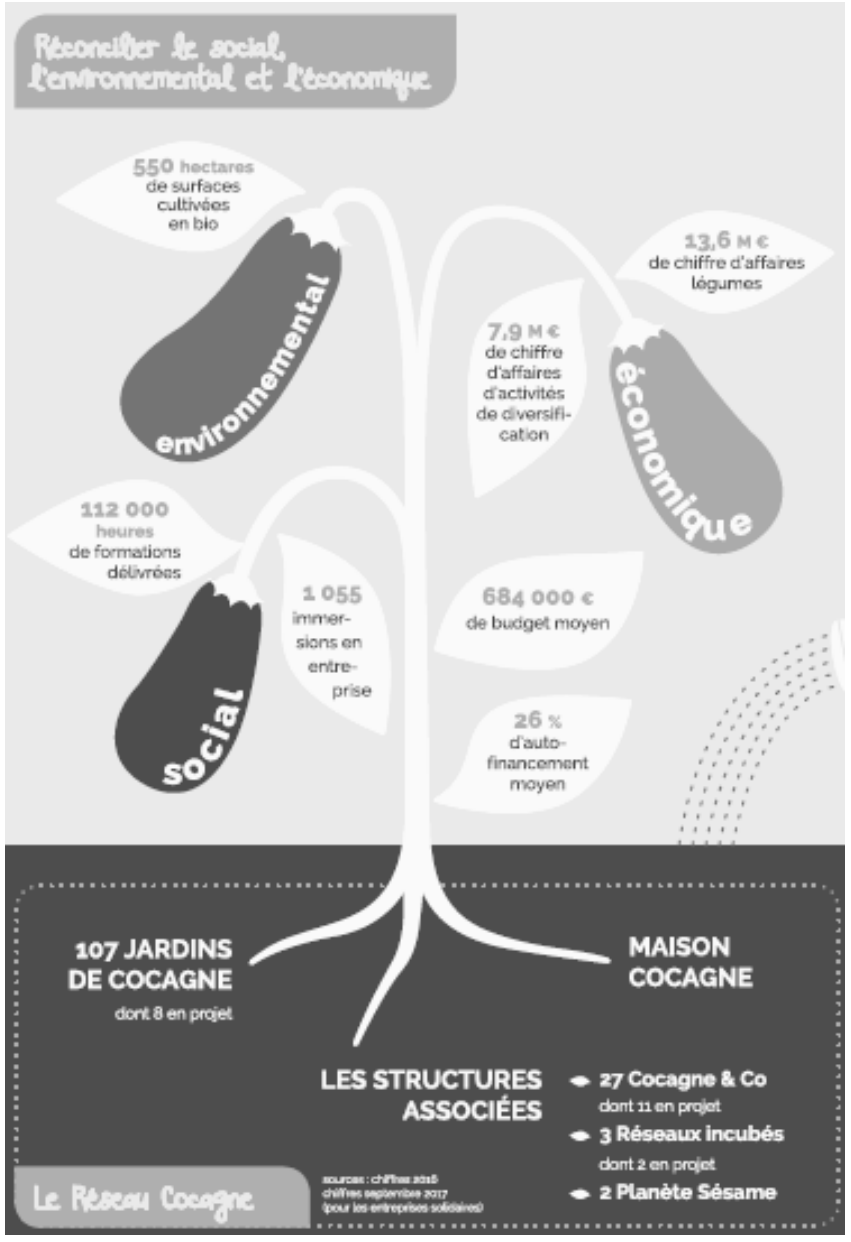
70 à 80 variétés de légumes



Formation professionnalisante
Les formations proposées aux salariés ont pour objectif d'assurer leur montée en compétences afin d'améliorer leur employabilité sur le marché du travail.

« Lutter contre les exclusions et la précarité en mobilisant les conditions d'un retour à l'emploi durable, chez des femmes et des hommes en difficultés sociales et professionnelles, dans le cadre d'une activité de travail valorisante »
PREMIER POINT DE LA CHARTE NATIONALE COCAGNE

Focus
Pour les salariés, le travail de la terre a des vertus équilibrantes et apaisantes autant sur le plan physique que psychologique. 1/3 des salariés ont trouvé un emploi à l'issu de leur contrat parmi lesquels la moitié avec un contrat de plus de 6 mois. 1/3 des personnes ayant trouvé un emploi l'ont fait dans les secteurs de l'agriculture, de l'agroalimentaire, de la distribution et du commerce. 15 % des salariés sortants ont entamé une formation ou ont été orientés vers une autre structure de l'insertion.



Pour consulter le document entier rdv sur page facebook

A noter ...

- Cette semaine les **carottes et les topinambours** proviennent des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.
- Les paniers sont disponibles **le vendredi de 16h à 19h** au Jardin. Compte-tenu des conditions climatiques, n'oubliez pas de nous prévenir de votre éventuel retard. Nous vous laisserons votre panier sous le tunnel.
- N'hésitez pas à nous ramener **des cagettes**, en bon état et sans inscription de fournisseurs. Elles nous seront toujours utiles!
- Les **prélèvements** doivent être effectués cette semaine. Merci de nous signaler tout problème.

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