La Feuille de d'ARZOAAR

N°14

Votre panier de la semaine 5

0.1 kg d'ail	0.90
1.1 kg de carottes	3.08
0.6kg de choux de Bruxelles	3.00
1.8kg de pommes de terre	3.60
1 botte de radis	1.50
1 scarole	1.00

Bilifou

Total Bilifou 13.08 Euros

0.1kg d'ail	0.90
1.3 kg de carottes	3.64
1 kg de chou de Bruxelles	5.00
1 botte de navets	2.50
1 bouquet de persil	1.00
2kg de pommes de terre	4.00
2 scaroles	2.00

Bélébélé

Total Bélébélé 19.04 Euros

Le coin des recettes

Tarte Tatin de navets, miel et fromage de chèvre

Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte brisée
800g de navets
3 càs de miel
½ bûche de chèvre
3 càs d'huile d'olive
20g de beurre

Préparation

Éplucher les navets. Les faire cuire 10 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Egoutter et passer sous un filet d'eau froide pour les refroidir. Couper en rondelles.
Faire fondre le beurre et l'huile dans une poêle. Ajouter le miel puis les rondelles de navets. Laisser cuire 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées puis les retourner.
Déposer un papier sulfurisé dans le fond d'un moule à tarte de 24 cm de diamètre.
Déposer une première couche de navet, en formant une rosace à l'extérieur et une à l'intérieur. Puis répartir le reste des rondelles.
Découper le fromage de chèvre et déposez-le sur les navets.
Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné. Déposez-la dans le moule à tarte et enfoncez les bords sur le côté pour bien envelopper les rondelles de navets. Faire 5 petits trous dans la pâte avec un couteau pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.
Cuire la tarte 25 min dans le four préchauffé à 180°C. Laisser refroidir quelques minutes puis retourner la tarte sur le plan de présentation.

Gratin de choux de Bruxelles

Ingrédients pour 3 personnes

600 g de choux de Bruxelles
200 g de lardons
50 g de Comté râpé
1 oignon
20 cl de sauce tomate
1 bouillon de légumes
poivre

Préparation

Faire revenir l'oignon et les lardons, ajouter la sauce tomate, poivrer. Laisser mijoter.
Cuire les choux de Bruxelles dans l'eau bouillante moins de 10 minutes. Égoutter.
Les mettre dans la préparation précédente. Mélanger et laisser sur feu doux quelques instants.
Mettre les choux dans un plat, et parsemer de comté râpé.
Mettre à four chaud pendant 20 minutes à 180°C.
Dégustez!

A noter...

- Cette semaine les **carottes et l'ail** proviennent des Serres des Anglois et les **choux de Bruxelles** de l'EARL la Pièce Franche. Le reste est de notre production.
- À noter dans vos agendas! Il n'y aura **pas de livraison** de paniers les vendredis suivants : **13 avril / 11 mai / 17 août et 28 décembre**. Nous vous le rappellerons un peu avant chaque semaine concernée, bien entendu!

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'AROZOAAR

N°14

Votre panier de la semaine 5

Un potager fleuri !

Dans un **potager biologique**, les fleurs ne sont pas seulement décoratives mais participent également de cet équilibre naturel indispensable à la bonne santé des plantes cultivées. Certaines sont mêmes comestibles… En voici quelques exemples à planter ou semer en février.

La Bourrache (Borrago Officinalis)

Implantation :
La bourrache est une annuelle qui a la faculté de se ressemer naturellement. On privilégiera donc un emplacement en bordure du potager, de préférence dans une zone bien ensoleillée.
Culture :
Semer à partir de février (en godet à l'abri) puis jusqu'en mai (directement en pleine terre);
Eclaircir les semis directs, biner et pailler;
Arroser en périodes sèches.
Pourquoi cultiver de la bourrache ?
De par sa floraison généreuse et prolongée, la bourrache attire de nombreux insectes pollinisateurs. Elle est notamment très appréciée des abeilles.
La bourrache agit comme répulsif pour les limaces et escargots.
Ses multiples fleurs étoilées variant du bleu au mauve sont du plus bel effet décoratif.
Les fleurs de bourrache sont comestibles, elles agrémenteront vos salades. Les feuilles peuvent également se consommer à la manière des épinards.

La Capucine (Tropaeolum majus)

Implantation :
Selon l'espace disponible, choisissez des variétés naines ou grimpantes
Culture :
Semis de février à avril, en poquet en place ou en godet pour repiquer 1 mois plus tard.
Récolter les graines matures pour les ressemer.
Pourquoi cultiver la capucine ?
Les capucines attirent les pucerons. En cultivant des capucines en bordure de potager, les pucerons y trouveront refuge, délaissant ainsi vos cultures légumières.
Les fleurs sont également comestibles en salade.

La lavande (Lavandula angustifolia)

Implantation :
La lavande est une vivace appréciant les terres bien drainées ainsi qu'une exposition ensoleillée. On l'implantera de préférence en bordure de potager.
Culture :
Semer directement en place au printemps dans une terre bien ameublie et suffisamment drainée.
Planter de février à novembre à 60-80 cm de distance.
Désherber et pailler au pied.
Tailler les fleurs pendant ou en fin de floraison.
Pourquoi cultiver de la lavande ?
La lavande est mellifère et attire donc de nombreux insectes pollinisateurs.
Les fleurs de lavande peuvent également être utilisées en infusion.

Info de la semaine

Nous sommes ravis de vous présenter **Flocon** et **Savane**, nos deux mascottes fraîchement arrivés au jardin ! Une présence bénéfique aux cultures… et aux salariés!

Le saviez-vous?

Malgré nos souvenirs de repas à la cantine...
Oui, le chou de Bruxelles a beaucoup de bienfaits !

Nous avons presque tous été amenés à le manger à la cantine où, pour la plupart d'entre nous, il n'a pas laissé un souvenir impérissable…
Mais les choux de Bruxelles font leur grand retour et tout réside dans la préparation… Comme légume croustillant dans vos salades, délicieux s'il est cuisiné avec de la volaille, ou encore cuit dans de l'huile coco...
Les **choux de Bruxelles** n'ont pas toujours été populaires en cuisine, mais ils méritent pourtant de s'y attarder car ils présentent un **excellent profil nutritionnel** et peuvent apporter de nombreux bienfaits pour la santé.
Comme les autres crucifères, le chou de Bruxelles est doté de **micro composants** qui seraient bénéfiques pour lutter contre le cancer. Le chou de Bruxelles est aussi un allié intéressant pour votre **système immunitaire**: il est très riche en **vitamine C**. Mais ce n'est pas tout, ce petit chou, abandonné des assiettes va probablement vous surprendre…
Ses bienfaits pour la santé sont nombreux: le chou de Bruxelles contient beaucoup d'**antioxydants**. Il aide à lutter contre le cancer et les maladies cardiaques, permet de retrouver une **digestion saine**, de détoxifier le corps et bien plus encore. Les choux de Bruxelles contiennent également une quantité étonnamment élevée de **protéines** pour un légume.
Une simple portion de choux de Bruxelles répond à vos besoins quotidiens en **vitamine C et en vitamine K** pour la journée, tout en fournissant beaucoup d'acide folique, de potassium, de **vitamines B**, de manganèse et d'autres nutriments.
En augmentant votre consommation de légumes comme les choux de Bruxelles, vous pouvez aider à **diminuer votre risque d'obésité, de cancer, de diabète, de maladies cardiaques et de troubles neurodégénératifs**.
En plus de cela, les choux de Bruxelles peuvent vous aider à atteindre un poids santé, vous donner plus d'**énergie**, aider à la **croissance musculaire** et améliorer votre vision et votre teint.

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