# La Feuille de d'ARZOAAR

N°24

## Votre panier de la semaine 15

### Bilifou

| | |
|---|---|
| 1 botte d'aillet | 1.50 |
| 1kg de blettes | 3.30 |
| 0.8kg de chou rouge | 2.40 |
| 1kg de poireaux | 3.00 |
| Total Bilifou | 10.20Euros |

### Bélébélé

| | |
|---|---|
| 1 botte d'aillet | 1.50 |
| 1 kg de carottes | 2.80 |
| 0.6kg de céleri rave | 1.80 |
| 1,5kg de chou pointu | 6.00 |
| 1kg de poireaux | 3.00 |
| Total Bélébélé | 15.10 Euros |

## Le coin des recettes …

### Recettes autour du chou pointu

Le chou pointu est légèrement sucré, moins fort que les autres variétés de choux et surtout il est beaucoup plus digeste ! Vous pouvez le manger **cru en salade**, seul ou accompagné d'autres crudités, par exemple :
Un chou pointu coupé en fines lamelles, des carottes râpées, des radis en rondelles, des lardons grillés et des croûtons. Arroser le tout d'une vinaigrette aux herbes (persil, ciboulette).

Vous pouvez **le cuisiner** de différentes manières :
Simplement revenu dans du beurre ou de l'huile dans une poêle ou un wok : Démarrer sur feu moyen, bien enrober le chou émincé de beurre ou d'huile, saler et poivrer et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes à feu doux et récipient couvert.

**Voici une recette de chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry**

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou pointu (environ 750 g)
40 g de beurre doux
1 cuillerée à café de curry en poudre
20 cl de lait de coco
50 g de raisins secs

**Préparation**
Retirez les feuilles extérieures du chou si elles sont abimées. Lavez-le et ciselez-le en fines lanières.
Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre. Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen.
Ajoutez le curry, le lait de coco et les raisins. Laissez cuire 20 min sur feu moyen.
Servez par exemple des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc avec ce chou au lait de coco.

### Recettes avec de l'aillet

Traditionnellement, l'aillet accompagne l'agneau, le chevreau et on en mange le jour du 1er mai ! Sinon, plus simplement ….

**Une omelette à l'aillet**
Préparer l'aillet : le laver, enlever le haut des feuilles mais pas trop, le couper en petites rondelles.
Dans une poêle, le faire revenir dans de l'huile, jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Attention, il ne doit pas roussir.
Battre les œufs en omelette et les ajouter sur l'aillet ! Voilà !

**Pâtes à l'aillet** (variante d'une recette italienne)

Ingrédients pour 2 personnes

250 g de spaghetti
5 petits brins d'aillet
4 càs d'huile d'olive
sel
Du piment fort haché (en fonction de vos goûts mais autour d'1/2 cc)

**Préparation**

Porter à ébullition un grand volume d'eau. Saler puis y jeter les pâtes et laisser cuire le temps indiqué sur le paquet en remuant régulièrement.
Pendant ce temps, préparer l'aillet. Le laver rapidement puis retirer la partie base avec les petits filaments ainsi que les pointes. Hacher l'aillet très finement.
Dans une poêle, faire doucement chauffer l'huile d'olive avec le piment et l'aillet. Laisser cuire 2 minutes puis éteindre le feu.
Sortir les spaghetti de l'eau sans trop les égoutter puis les ajouter à la poêle contenant l'aillet. Bien mélanger, ajouter éventuellement un peu de piment en plus puis servir.

## A noter…

- **Le chou rouge, les carottes et le céleri rave** sont cultivés par Dimitri Venant-Hermouet à la Pièce-Franche. Le reste est de notre production.
- A noter dans vos agenda : comme nous vous l'avions indiqué, il n'y aura pas de livraison de paniers le **11 mai**.

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°24

## Avril au jardin

Cela fait plusieurs mois que nous l'attendons et quelques semaines qu'il se fait même désirer, voici enfin venue l'arrivée du printemps.
C'est un mois important pour le jardin, les balcons et les terrasses, car la végétation va maintenant entrer en pleine effervescence.
Les bourgeons font leur apparition, les fleurs hivernales disparaissent progressivement alors que les premières fleurs de printemps commencent à s'épanouir à leur tour.

### Les fleurs :

Il est temps de planter les vivaces achetées en godet.
Plantez également **les bulbes** à floraison estivale et automnale comme : les anémones, les lys, les glaïeuls, les arums, les bégonias , les dahlias, les cannas.
Divisez les grosses touffes de primevères, lavandes ainsi que toutes les autres plantes vivaces à floraison estivale et automnale.

### Les arbres, arbustes et rosiers :

Il est encore temps de planter les derniers arbres, arbustes et rosiers achetés en conteneur.
Arrosez généreusement.
Paillez chaque pied pour éviter les mauvaises herbes.
C'est le moment de tailler les haies.

### Le potager :

On apporte du **fumier déshydraté, de l'amendement organique et du compost à la terre** lors du bêchage ou du passage au motoculteur afin de préparer la terre aux futurs semis ou aux plantations de légumes.
Le mois d'avril permet les semis en place (ou en plein air) de quelques légumes.
On retrouve ainsi la **carotte, la betterave, le céleri, le chou, la courgette, le fenouil, les haricots** ou encore **les tomates** à repiquer en fin de mois.
On pourra enfin planter les pommes de terre, les artichauts, les crosnes et les asperges
Côté récolte, c'est l'heure des premières asperges et des radis.

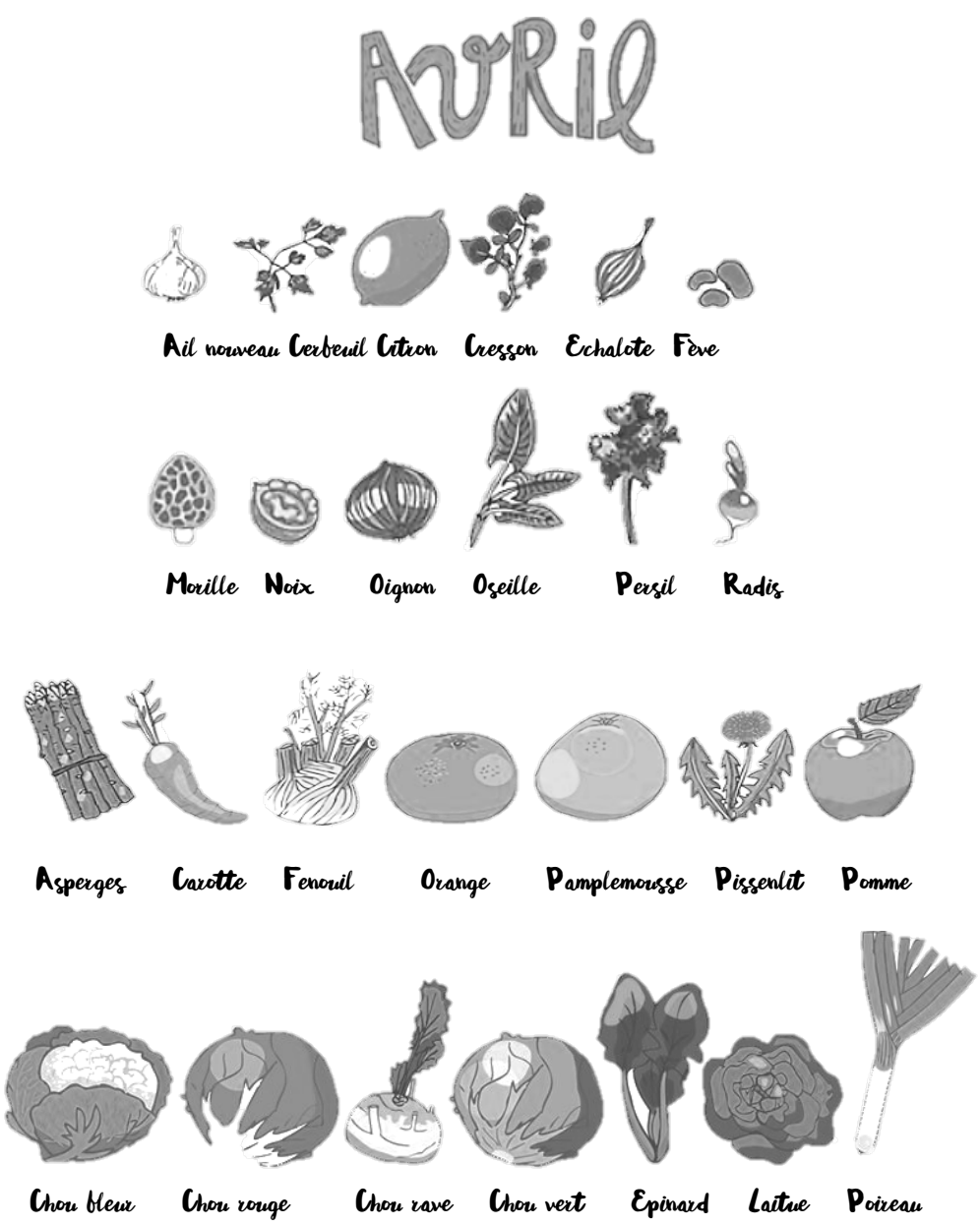
### Au balcon et en terrasse :

C'est le mois de plantation pour les bulbes à floraison estivale et automnale ainsi que pour les annuelles et les plantes grimpantes.
C'est enfin le moment de retirer les protections hivernales sans risque !

## Bravo à eux !

Nous tenons à féliciter Elodie, salariée du Jardin, qui vient de passer avec succès son code! Bravo à elle!
Et bravo à Mathieu, également salarié, qui vient d'obtenir son CACES.

## C'est de saison !




## Agenda

Cinéma :
**« Zéro phyto 100 % Bio »**
Les cantines biologiques se développent presque aussi rapidement que l'arrêt des pesticides dans les communes françaises. Des femmes et des hommes, conscients de leurs responsabilités en termes de santé publique et d'environnement, agissent pour des paysages en transition au travers d'initiatives vertueuses !
**Cette projection sera suivie d'un débat avec le réalisateur, Guillaume Bodin. Tarif : 5€ - CGR Olympia - La Rochelle**

**Pour la 10ème année consécutive, la manifestation Cycle & Sound s'installe en Aunis Sud pour 3 dates au printemps.**
Vélo, patrimoine, musique et dégustation. Cette année la première halte se fera à Ballon:
**Ballon- le samedi 28 avril à 14h – Ecole élémentaire**
**Plus d'infos sur : https://aunis-sud.fr/decouvrir-aunis-sud/cycle-and-sound/**

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