La Feuille de d'ARZOAAR

N°46

Votre panier de la semaine 40

Bilifou

0.6kg d'épinard	3.00
1 botte de navet	2.50
0.8kg de poireaux	2.40
0.4kg de poivrons	2.00
1 salade	1.00
0.3kg de tomates cerise	2.10
Total Bilifou	**13.00 euros**

Bélébélé

0.1kg d'ail	0.90
0.6kg d'aubergine	2.10
2 concombres	2.00
1.2kg de melon	2.16
1 botte de navet	2.50
0.6kg de poireaux	1.80
0.7kg de poivron	3.50
0.5kg de tomates classiques	1.40
0.6kg de tomates anciennes	2.70
Total Bélébélé	**19.06 euros**

Le coin des recettes

Gratin de navets au pain d'épices

Ingrédients pour 6 personnes
700 g navets
500 g pommes de terre
200 g lait
30 g beurre doux
60 g pain épices
1 pincée muscade
sel , poivre
80 g raisins secs

Préparation

Peler et laver les navets et les pommes de terre . Couper les légumes en cubes de 2 cm environ et les faire cuire à la vapeur.
Faire une purée en ajoutant le lait, 20 g beurre (en garder 10 g pour dorer), muscade , sel poivre , la moitié du pain d'épices émietté.
Bien mélanger en ajoutant les raisins secs à la fin.
Verser dans un plat à gratin, parsemer du reste de pain d'épices, et le beurre restant en petits bouts.
Faire dorer au gril très chaud 5 à 8 min
Variante : remplacez le pain d'épices par un mélange de 4 épices…

Astuce

Votre salade est toute flétrie au fond du frigo, ou a pris un coup de chaud? Surtout ne la jetez pas!
« Redonner vie « à une salade est très simple : faites la tremper dans de l'eau à peine tiède pendant 1h environ , puis dans de l'eau bien froide pendant le même temps (voire plus) . Vous serez surpris de la voir reprendre sa fermeté d'origine! **Garanti magique!**

Navets confits aux agrumes et au miel

Ingrédients pour 6 personnes
Une pincée de 4 épices
10 cl de bouillon de légumes ou de volaille
2 oranges bio
Sel et poivre
1 càs de miel
30 g de beurre
1 kg de navets

Préparation
Éplucher les navets assez épais pour éviter les fibres de la peau. Les couper en quartier.
Dans une cocotte en fonte, faire revenir les navets avec du beurre. Ajouter le miel. Faire colorer légèrement les navets.
Prélever un demi-zeste d'une orange (le réserver) et presser le jus. Ajouter le jus des oranges dans la cocotte et laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon de légumes et cuire à couvert. Assaisonner.
Vérifier la cuisson, laisser évaporer le liquide de cuisson pour colorer les navets et saupoudrer le zeste. Servez aussitôt !

Sauce aux poivrons (idéale pour accompagner un poisson blanc et du riz ou de la semoule!)

Ingrédients pour 4 personnes
3 poivrons
1 gousse d'ail
2 càs d'huile d'olive
1 càs de persil hâché

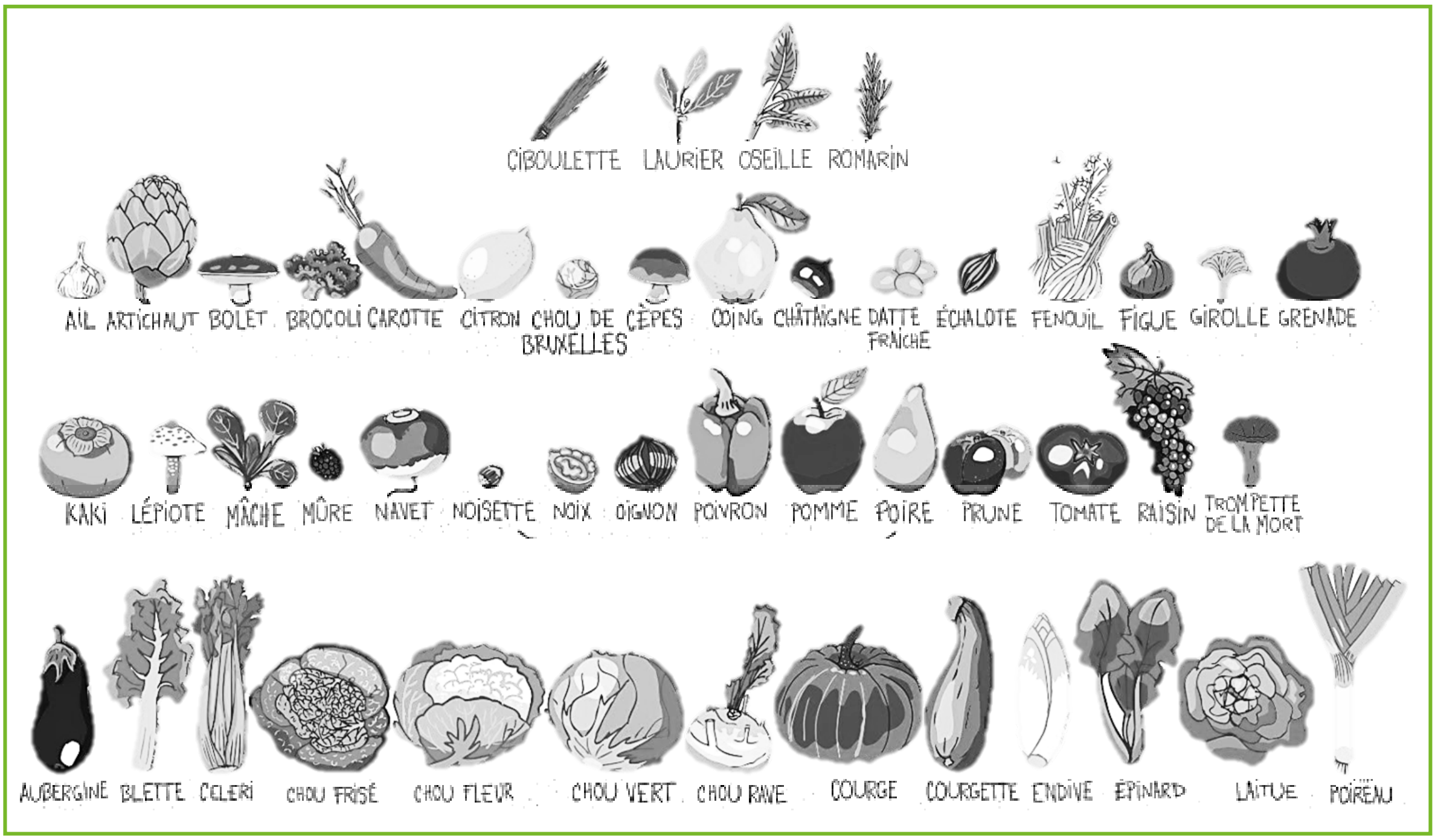
Préparation :
Mettre les poivrons sur la grille du four (position et température grill) et les faire « dorer » en les retournant une fois. Les sortir du four et les laisser refroidir. Puis enlever la peau, le pédoncule et les graines. Les couper en lanières, les mettre dans un appareil style robot ; ajouter une gousse d'ail épluchée, 2 càs d'huile d'olive, du sel et 1 càs de persil hâché ; mixer et … c'est prêt !
Variante : vous pouvez remplacer la cuisson au four par la cuisson vapeur (en coupant les poivrons en lanières avant) ; dans cette variante, on peut allonger la sauce avec qq càs d'eau de cuisson.

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

Les fruits et légumes d'Octobre



Bonne route à elles! . . .

Audrey est arrivée au Jardin il y a un an, elle n'avait pas repris de travail depuis 6 ans suite à la naissance de son second enfant.
« Je garderai de mon passage au Jardin surtout l'entraide et l'esprit d'équipe, que ce soit dans le boulot, ou dans ma vie, les collègues ont toujours été présents pour me soutenir…Je ne m'y attendais pas. Ce sont des amis aujourd'hui.
J'ai décidé de partir car c'est le moment pour moi. Grâce au Jardin j'ai retrouvé le goût du travail et je sais aujourd'hui ce que c'est de s'épanouir dans le travail et c'est ce que je vais chercher. »

Audrey quitte le jardin lundi, mais le lien n'est pas rompu, elle reviendra chercher son panier chaque semaine !

Lucille part mardi prochain pour démarrer un CAP petite enfance dès le lendemain ! Quand elle est arrivée, en août 2017, Lucille avait déjà ce projet, mais elle n'arrivait pas à accéder à la formation, sans doute par manque d'appuis mais surtout manque de confiance en elle
Elle le dit elle-même « Quand je suis arrivée j'étais fragilisée et le Jardin m'a redonné confiance en moi ; on m'a laissé essayer des choses, me tromper et surtout de l'autonomie. J'ai été frappée par la puissance du collectif et la richesse de la diversité, que ça soit dans l'équipe du jardin, mais aussi autour du Jardin, tous ceux qui font que ce Jardin existe, comme les gens de la Ferme du mont d'Or. Toutes ces énergies positives m'ont fait du bien. Aujourd'hui je suis contente de réaliser mon rêve de travailler auprès des enfants, ce qui ne veut pas dire que partir du Jardin va être facile ! »