La Feuille de d'ARZOAAR

N°65

Votre panier de la semaine 7

Bilifou

60g d'ail	0.54
400g de betterave	1.40
500g de céleri rave	1.50
0.8kg d'épinard	4.00
0.8kg de patate douce	3.20
500g de radis noir	1.50
1 salade	1.00
Total Bilifou	**13.14 euros**

Bélébélé

500g de betterave	1.75
0.8kg de blette	2.64
1kg de carotte	2.80
0.7kg de céleri rave	2.10
1kg de patate douce	4.00
1 botte de persil	1.00
1.5kg de pomme de terre	3.00
0.6kg de radis noir	1.80
Total Bélébélé	**19.09 euros**

Le coin des recettes

Cheesecake céleri, noix et noisettes

Ingrédients
Pour 1 cheesecake (moule à charnière ou cercle de 20 cm de diamètre) ou 4 petits cheesecakes (10 cm de diamètre)

500 g de céleri rave
6 carrés frais
3 œufs
50 g de purée de noisette
40 g d'huile de noix
10 g + 20 g de cerneaux de noix
100 g de farine complète T110
80 g de farine de seigle
Poivre
Gomasio

Préparation
Préchauffez le four à 180°C. Pelez le céleri puis coupez-le en cubes. Faites cuire à la vapeur. Mixez en purée et laissez refroidir.
Battez les oeufs avec les carrés frais. Salez au gomasio et poivrez. Ajoutez la purée de céleri et mélangez.
Préparez le biscuit : tamisez les 2 farines dans un cul de poule. Ajoutez la purée de noisette et l'huile de noix. Malaxez la pâte pour obtenir une pâte sableuse homogène. Concassez 10 g de cerneaux de noix et ajoutez-les à la pâte.
Huilez le pourtour intérieur de votre moule. Placez une bande papier cuisson. Tassez le biscuit au fond du moule. Versez la crème de céleri puis enfournez pour 35 minutes.
A la sortie du four parsemez le cheesecake de noix concassées avant de servir.

Feuilles de blettes farcies à la grecque

Ingrédients pour 4 personnes

12 feuilles de blettes
2 oignons rouges
400g de viande hachée
200g de riz cuit
1 càs de crème fraîche épaisse
1 bouquet de coriandre
1 bouquet de persil
300g de sauce tomate
1 œuf
50g de parmesan
3 càs d'huile d'olive
1 càc de cumin
Sel
Poivre

Préparation
Lavez les feuilles de blettes et plongez-les 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et mettez-les aussitôt dans un grand bol d'eau froide pour fixer leur couleur.
Dans un plat, mélangez la viande hachée, le riz, le persil et la coriandre ciselés, les oignons émincés, la crème et l'œuf battu. Assaisonnez de sel, poivre et cumin.
Formez des boulettes et placez-les au centre de chaque feuille. Refermez les ballotins en rabattant les feuilles. Badigeonnez-les d'huile au pinceau. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Placez les boulettes dans un plat huilé, sur un lit de sauce tomate. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20 à 25 min.
Conseil : vous pouvez former des rouleaux, comme avec les feuilles de vignes, plutôt que des boulettes. Dans ce cas, utilisez une pique en bois pour les maintenir fermés.

Info importante

- Les vacances de février approchant, nous vous informons que le Jardin ne produira **pas de paniers les 26 février et 1er mars**. Pensez à nous prévenir si vous souhaitez reporter votre panier de la semaine prochaine!
- Cette semaine, les **carottes** proviennent des Serres des Anglois à Angoulins et les **pommes de terre** de l'EARL D'hier et d'ici, à Angoulins. Le reste est de notre production.

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

Une alimentation équilibrée pourrait réduire les symptômes de dépression

Des chercheurs britanniques ont montré qu'en améliorant son alimentation on pouvait atténuer les symptômes de dépression. Une alimentation riche en fibres, fruits et légumes combinée à du sport, aurait des bienfaits sur le moral en cas de dépression.
Faire attention à son alimentation pour se maintenir en forme c'est essentiel. Une pratique à ne pas négliger quand on souffre aussi de dépression, comme le révèle une nouvelle étude.
Cette méta-analyse, menée par des chercheurs de l'Université de Manchester, a pris en compte 16 essais cliniques aléatoires comprenant 45.826 participants en vue de rechercher une association entre l'amélioration de l'alimentation et un effet sur les symptômes de dépression et d'anxiété.

Améliorer son alimentation joue sur le moral

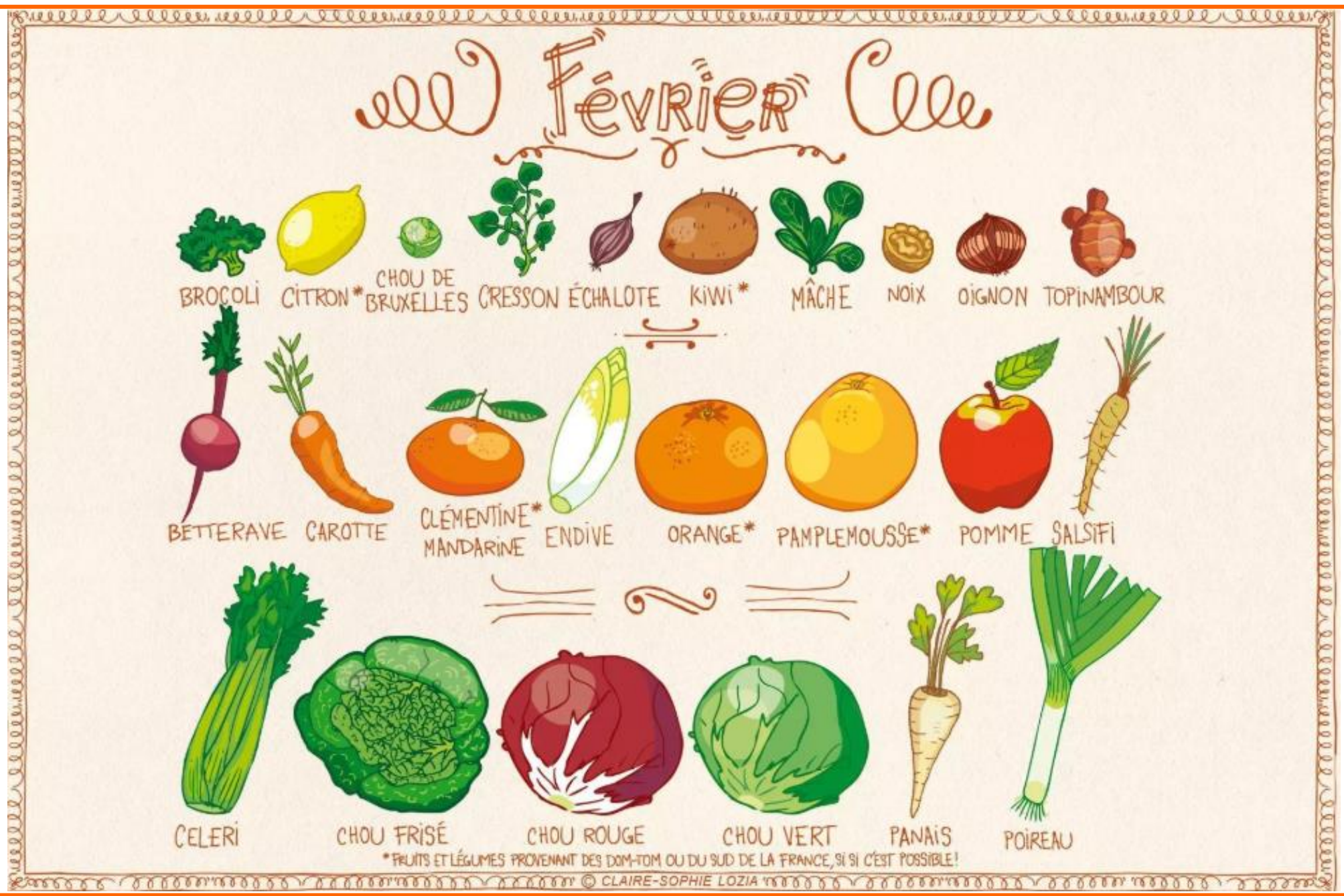
Leurs résultats, parus dans la revue *Psychosomatic Medicine*, ont montré **que tous les types d'améliorations diététiques** (notamment celles visant à perdre du poids, réduire les graisses et augmenter les nutriments) **avaient un effet positif sur la dépression.**

De plus, lorsque les améliorations diététiques étaient **combinées à de l'exercice physique, les effets positifs étaient encore renforcés.**
"*Il n'avait pas été totalement prouvé jusqu'à ce jour que l'alimentation pouvait produire des effets sur l'humeur et le bien-être mental*". *Mais notre récente méta-analyse vient de le faire, en montrant qu'une alimentation plus saine peut doper l'humeur",* a noté l'auteur Dr. Joseph Firth.
Il fait remarquer : "*On ne note cependant pas d'effets clairs sur l'anxiété*."

Une alimentation équilibrée porte ses fruits

Le Dr Firth précise qu'adopter une alimentation très spécifique n'est peut-être pas nécessaire, "*des changements simples sont autant bénéfiques à la santé mentale. En particulier lorsqu'on consomme des repas riches en nutriments, en fibres et en légumes, tout en réduisant les fast-foods et les sucres raffinés* (...)"
Une précédente étude britannique, émanant de l'Université de Leeds, avait montré qu'en mangeant plus de fruits et légumes, on pouvait ainsi augmenter son bien-être mental. Après avoir pris en compte des données émanant de 40.000 participants, **les chercheurs avaient trouvé qu'augmenter d'une portion par jour ses apports en fruits et légumes produisait des effets équivalant à plusieurs séances de marche à pieds par mois.**

Des bienfaits plus visibles chez les femmes

En revanche, les scientifiques n'ont pas pu déterminer un lien clair entre alimentation et anxiété, bien qu'ils aient trouvé que les participantes (féminines) qui mangeaient mieux notaient des **améliorations à la fois de leurs symptômes de dépression et d'anxiété.**
L'auteur a cependant noté qu'il n'arrivait pas à expliquer pourquoi leurs résultats montraient des bienfaits plus importants sur la santé des femmes, et que de plus amples recherches étaient nécessaires sur ce sujet.

C'est de saison . . .