La Feuille de d'ARZOAAR

N°73

Votre panier de la semaine 16

Bilifou

1 botte de carotte nouvelle	3.00
1 chou cabus	2.10
1 botte d'oignon	2.00
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.00
Total Bilifou	10.10 euros

Bélébélé

1kg de blette	3.30
1 botte de carotte nouvelle	3.00
1 chou cabus	2.10
1 botte d'oignon	2.00
0.8kg de pomme de terre	1.60
1 salade	1.00
6 kiwis	3.00
Total Bélébélé	16.00 euros

Le coin des recettes

Tarte aux carottes et fanes de carottes nouvelles

Ingrédients

1 pâte brisée
les fanes d'une botte de carottes
2 carottes
1 oignon
huile d'olive
4 œufs
20 cl de crème
Sel, poivre
1 fromage (comté ou brebis)

Préparation
Ôter les tiges des fanes, puis les laver soigneusement. Avec un économe, faire des lamelles de carottes. Faire revenir les fanes, les lamelles de carottes et les oignons émincés 10min dans de l'huile d'olive.
Battre les œufs en omelette avec la crème, le sel et le poivre.
Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Répartir les fanes, les carottes et les oignons puis verser le mélange œuf/crème.
Recouvrir de fromage râpé ou en lamelles .
Faire cuire 25 min à 180°.

Colcannon (recette irlandaise)

Ingrédients
500 g de pommes de terre
300 g de chou blanc
40 g de crème fraîche liquide
35 g de beurre
1 oignon
persil
sel, poivre

Préparation
Éplucher et couper les pommes de terre en cubes.
Cuire les pommes de terre à l'autocuiseur durant 15 minutes environ.
Pendant ce temps, éplucher et émincer finement l'oignon.
Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
Ajouter le chou émincé en fines lanières et le faire cuire doucement à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre.
Écraser en purée à la fourchette les pommes de terre cuites.
Faire tiédir la crème et la verser sur la purée de pommes de terre. Saler, poivrer.
Ajouter au chou la purée de pommes de terre et bien mélanger.
Ajouter un peu de persil ciselé puis servir bien chaud.

Info Importante

Comme l'année dernière, les prochaines semaines vont être un peu difficiles pour maintenir la diversité des paniers. Nos stocks d'hiver s'épuisent, les maraîchers locaux bio n'ont plus rien non plus et les légumes de printemps ne sont pas encore là. C'est pourquoi, pour les paniers de cette semaine**, nous avons décidé de réduire le volume des légumes de vos paniers (à 10€ et 16€ au lieu de 13€ et 19€)** qui sera compensé cet été quand nous aurons beaucoup plus de production.. Les prélèvement mensuels resteront inchangés. Nous espérons que vous comprendrez et surtout n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou pour toute remarque.

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

Anti-gaspi . . .

Too Good To Go

En France, **les causes du gaspillage alimentaire** sont nombreuses et **les conséquences sont lourdes** tant sur le plan environnemental, qu'économique ou social.
Too Good To Go **lutte contre le gaspillage alimentaire** et donne l'opportunité à chacun de s'engager avec eux.

La situation en France…
10 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année en France :c'est 20 tonnes par minute, 317 kg chaque seconde… Le gaspillage coûte aussi 16 milliards d'euros par an. Et chaque personne, chaque année, gaspille 29 kilos de nourriture, soit un repas par semaine, soit 108€ par an.
Lucie Basch, la fondatrice, a pris conscience de la situation en passant devant une boulangerie, le soir, qui s'apprêtait à jeter ses invendus. **Elle créée ainsi Too Good To Go, u**ne application qui permet à chacun de s'engager contre le gaspillage alimentaire à son échelle, en se faisant plaisir et en tissant du lien de proximité. Les commerçants ne jettent plus et l'environnement s'en porte mieux. Tous les commerçants ne sont pas bio mais vous pouvez quand même retrouver certaines enseignes telles Regain Angoulins.

4 898 652
repas sauvés en France

=

9 797
tonnes de CO2 économisées

*Equivalences basées sur les données de la FAO et de l'ADEME

Comment ça marche?
Le panier surprise, c'est quoi ?
Tout le principe de Too Good To Go repose sur le **panier surprise, composé des invendus du jour des commerçants**.
Ces derniers sont en pleine forme et n'attendent que vous pour les manger !
Les invendus ne sont ni plus ni moins que les produits frais que les commerçants ne peuvent plus vendre le lendemain : les viennoiseries, les plats du jour... On ne sait donc pas exactement quelle sera la composition du panier…

Infos paniers . . .

- Cette semaine, **les kiwis et les pommes de terre proviennent des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.**
- Si vous partez en vacances et souhaitez reporter votre panier de la semaine, prévenez-nous!
- **Nous ne livrerons pas de paniers la deuxième semaine des vacances, à savoir le mardi 22 avril et le vendredi 26 avril.**