La Feuille de d'ARZOAAR

N°74

Votre panier de la semaine 18

Bilifou

1 botte de carotte nouvelle	3.00
0.8 kg blettes	2.64
1 chou pointu nouveau	3.50
0.5kg de fèves	2.00
1 botte de persil	1.00
1 salade	1.00
Total Bilifou	13.14 euros

Bélébélé

1 botte de carotte nouvelle	3.00
1 chou pointu nouveau	3.50
0.6kg d'épinard	3.00
250g de fraise	2.75
0.5kg de pois gourmands	4.50
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00
Total Bélébélé	19.25 euros

Le coin des recettes

Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry

Ingrédients pour 3 à 4 personnes

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

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.

Pois gourmands très gourmands!

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pois gourmands
10 g de beurre
1 càs d'huile de noisettes
2 càs de copeaux de Parmesan
1 pincée sel de Guérande

Préparation
Mettez à chauffer une grande casserole d'eau. Coupez les extrémités de vos pois gourmands et lavez-les. Quand l'eau bout, mettez-y vos pois gourmands et laissez-les cuire 3 minutes environ. Ils doivent être encore croquants. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau froide. Dans une poêle faites fondre votre petit morceau de beurre, ajoutez ensuite les pois gourmands et faites-les légèrement dorer (2/3 minutes).Déposez-les ensuite dans les assiettes, ajoutez une petite lichette d'huile de noisettes, les copeaux de parmesan et terminez en saupoudrant de sel!

Crus ou cuits!
Le chou pointu, les pois gourmands et les fèves ont l'avantage de pouvoir être consommer crus ou cuits. En salades, crus, ils rafraichissent les plats et donnent un petit peps supplémentaires à vos mets. Cuits, ils se marient très bien avec les viandes blanches, les poissons…Et tous les trois sont également parfaits pour les woks! A consommer sans modération!

Important : Vie associative

Assemblée Générale : Vous avez du recevoir un mail vous invitant à notre Assemblée générale qui aura lieu le **29 mai à 16h** au Jardin . Ce sera l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et de discuter des projets pour 2019. Merci de remplir le Doodle afin que nous puissions savoir si vous venez…ou pas!

Fête au Jardin : Avec la Ferme du Mont d'Or, nous organiserons **une fête le 22 juin** après-midi! Plus d'infos à venir mais notez-le dans vos agendas! Nous aurons sûrement besoin de bonnes volontés pour le Jour J!

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

Des nouvelles du Jardin

N°74

L'équipe se renforce, avec l'arrivée de 5 nouveaux salariés!

Bienvenue **à Carole, Jean-Marc, Jordan, Marine et Mario** ! Avec Claire et Dimitri, les encadrants, ils sont aujourd'hui 17 à préparer les sols, semer, planter pour vous préparer de beaux paniers d'été! Vous les croiserez également au Jardin pour ceux qui viennent y récupérer leur panier.

A Mathieu, l'un des tout premiers salariés du Jardin qui vient de réussir tous ses examens de formation BP Agricole et horticole spécialité légumière et option bio au Petit Chadignac à Saintes.Et il débute cette semaine aux Serres des Anglois! On est très fiers!

Ça commence à sentir l'été.....

Les tomates, aubergines, poivrons, courgettes etc. sont plantés et les fèves, pois gourmands et fraises sont là !…pas encore en quantité suffisante pour en mettre dans tous vos paniers mais nous faisons le maximum!

Infos paniers

- Cette semaine, **tous les légumes** proviennent du Jardin.
- **Pour les nouveaux adhérents :** n'oubliez pas de prendre un sac pour transporter vos légumes! Vous avez également la possibilité de reporter vos paniers 5 fois par an, si vous partez en vacances par exemple. Pour cela, il vous suffit de nous prévenir une semaine à l'avance et de nous indiquer la date du report souhaité. Enfin, si vous étiez en retard pour le retrait de votre panier, n'oubliez pas de nous prévenir, nous pourrons vous le mettre de côté!

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