La Feuille de d'ARZOAAR

N°77

Votre panier de la semaine 21

Bilifou

1 chou pointu	3.20
0.5kg de fève	2.00
250g de fraise	2.75
0.5kg de petit pois	4.00
1 salade	1.00
Total Bilifou	**12.95 euros**

Bélébélé

1 botte de carotte nouvelle	3.00
1 chou pointu	3.20
0.8kg de fève	3.20
250g de fraise	2.75
1 botte d'oignon	2.00
0.5kg de petit pois	4.00
1 salade	1.00
Total Bélébélé	**19.15 euros**

Le coin des recettes

Salade de petits pois et fèves

Ingrédients par personne
50 g de riz
100 g de petits pois
100 g de fèves
30 g d'emmental râpé
une dizaine de graines de courge
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à café de vinaigre de mangue
Sel

Préparation
Une à deux heures avant le repas, faites cuire le riz. Égouttez-le. Laissez refroidir.
Faites cuire les fèves et les petits pois pendant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Laissez refroidir.
Préchauffez le four à 180°C.
Disposez le fromage en deux petits tas sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisée.
Faites cuire environ 5 min dans un four à 180°C. Le fromage doit former des tuiles légèrement dorées.
Mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et le vinaigre de mangue.
Avant le repas, mélangez le riz avec les petits pois et les fèves.
Disposez dans une assiette ou un bol de service.
Ajoutez la vinaigrette. Mélangez bien.
Décorez avec les tuiles à l'emmental et les graines de courge.

Risotto aux petits pois et à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes
300 g de riz à risotto
150 ml de vin blanc sec
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
140 g de petits pois frais écossés
1,5 litre de bouillon de légumes ou volailles
50 g de Parmesan
2 cuillères à soupe rases de feuilles de menthe hachées

Préparation
Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Ecossez et lavez les petits pois.
Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de légumes à petite ébullition.
Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-la chauffer. Déposez-y les dés d'oignons et faites les revenir 2 minutes. Ajoutez ensuite le riz et faites le cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne légèrement nacré. Déglacez avec le vin blanc sec. Une fois qu'il est bien absorbé par le riz, ajoutez une louche de bouillon et faites cuire à feu moyen vif. Quand le bouillon est absorbé, rajouter une louche et continuez ainsi. Au bout de 8 minutes, ajoutez les petits pois et faites encore cuire, toujours en mouillant louche par louche 10 minutes de plus.
(Temps de cuisson total = 18 minutes).
Lors de la dernière minute de cuisson, ajoutez le Parmesan, mélangez, et juste avant de servir ajoutez la menthe hachée.

Infos paniers

- **Tous les légumes proviennent du Jardin**.
- Après les barquettes de fraises, nous recyclons aussi les élastiques! Vous pouvez donc également nous rapporter ceux qui entourent les bottes d'oignons, persil…

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

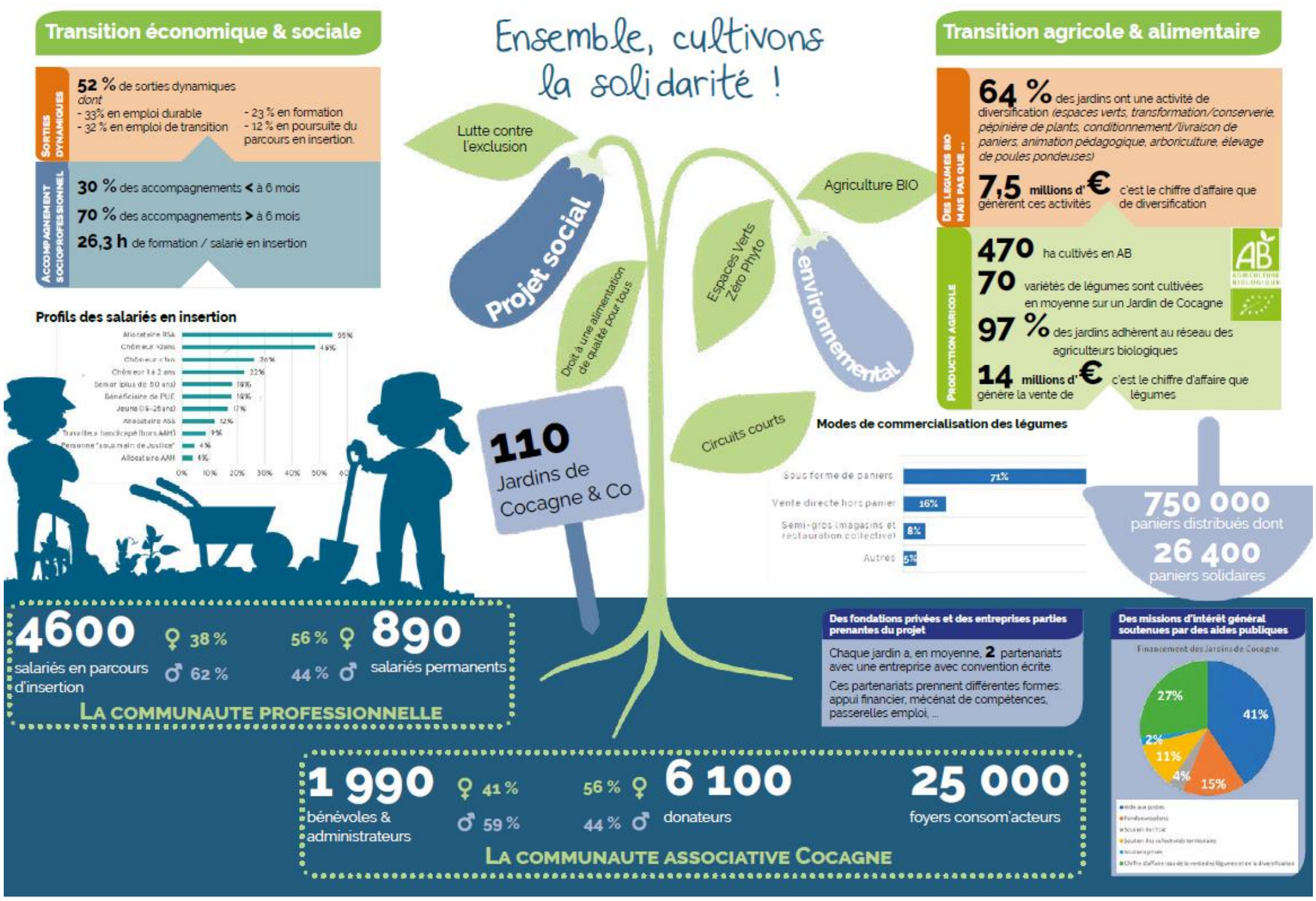
FR-BIO-01
Agriculture France

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

Arozoaar fait partie du **Réseau Cocagne**, créé en 1991 et qui compte aujourd'hui **110 Jardin**. Vendredi dernier a eu lieu l'assemblée générale du Réseau, nous y étions présents. L'occasion de faire un bilan sur l'année écoulée et de discuter les projets d'avenir.

2018 fut une année de transition pour le Réseau, avec le départ du Directeur et Fondateur Jean-Guy Henckel et avec lui une partie de l'équipe du Réseau national a été renouvelée. C'est donc une nouvelle équipe qui va mettre en œuvre le nouveau plan stratégique du Réseau et positionner les jardins sur les territoires dans la **transition écologique alimentaire et sociale** qui doit s'engager.
« Le Projet Cocagne est au cœur de priorités que je sens de plus en plus partagées (…) Des gilets jaunes au Plan Pauvreté, l'enjeu **d'une société plus juste** n'a pas cessé de battre le pavé de l'actualité. (…) A l'heure où des spécialistes au chevet de la biodiversité insistent sur l'importance d'une **alimentation diversifiée et relocalisée** pour diminuer le péril d'une prochaine extinction de masse(…), à l'heure où 12 millions d'hectares de terres vont changer de mains… nous devons continuer de développer notre action au cœur d'une pensée économique neuve, inclusive (…). »
Dominique Hays , président du Réseau Cocagne.

UNE COMMUNAUTE DE CITOYENS	+ **ECONOMIE LOCALE**	**5 490** emplois
25 000 foyers consom'acteurs — **1 990** administrateurs & bénévoles	+ **ENVIRONNEMENT**	**470** ha cultivés en AB
1 ACTION PUBLIQUE PRIORITAIRE : l'Insertion par l'Activité Economique — **& DES SOUTIENS PRIVES**	+ **LUTTE CONTRE LA PRECARITE**	**26 400** paniers solidaires
7 actions publiques associées : Santé & Solidarité, Agriculture, Environnement, Economie Sociale et Solidaire, Egalité des Territoires, Justice, Education — Fondations, Entreprises, Partenaires	+ **ALIMENTATION - SANTE**	**750 000** paniers de légumes bio



L'Assemblée Générale d'AROZOAAR aura lieu le mercredi 29 mai à 16h, au Jardin.
Vous y êtes les bienvenu.e.s !

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