



## Votre panier de la semaine 38



### Bilifou

0.6kg d'aubergine	1.75
0.6kg de chou rave	1.80
0.6kg d'oignon	1.80
2 piments	1.00
0.9kg de pomme de terre	1.80
1 salade	1.00
0.8kg de tomate ancienne	3.60

Total Bilifou

13.10 euros



### Bélébélé

0.9kg d'aubergine	3.15
0.6kg de betterave	2.10
0.9kg de chou rave	2.70
0.7kg d'oignon	2.10
1kg de pastèque	3.00
1.1kg de pomme de terre	2.20
1 salade	1.00
1kg de tomate classique	2.80

Total Bélébélé

19.05 euros

## Le coin des recettes

### Chou rave aux crevettes sauce aigre-douce au wok

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 1/2 chou-rave
- 20 grosses crevettes roses cuites
- 1 poivron rouge
- 2 oignons rosés
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 6 c. à soupe de sauce de soja
- 4 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de coriandre
- 50 g de cacahuètes
- 1 c. à soupe de concentré de tomates

#### Préparation

Epluchez les oignons et l'ail, émincez-les finement.  
 Pelez et râpez le gingembre.  
 Décortiquez les crevettes. Lavez et essuyez le poivron, épépinez et coupez-le en dés.  
 Epluchez et émincez le chou-rave en fines lamelles, lavez et essorez-le.  
 Faites chauffer l'huile dans le wok, faites-y revenir les oignons avec les crevettes puis ajoutez les dés de poivron et l'ail, ainsi que la sauce soja, le sucre et le concentré de tomates.  
 Laissez mijoter 10 min, puis incorporez le chou-rave et les cacahuètes concassées.  
 Laissez cuire encore 10 min à feu doux.  
 Avant de servir, ciselez la coriandre au dessus du plat.

### Salade de chou-rave et carottes au sésame

*Ingrédients pour 6 personnes*

- 3 petits choux raves
- 3 carottes
- 2 cuillère(s) à soupe (30 ml) de graines de sésame grillées
- 2 cuillère(s) à soupe (30 ml) d'huile de sésame grillé
- 60 ml d'huile de tournesol
- 1 cuillère à table (15 ml) de sauce soja
- sel et poivre au goût
- 60 ml de persil haché

#### Préparation

Pelez et râpez les choux-raves et les carottes  
 Mélangez les choux-raves et les carottes avec les graines de sésame.  
 Dans un petit bol, mélangez l'huile de sésame, l'huile de tournesol et la sauce soja.  
 Ajoutez l'assaisonnement aux légumes, puis ajoutez le persil et mélangez.  
 Rectifiez l'assaisonnement en salant et poivrant au goût.  
 Réservez au réfrigérateur avant de déguster.

## Infos paniers

- **Tous les légumes proviennent du Jardin**
- C'est le retour des œufs et poulets! Dès vendredi (20 septembre), Asier et Willy seront présents pour vous proposer **œufs et poulets bio**. Ils reviendront ensuite (le vendredi uniquement) tous les 15 jours, pour les œufs et une fois par mois pour les poulets. La vente de cette semaine se fera sans réservation. Pensez à prendre des boîtes vides!



Retrouvez-nous sur notre page  
 Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
 Agriculture France

## Avis de chantier! Infos importantes ●●●

Les travaux de construction d'un bâtiment agricole pour le Jardin commenceront lundi 23. La semaine prochaine, l'accès au Jardin sera donc modifié. Quelques explications et règles de sécurité pour celles et ceux qui viennent récupérer leurs paniers au Jardin:

- Les paniers restent disponibles aux mêmes jours et heures sous le tunnel.
- Le chantier occupera la quasi-totalité de la plateforme où vous vous stationnez habituellement. Celle-ci sera fermée au public.
- L'accès se fera dorénavant par une seconde entrée, 50 mètres après l'entrée principale. Nous avons mis en place une pancarte pour vous l'indiquer.
- Vous pourrez vous stationner le long de la petite haie pendant les horaires d'ouverture du Jardin et le long de la route en dehors de ces horaires.
- Nous vous rappelons que le chantier est formellement interdit au public.
- Lorsque que le site sera sécurisé, nous organiserons des visites du chantier pour ceux qui le souhaiteraient.

## Agenda ●●●



### La Fête des possibles

Le projet de société juste et durable auquel une grande majorité des citoyens aspire s'écrit jour après jour depuis des dizaines d'années. Des milliers d'initiatives concrètes se développent sur nos territoires et constituent de nouvelles habitudes de vie, de nouveaux modes de consommation et de production.

**La Fête des Possibles** aspire à faire connaître et grandir ce chemin vers un monde plus juste, plus écolo et plus humain, au travers d'événements près de chez vous pour rencontrer celles et ceux qui agissent au quotidien.

On se retrouve de nouveau du **14 au 29 septembre 2019** pour continuer à fêter et amplifier cette dynamique citoyenne sans précédent !

Près de chez vous :

#### Nettoyage de plage

Pour La Fête des Possibles, Les Mains Dans Le Sable de la Charente-Maritime se donnent rendez-vous à la Pointe d'Yves.

- 13h30 : RdV au bout de la voie dite Moulin Rompu - 17340 Yves - D137 Sortie Yves
- 15h30 : pesée des déchets collectés
- 16h00 : goûter partagé avec les gâteaux préparés par les participants

#### Lancement du plan Alternatives Territoriales

La campagne Alternatives Territoriales vise à regrouper les citoyens, associations et collectifs citoyens, pour travailler de manière apaisante, à engager les candidats aux municipales de mars 2020, et les élus de l'agglomération de La Rochelle, à aller au maximum dans le sens de la transition écologique et sociale.

#### Alternatibar – Fête des possibles

RDV mardi 24 septembre à partir de 19h!

Venez rencontrer les membres des collectifs Alternatiba et ANV COP21 Rochelais et échanger autour d'un verre!

**Alternatiba** La Rochelle est un mouvement citoyen de réflexion, sensibilisation, rassemblement et action visant à promouvoir localement les alternatives au système actuel pour reconstruire ensemble une société préservant le climat, en harmonie avec la biodiversité.

**ANV-COP21** est un mouvement citoyen de masse, non-violent et déterminé, radical et populaire qui organise des actions nationales et locales pour relever le défi climatique.