La Feuille de d'ARZOAAR

N°61

Votre panier de la semaine 3

1.2kg de carotte	3.36
1 chou fleur	2.50
0.8kg d'épinard	4.00
350g de fenouil	1.40
1 scarole	1.80

Bilifou — Total Bilifou — 13.06 euros

0.8kg de betterave	2.80
1.4kg de carotte	3.92
1 chou fleur	3.50
0.9kg d'épinard	4.50
200g de mesclun	3.40
0.3kg d'oignon	0.90

Bélébélé — Total Bélébélé — 19.02 euros

Le coin des recettes

Chutney de betterave au xérès

Ingrédients pour 6 personnes

2 pommes
2 betteraves crues
1 oignon
2 càs d'huile
1 càs de paprika
1/2 càc de cannelle
1 càc de bicarbonate
200 g de sucre roux
20 cl de xérès

Préparation

Faites cuire vos betteraves à la cocotte minute 50 à 60 minutes. Laissez-les refroidir complètement. Pelez et hachez les pommes, les betteraves et l'oignon. Dans une casserole, faites chauffez l'huile, ajoutez-y l'oignon. Quand l'oignon a fondu, ajoutez tous les ingrédients. Mélangez et laissez mijoter à feu doux, environ 45 minutes. Surveillez la cuisson. Le chutney est cuit lorsque la betterave est tendre et que le tout a épaissi. Mettez la préparation dans des petits bocaux, fermez-les et retournez-les pour une fermeture hermétique. A conserver au frais et à consommer dans les 6 mois.

Steak de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de chou-fleur en fleurons
30 g de flocons d'avoine
2 échalotes
1 pomme de terre
1/4 de tablette de bouillon de légumes
1 c. à soupe de fécule de maïs
5 cl d'eau
1 c. à soupe de persil ciselé
huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Faites gonfler les flocons d'avoine dans l'eau.
Mixez tout les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte granuleuse mais compacte. Salez et poivrez.
Huilez des cercles à pâtisserie et placez-les dans une assiette.
Répartissez la pâte dans les cercles à pâtisserie en la tassant bien avec le dos d'une cuillère.
Retirez les cercles et laissez sécher les steaks pendant 1 heure.
Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.

Infos paniers

- Les **carottes et choux-fleur** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. Le reste est de notre production.

Nouveauté : la zone troclégumes

Depuis quelques semaines, nous avions limité les possibilités d'échanges de légumes en raison d'un trop grand nombre de demandes. Nous comprenons que certains légumes ne vous conviennent pas. Afin de vous permettre d'échanger quand même certains légumes au moment du retrait des paniers, nous allons mettre en place une **"Zone de troc"** (que nous avions d'ailleurs prévue de faire depuis longtemps). Le principe est simple : vous pourrez y déposer les légumes que vous ne souhaitez pas et les remplacer en toute autonomie par des produits de valeur équivalente. Nous espérons que cette solution sera adaptée et simple pour tout le monde . N'hésitez pas à nous faire des retours.

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

Infos Jardin . . .

BILAN 2018 en chiffres

14 salariés en insertion

6 sorties dont 4 sorties « dynamiques »

5 permanents

2.5Ha en cultures

dont 4000m2 de serres

20 tonnes de légumes produites en 2018

Près de 100 adhérents qui viennent chaque semaine chercher un panier de légumes (ou sur le point de dépôt de LR)

OBJECTIFS 2019

17 salariés en insertion

7 sorties dont 5 dynamiques

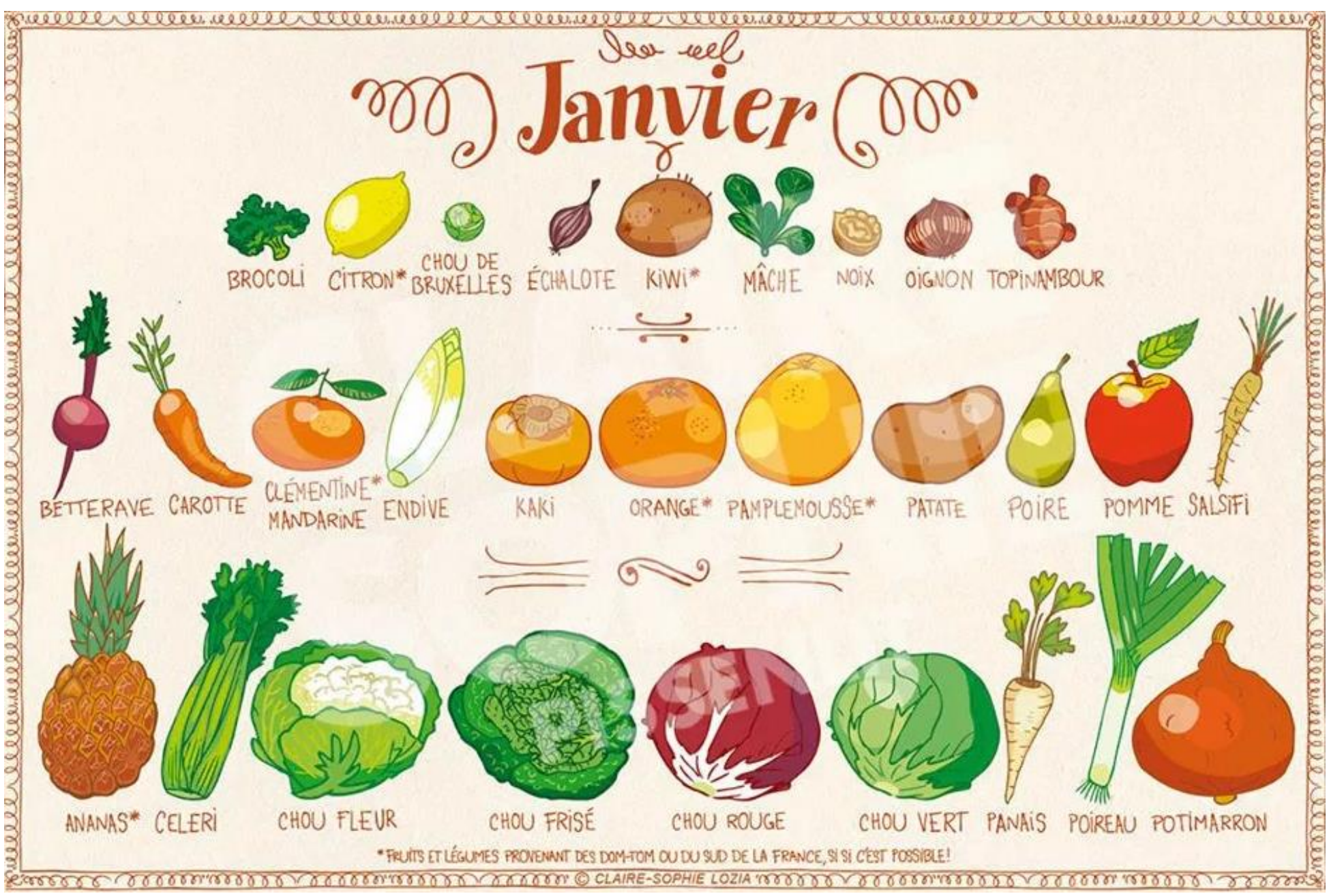
5 permanents

3.5 Ha en cultures

150 adhérents

En 2019, nous espérons pouvoir commencer à construire un bâtiment qui nous permettra à terme d'améliorer les conditions d'accueil des salariés et des adhérents, de stockage des légumes et du matériel et faciliter la logistique de travail en particulier de préparation des paniers.

Les légumes de Janvier . . .



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