La Feuille de d'AROZOAAR N°112

Votre panier de la semaine 6

0.7kg de carotte	1.96
0.6kg de blette	1.98
1 botte de navet	2.50
1 botte de persil	1.00
0.4kg de radis red meat	1.40
1 salade	1.20

Bilifou

Total Bilifou **10.04 euros**

1kg de carotte	2.80
0.6kg de céleri rave	1.80
0.25kg de mâche	3.50
0.7kg de navet	2.10
1 botte de persil	1.00
1kg de pomme de terre	2.00
0.5kg de radis red meat	1.75

Bélébélé

Total Bélébélé **14.95 euros**

Le coin des recettes

Lasagnes gratinées aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de lasagnes
500 g de blettes
50 g de parmesan râpé,
20 g de beurre
Pour la béchamel:
1 l de lait
50 g de beurre
60 g de farine
1 pincée de noix de muscade râpée
sel, poivre blanc

Préparation
Séparez les côtes des feuilles des blettes. Lavez les côtes puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire pendant 20 min à l'eau bouillante. Faites cuire les feuilles pendant 10 min à l'eau bouillante et hachez-les. Mélangez les côtes et les feuilles et réservez.
ÉTAPE 4Préchauffez votre four th.7/8 (220°C).
Portez le lait à ébullition. Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse mais sans coloration. Versez le lait bouillant, délayez et battez la béchamel avec un fouet jusqu'à reprise de l'ébullition. Salez, poivrez et relevez d'une pincée de muscade. Poursuivez la cuisson 5 min, en remuant constamment pour éviter la formation d'une peau en surface. La béchamel doit être onctueuse mais légèrement liquide. Incorporez les blettes, les 3/4 du parmesan râpé et mélangez le tout.
Beurrez un plat à four. Garnissez le fond d'une couche de béchamel aux blettes, étalez une couche de lasagnes et ainsi de suite jusqu'en haut du plat. Terminez par une couche de béchamel aux blettes. Parsemez le reste du parmesan râpé.
Enfournez et laissez gratiner pendant 20 à 25 min jusqu'à ce que la surface du plat soit bien dorée.

Recette de Tatin de navet, orange et gingembre

Ingrédients pour 2 personnes
1 pâte feuilletée
0.4kg de navet
13.5g de miel
4 cl de jus d'orange
3.5g de gingembre frais
10g de beurre
Sel fin

Préparation
Épluchez lez navets et coupez-les en rondelles de 0,5 cm de largeur.
Épluchez et hachez le gingembre frais.
Dans une grande poêle, faites fondre le beurre puis ajoutez les rondelles de navet et laissez dorer pendant 1 min de chaque côté. Assaisonnez ensuite de sel, puis versez le miel dessus et les caraméliser légèrement avant de les retourner. Déglacez avec le jus d'orange et ajoutez le gingembre haché. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus d'orange.
Disposez un cercle de papier sulfurisé dans un moule à tarte, puis répartissez les rondelles de navet en les serrant bien. Posez ensuite la pâte feuilletée dessus et faire rentrer l'excédent dans le moule.
Enfournez à 200 °C pendant 20 min. Attendez ensuite 5 min, puis retournez la tarte sur un plat et servez aussitôt.

Paniers

Les **céleris** proviennent **d'Au Fil du Grain** à Angoulins et les **blettes des Serres des Anglois** à Angoulins également.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

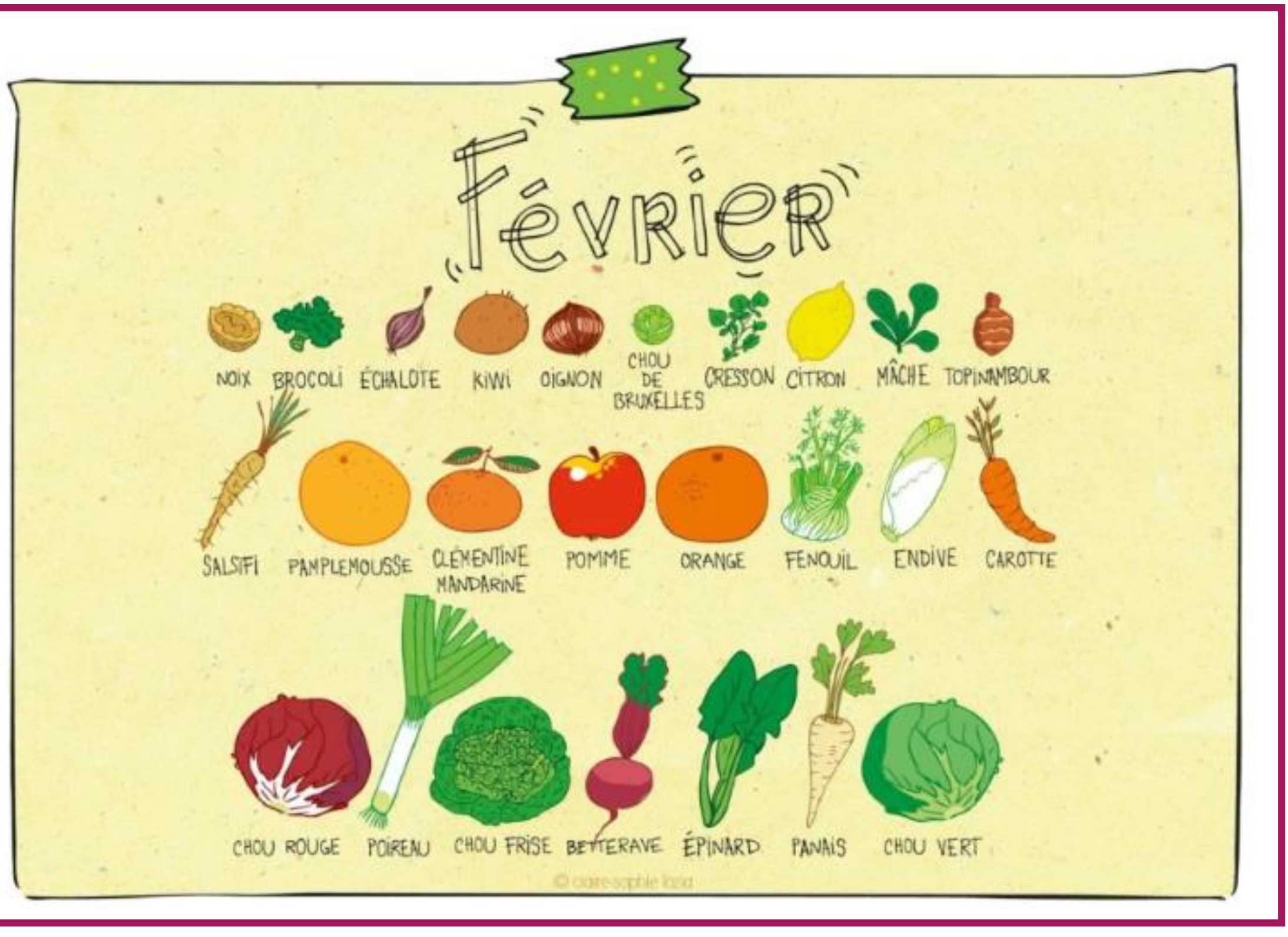
FR-BIO-01
Agriculture France

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

Important

Nous sommes toujours en baisse de production, tout comme les maraîchers avoisinants., Nous devrons donc maintenir la réduction de la valeur de vos paniers pour quelques semaines encore et en sommes désolés. Nous comptons sur votre compréhension…

C'est de saison !



Agenda

Rendez-vous le **Samedi 15 février** 2020 à partir de **14h00** équipé.es de bottes et de vêtements chauds (Ferme du Mont d'Or – Le Mont d'or – 17290 Le Thou) pour la plantation d' un linéaire de 1500 mètres de haie champêtre soit 1500 arbres.
Le casse-croûte et les boissons chaudes seront prévus ☺
Pour assurer, dans les meilleures conditions, la logistique d'accueil et l'organisation du chantier, nous vous proposons de vous inscrire à ce temps de plantation en envoyant un message à l'adresse suivante : manu@lafermedumontdor.fr ou 06.28.58.08.58.

La 17ème édition du salon Respire la Vie ouvrira ses portes au Parc des expositions de La Rochelle du **7 au 9 février 2020**. 3 jours pour penser bio et vivre zen au quotidien !

ENTREES GRATUITES DISPONIBLES SUR LE SITE INTERNET DU SALON

RESPIRE LA VIE
Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain
LA ROCHELLE | PARC DES EXPOSITIONS DE 10H À 19H
7-9 FÉVRIER 2020