La Feuille de d'AROZOAAR N°124

Votre panier de la semaine 19

Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
1 chou	2.40
0.7 kg de fève	2.80
0.2kg de fraise	2.20
0.4kg de navet	1.20
0.4kg d'oignon	1.20
0.9kg de pomme de terre	1.80
Total Bilifou	13.10 euros

Bélébélé

1 botte de carottes nouvelles	3.00
1 chou	6.00
0.8kg d'épinard	4.00
0.4kg de fenouil	1.60
0.5kg de navet	1.50
1kg de pomme de terre	2.00
Total Bélébélé	19.10 euros

Le coin des recettes

Navets à la moutarde

Ingrédients pour 2 personnes

0.5kg de navets
1/2 càs de moutarde blanche
75cl de bouillon de légumes
1 tranche de jambon cru
25g de beurre
20g de farine
Sel, poivre

Préparation
Epluchez et lavez les navets. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée et portez à ébullition. Laissez cuire 5 min. Ensuite passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
Faites fondre 15 g de beurre dans une cocotte. Dès qu'il est fondu ajoutez-y la farine, mélangez bien et laissez cuire à feu très doux 2 min. Ajoutez la moutarde, mélangez et versez le bouillon sur le roux. Portez à ébullition en fouettant, laissez cuire 5 min puis ajoutez les navets à la sauce. Poursuivez la cuisson 15 min environ.
Pendant ce temps, coupez le jambon en petits dés. Faites chauffer 10 g de beurre dans une poêle et faites revenir rapidement les dés de jambon. Mettez-les dans une passoire pour éliminer les graisses de cuisson.
5 min avant la fin de la cuisson des navets, ajoutez les dés de jambon. Rectifiez l'assaisonnement, versez dans un plat bien chaud et servez sans attendre.

Carottes et navets glacés

Ingrédients pour 4 personnes
400g de carottes
400g de navets
40g de beurre
2 cuillères à soupe de sucre
Thym
Sel & poivre

Préparation
Épluchez les légumes, lavez-les sans les faire tremper et coupez en forme de gros bâtonnets ou laissez les carottes entières si elles sont petites.
Dans une sauteuse, répartissez les légumes sur une épaisseur; ajoutez un morceau de beurre, sucre, sel et poivre, thym. Ajoutez un peu d'eau et mettre à cuire à feu modéré jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson en remuant de temps en temps pour napper les légumes avec le jus.
Quand l'eau est évaporée, les légumes doivent être cuits, légèrement fermes et brillants de jus. Prolongez au besoin la cuisson en retirant du liquide ou bien rajoutez un peu d'eau.
Si on prolonge la cuisson, les sucs vont caraméliser ce qui va donner aux légumes une jolie coloration brune.

Paniers

Cette semaine, les pommes de terre proviennent du Potager Mignon, à Prin Deyrançon. Le reste est de notre production.

Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

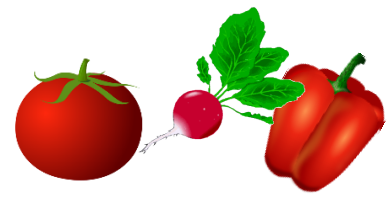
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Au jardin en Mai

Au jardin en mai : que planter, semer et faire en mai ?

Le jardinage au potager en mai : planter, semer, récolter

Les semis en pleine terre de ciboulette, carottes, navets, fenouil, potirons, persil, laitue, haricots, tétragone peuvent être entrepris. Les choux-fleurs et choux d'automne seront à repiquer.
Les pieds de tomates peuvent, partout, être mis en pleine terre, ainsi que les aubergines, melons, poivrons et basilic.
La récolte des radis et des asperges est à son maximum. N'oubliez pas de semer des radis tous les 10 jours afin d'avoir une récolte échelonnée.
Récoltez les salades.



Jardiner au verger en mai

Si ce n'est fait, paillez les fraisiers et les petits fruits. C'est le moment de greffer certains fruitiers.
C'est le moment de traiter à la bouillie bordelaise les framboisiers ainsi que la vigne contre l'oïdium et le mildiou,
Vous pouvez faire un éclaircissage des jeunes arbres qui ont trop de fruits.
Si vous ne l'avez pas fait lors de la plantation, creusez une cuvette autour des jeunes arbres pour qu'ils gardent l'eau d'arrosage.

Le jardin d'ornement en mai : massifs de fleurs, arbres et arbustes

Toutes les fleurs d'été peuvent maintenant être mises en pleine terre (ou en jardinières) dont les géraniums,
Vous pouvez encore faire des semis d'annuelles en place y compris les grimpantes (capucine, ipomée, pois de senteur, ...),
Coupez les tiges de vivaces qui sont défleuries (iris, aubriètes...) sans toucher aux feuilles.
Faites un éboutonnage des rosiers, supprimez les gourmands des rosiers, les drageons de lilas et de noisetier,
Arrachez les bulbes de printemps défleuris et poursuivez la plantation des bulbes d'été.
Taillez les arbustes à floraison printanière ainsi que les ,haies de conifères. Plantez des arbustes d'ornement achetés en containers,
Taillez les bruyères qui ont fini de fleurir.
Faire des boutures d'hortensia !

Petites annonces

- **Appel à bienfaiteurs :**

Carole, l'une de nos encadrante technique est à la recherche d'un logement : maison, appartement, studio en location ou colocation. Son budget est de 400€ max mensuel. Elle recherche à proximité du Jardin ou sur la trajectoire Saintes – La Rochelle. Si vous avez une location à lui proposer ou connaissez quelqu'un susceptible de répondre à sa demande, n'hésitez pas nous contacter au Jardin! Merci pour elle ☺

- **Arozoaar recrute !**

A l'approche de la pleine saison au Jardin, Arozoaar recrute des ouvrier.e.s maraîcher.e.s en contrat d'insertion de 6 mois, renouvelables jusqu'à 2 ans. N'hésitez pas à le faire savoir! Si vous êtes intéressés et éligibles à ce type de contrats , envoyez un CV et LM à contact.arozoaar@gmail.com