La Feuille de d'ARZOAAR

N°145

Le coin des recettes

Poêlée de betteraves caramélisées aux oignons

Ingrédients
3 -4 betteraves
2 gros oignons
30 gr de beurre
1 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
Sel et poivre

Préparation
Lavez vos betteraves, pelez les puis coupez-les en rondelles d'épaisseur autour de 0.5cm.
Epluchez puis émincez les oignons,
Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves.
Faites dorer entre 5 et 10 minutes à feu moyen, le temps que les oignons soient translucides.
Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.
Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.
Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes – Pensez à remettre de l'eau de temps en temps, même couvert il y a toujours un peu d'évaporation.

Poireaux braisés aux noisettes

Ingrédients
Huile d'olive, pour la cuisson
4 poireaux, coupés en morceaux de 4-5 cm de long (ne garder que la partie blanche)
2 gousses d'ail, hachées
3 branches de thym
1 noix de beurre
150 ml (2/3 tasse) de vin blanc
50 g (2 oz) de noisettes blanchies, grillés et grossièrement hachées
30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
Sel de mer et poivre du moulin

Préparation
Faites chauffer un filet d'huile à feu moyen dans une grande casserole. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les poireaux, assaisonnez et cuire 3-4 minutes en brassant fréquemment, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée sur au moins deux côtés.
Ajoutez l'ail, le thym et le beurre. Une fois le beurre fondu, ajoutez le vin et portez à ébullition.
Couvrez partiellement la casserole, diminuez le feu et laissez bouillir doucement pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce que les poireaux deviennent tendres, sans se défaire. Si le liquide s'évapore difficilement, terminez la cuisson (environ 5 minutes) à découvert
Transférez les poireaux braisés dans un plat, saupoudrer de noisettes et de persil et arroser d'un jus de cuisson quelconque.

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

Actus bio

+14 % de fermes bio en Nouvelle-Aquitaine en 2019 : une dynamique qui se renforce

L'Agence Bio a dévoilé cet été les chiffres nationaux 2019 de l'agriculture biologique qui indiquent une forte progression de la bio en France : près de 12 Milliards € pour le marché bio en 2019, une hausse de +13,5 %, 179 500 emplois directs, 15% de plus qu'en 2018 ! Ce mode de production, qui recourt à des pratiques culturales et d'élevage soucieuses du respect des équilibres naturels, concerne 47 196 fermes et 8,5 % de la surface agricole utile du pays. Cela représente 2,3 millions d'hectares, une surface qui a doublé en 5 ans.

6 996 fermes bio
soit **9,7 %** des exploitations de la région

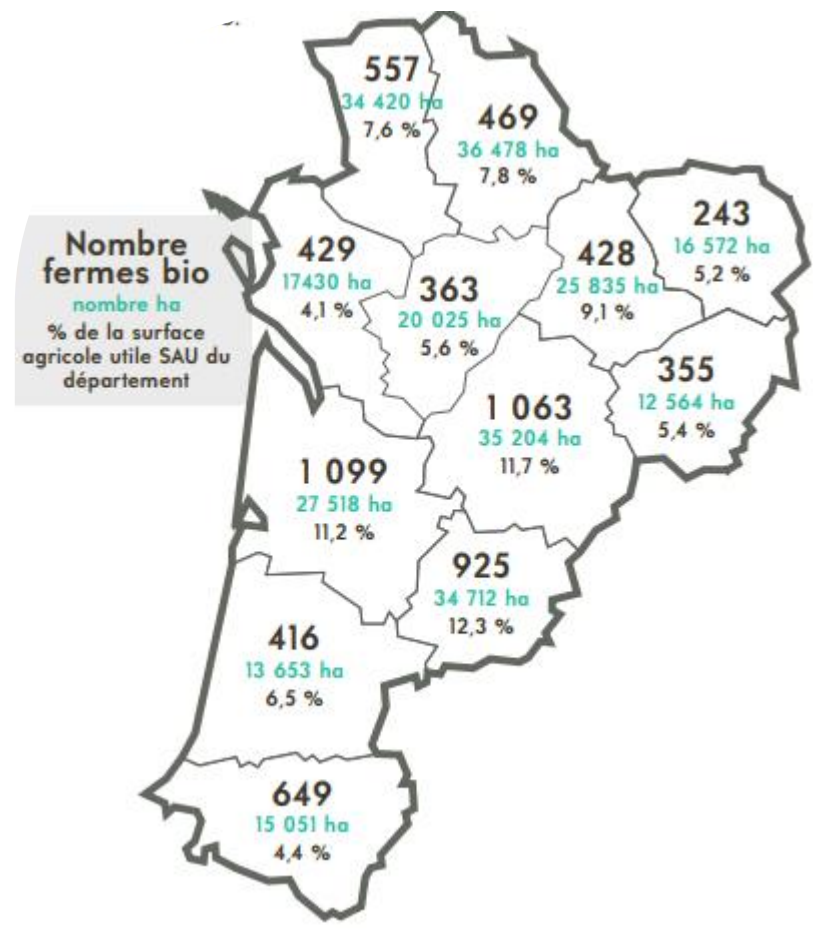
Le nombre de fermes bio a doublé en dix ans en Nouvelle-Aquitaine (en 2010 : 3 062)

289 468 hectares en agriculture bio (certifiés ou en conversion)
soit **7,4 %** de la SAU

En dix ans, l'agriculture bio a triplé ses surfaces en Nouvelle-Aquitaine (en 2010 : 102 455 ha)

2ème rang français
en nombre de fermes et en surfaces bio

2 596 opérateurs dont **1 764** préparateurs, **806** distributeurs et **26** importateurs



Source : données Agence Bio, traitement Observatoire régional de l'Agriculture Biologique Nouvelle-Aquitaine

Agenda

Fête de la Nature 2020 à Surgères

Le 10 octobre 2020
Tous publics

Une manifestation qui a pour but de mettre en valeur la nature et ses ressources le temps d'une journée, afin que petits et grands puissent en apprendre davantage sur l'environnement.
Vous trouverez le programme de la journée à Surgères via le lien : Fête le la nature Surgères

Des événements sont également organisés à Nieul sur mer et Saint Symphorien.
Plus d'infos sur fetedelanature