La Feuille de d'ARZOAAR

N°148

Le coin des recettes

Soufflé au chou fleur

Ingrédients pour 4 personnes
1 chou-fleur
50 g de mie de pain
4 oeufs
20 cl de lait
80 g de gruyère râpé
1 pincée de noix de muscade
Beurre, sel, poivre

Préparation
Nettoyez et taillez le chou-fleur en bouquets. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez en fin de cuisson et écrasez en purée.
Préchauffez le four à 180°C.
Séparez les blancs des jaunes d'oeufs.
Faites chauffer le lait dans une casserole sur le feu et faites-y tremper le pain. Mélangez le pain, les jaunes d'oeufs et le gruyère avec la purée de chou-fleur. Salez et poivrez puis ajoutez la muscade. Mélangez bien.
Battez les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
Beurrez des ramequins et répartissez-y la préparation.
Enfournez pendant 10 minutes.
Laissez tiédir quelques minutes puis dégustez.

Pommes de terre rôties au four à la suédoise

Ingrédients pour 4 personnes

8 à 10 **pommes de terre** suivant la taille
20 g de beurre
2 cuillères à soupe rases d'herbes de Provence
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 cuillère à café de piment d'Espelette
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Epluchez et lavez les pommes de terre. Fendez-les en lamelles mais en n'allant pas jusqu'au bout. Aidez-vous pour ce faire de 2 baguettes chinoises.
Déposez les pommes de terre dans un plat de cuisson.
Répartissez le beurre sur les pommes de terre et arrosez avec l'huile. Saupoudrez avec les herbes, le sel, le poivre et le Piment d'Espelette.
Enfournez dans un four préchauffé à 200°C pour environ 50 minutes de cuisson, chaleur tournante. Les pommes de terre doivent être bien dorées. Si ce n'est le cas, n'hésitez pas à choisir l'option grill pour les 5 dernières minutes de cuisson.

Pastèque grillée
Ingrédients pour 4 personnes
0,25kg de pastèque
2 brins de romarin
3cuil. à soupe Pistaches hachées

Préparation
Coupez la pastèque en tranches pas trop fines. Retirez les pépins. Faites chauffer un grill ou une plancha. Faites-y cuire les tranches de pastèques 2 min de chaque côté. Servez parsemez de romarin ciselé et de pistaches hachées.

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 ..

Des nouvelles des projets professionnels des salariés:

Outre les activités de maraîchage, les salariés travaillent sur leurs projets personnels et professionnels.

- **Simon** vient de terminer un stage dans une brasserie artisanale, les Brasseurs-cueilleurs à Landrais

Début novembre plusieurs d'entre eux seront en immersion dans des entreprises:

- **Marine** découvrira le métier de médiatrice numérique chez Net Solidaire, à La Rochelle
- **Marie** souhaite confirmer son projet de pépiniériste chez Les Pépinières Larnaud, à Surgères
- **Yohan** quant à lui, désire s'orienter vers le métier d'ambulancier. Il intégrera les Ambulances Colbert, à Rochefort pour 1 mois

Dans ce dernier trimestre, les salariés profiteront également d'une formation collective « Savoirs de base » afin d'améliorer leurs compétences en mathématiques et en français.
Ils bénéficieront également d'atelier cuisine et nutrition, organisés par la MSA.

Actus

Le 16 octobre, c'était la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire. L'occasion de revenir sur certaines mauvaises habitudes et de délivrer quelques conseils pour éviter de jeter de la nourriture. Créée en 2013, la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire vise à sensibiliser le grand public à l'importance d'une consommation responsable et à inciter à la **réduction de 50 % du gaspillage** sur l'ensemble de la chaîne alimentaire d'ici 2025.

Le gaspillage alimentaire en chiffres
Tous le monde a déjà jeté des aliments pour différentes raisons : produit périmé, plus d'appétit, pas à notre goût, etc. Sans s'en rendre compte c'est **29 kg de déchets alimentaires par an et par personne qui partent à la poubelle en France**… Autre chiffre alarmant, 1/3 des aliments produits sur la planète sont jetés ! Quand on connait l'impact environnemental de la production de certaines denrées alimentaires, le constat est inquiétant. En effet, Pour produire 1 kg de viande de bœuf, il faut 16.000 litres d'eau ! Soit l'équivalent de 300 douches ou 100 bains… Quant à **notre traditionnelle baguette, il faut 150 l d'eau pour la produire**. Il est donc très important de faire attention à ses achats alimentaires et à sa consommation afin d'éviter le gaspillage. En France chaque année, le coût du gaspillage alimentaire s'élève à 160 euros par personne. Faisons tous un effort !

Comment éviter le gaspillage alimentaire ?
Il existe deux raisons principales au gaspillage alimentaire. La première étant l'importance excessive attachée aux dates de consommation sur les emballages. On chiffre à **7 kg le poids des déchets alimentaires non consommés et encore emballés par an et par personne** ! L'autre raison est la mauvaise gestion et planification des courses et des menus.
Voici donc quelques **astuces pour éviter de jeter des denrées alimentaires** :

- Ne confondez pas la date limite de consommation et la date de durabilité minimale
- **Faites une liste de courses** en vérifiant ce qu'il reste dans votre réfrigérateur et dans vos placards
- Réutilisez vos fruits et légumes abîmés ou trop mûrs en faisant des soupes ou confiture par exemple
- Maintenez votre réfrigérateur propre
- Optimisez le rangement dans votre réfrigérateur
- Evitez de faire les courses si vous avez faim
- Faites attention aux portions/personne
- Au restaurant, demandez un doggy-bag si vous n'avez pas terminé votre assiette.

Rendez-vous sur le site du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation pour plus d'astuces anti-gaspi !