La Feuille de d'ARZOAAR

N°160

Le coin des recettes

Salade orange betterave

Ingrédients pour 4 personnes

1 radis noir
1 betterave crue
2 oranges sanguines
1 poignée de pousses d'épinards
1 cuil. à soupe de pignons de pin
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, Poivre, cumin,

Préparation

Éplucher le radis noir et la betterave et les couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Peler les oranges sanguines à vif et détacher les segments. Rincer et essorer les pousses d'épinards. Répartir harmonieusement les rondelles de betterave et de radis sur des assiettes, en les alternant avec les segments d'orange. Saler, poivrer, parsemer de pousses d'épinards et de pignons de pin, arroser avec l'huile d'olive et servir frais.

Carpaccio de betterave à la menthe

500g de betteraves cuites
200g de féta
2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
1 branche de menthe
1 branche d'estragon
5cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Émietter grossièrement la féta. Poêler la féta dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu moyen/fort pendant 2 minutes. Déposer vos morceaux de féta sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras. Effeuiller la menthe et l'estragon. Hacher finement l'estragon. Dans un bol, mélanger le vinaigre de Xérès avec du sel et du poivre. Ajouter petit à petit 3 cuillères à soupe d'huile d'olive tout en mélangeant. Ajouter l'estragon et mélanger une dernière fois. Passer vos betteraves cuites à la mandoline afin de réaliser de fines tranches. Disposez harmonieusement vos tranches de betterave dans un plat de service. Agrémenter de féta et de feuilles de menthe. Arroser l'ensemble de vinaigrette à l'estragon.

Chou à la tomate

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou vert
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 boite de coulis de tomate (400 g)
10 cl de bouillon de légumes (ou de volaille pour les non végétariens)
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
4 cuillères à soupe de pignons de pin

Préparation

Eplucher l'oignon et les gousses d'ail et les couper en petits dés. Laver et sécher la feuille de laurier.
Dans une sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire blondir l'ail et l'oignon pendant une dizaine de minutes à feu moyen. Ajouter ensuite les lanières de chou, le laurier, 1 pincée de sel, de poivre, le bouillon de légumes et le coulis de tomates. Laisser mijoter à couvert une vingtaine de minutes. S'il reste du jus, poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires à découvert.
Torréfier des pignons de pin une dizaine de minutes dans une poêle anti adhésive, à sec. Attention il faut qu'ils dorent et pas qu'ils brûlent (feu moyen et pas vif). Saupoudrer de pignons grillés
Servir le chou à la tomate avec une escalope de poulet grillé par exemple.

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

Bonnes nouvelles !

C’est parti!
Nous vous avions parlé la semaine dernière…
Le programme Paniers Solidaires est officiellement lancé sur la Commune de Le Thou. Plusieurs familles pourront ainsi bénéficier des paniers d’ Arozoaar pour un prix réduit (sous critères). N’hésitez pas à faire passer l’information!

Guylaine, salariée au Jardin depuis 2 ans vient de débuter une formation d’ **Assistante de Vie aux Familles.**
Elle fait toujours partie de l ’équipe d’ Arozoaar mais effectuera cette formation au sein de l’AFPA, à Rochefort jusqu’au mois de juin.
Nous croisons les doigts ! Mais après son succès pour l’obtention du permis de conduire, nul doute que sa persévérance sera récompensée.

Marine, quand à elle, revient tout juste d’une période en immersion chez **Net Solidaire**. Une expérience enrichissante qui confirme son projet de médiatrice numérique. A suivre donc!

Depuis, début janvier, les cours de français et de maths ont débuté. Deux fois par semaine, les salariés reprennent donc les crayons et les cahiers!

Nous avons également accueilli une nutritionniste de la **MSA** la semaine dernière pour des ateliers de diététique et de nutrition. Prochaine étape : un atelier cuisine!

Infos paniers

Vous le savez le couvre-feu est avancé à 18 h pour au moins 15 jours, ce qui nous oblige à revoir légèrement les conditions de retrait des paniers.

Pour les adhérents de Saint Vivien, il n’y a pas de modification à prévoir.

Pour les adhérents du Jardin : vous pouvez récupérer vos paniers dès 16h. Nous partirons du Jardin à 18h. Mais nous laisserons vos paniers sur les étagères comme d’habitude. Vous pourrez ainsi passer en dehors des heures d’ouverture du site pour récupérer vos paniers, le samedi par exemple.
Pour ceux d’entre-vous ne pouvant pas se déplacer sur le créneau 16h/18h, vous pouvez passer commande de légumes supplémentaires, nous les ajouterons à vos paniers, sur lesquels nous ajouterons une étiquette nominative.

Merci de votre compréhension!