



Le coin des recettes

Roulé aux blettes et au Comté

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 botte de blettes
- 1 noix de beurre
- 1 petit sachet de Parmesan
- 1 morceau de comté
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 tranches de jambon blanc

Préparation

Faire blanchir le vert des blettes (on peut utiliser les cardes pour faire un gratin), puis égoutter et passer à la poêle avec une noix de beurre afin qu'elles rendent leur jus. Laisser refroidir.

Étaler la pâte.

Lorsque les blettes sont tièdes, étaler sur la pâte, saupoudrer de parmesan.

Recouvrir du jambon et du comté râpé.

Enrouler la pâte et la farce de manière à former un roulé.

Enfournez 30 mn à 180°C.

Céleri rémoulade aux pommes et aux noisettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 pommes râpées ou coupées en dés
- 400 g de céleri rave pelé et râpé
- 20 g de noisettes concassées

Le jus d'1 citron jaune

1 ½ cuillères à soupe de mayonnaise

1 ½ cuillères à soupe de crème fraîche épaisse

1 pointe de moutarde forte

Sel et poivre du moulin

Préparation

Mélanger la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde.

Saler et poivrer. Arroser de jus de citron le céleri.

Mélanger tous les ingrédients en versant la sauce.

Chou-fleur rôti au four et sa sauce aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 petits choux fleurs
- zeste 1 citron
- 1 à 2 cuillères à soupe jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil
- 4 cuillères à soupe purée d'amandes
- 40g parmesan râpé
- huile d'olive
- sel
- poivre

Cette semaine, les **choux fleurs** proviennent d' **Au fil du grain** à Angoulins

Préparation

Préchauffer le four à Th6 (180°)

Enlever les feuilles des choux et couper le tronc à la base. Inciser la base du chou en croix sur 5cm de profondeur.

Dans un bol, Mélanger le zeste de citron, 1 gousse d'ail épluchée et écrasée, le parmesan râpé, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Laver et ciseler le persil et ajouter dans le bol.

Bien mélanger pour obtenir une pâte épaisse.

Enduire le dessus du chou avec la préparation et le poser dans un plat allant au four. Verser 2 cuillères à soupe d'eau puis couvrir le chou d'une feuille de papier de cuisson.

Faire cuire 1h15, enlever le papier et continuer la cuisson environ 15mn, jusqu'à ce que le chou soit bien doré.

Préparer la sauce en mixant la purée d'amandes, le jus de citron, la dernière gousse d'ail épluchée et dégermée, du sel, du poivre et environ 4 cuillères à soupe d'eau pour obtenir une sauce onctueuse.

Servir le chou parsemé du reste de persil et accompagné de la sauce.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

En hiver, les activités maraîchères sont ralenties et les salariés profitent de cette période pour avancer sur leurs projets professionnels et pour participer à des formations ou ateliers.

En février et ce mois-ci, une équipe du jardin est allée épauler nos amis de La Ferme du Mont d'Or pour une journée de plantation de haies.

Florian revient tout juste d'une période en immersion de 2 semaines. Une expérience enrichissante qui confirme son projet de diriger son projet professionnel vers l'électricité. Il envisage de suivre une formation diplômante d'ici la fin de l'année.

Depuis début février, les cours de français et de maths ont débuté. Deux fois par semaine, certains salariés reprennent les stylos et les cahiers!

Les ordinateurs sont également de sortie pour des apprentissages ou mises à niveau.



Nous avons également accueilli un intervenant pour commencer un travail de confiance en soi pour une partie des salariés du jardin.

Au mois de mars, a lieu une formation Sauveteur Secouriste du Travail.

Au jardin



Visite au jardin

Début mars, Arozoaar a accueilli Eugénie et Amélie pour 4 jours en immersion.

Elles portent toutes les deux des projets de création de Jardin de Cocagne, l'une dans les Deux-Sèvres, l'autre en Gironde.

L'objectif de leur immersion était à la fois de travailler le modèle économique et financier de leur projet, mais aussi de se familiariser avec l'organisation du travail de production et le quotidien d'un Jardin.

Objectifs atteints pour nos 2 invitées et quatre jours riches en échanges pour toute l'équipe d'Arozoaar aussi.

Ces partages d'expérience sont rendus possibles grâce au dispositif de transfert de savoir-faire du Réseau Cocagne et nous sommes très contents de pouvoir contribuer un peu à la création de nouveaux Jardins dans la Région!

