La Feuille de d'

N°1

Votre panier de la semaine 43

Bilifou

60 g de mâche	0.84
1,5 kg de pomme de terre	3.00
500 g de blettes	1.25
1 Salade	1.00
1Kg de poireaux	3.00
1 botte de radis	1.50
1 pain multi graine	2.50
Total	13.09 Euros

Bélé-bélé

50 g de mâche	0.70
2,5 kg de pomme de terre	5.00
1 kg de blettes	2.50
2 Salades	2.00
1,5 kg de poireaux	4.5
2 botte de radis	3.00
1 pain multi graines	2.50
Total Bélébélé	20.20 Euros

La recette de la semaine

Flan de blettes

Ingrédients pour 6 :
1 grosse botte de blettes (côtes et feuilles)
3 échalotes
2 verres de lait écrémé
10 g de margarine
4 œufs
1 pointe de laurier en poudre
muscade râpée
sel, poivre

Préparation
Laver les blettes et retirer leurs fils, les couper en morceaux fins. Réservez les verts et faites cuire les côtes 25 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
Hacher les échalotes, les mettre dans une cocotte avec la margarine. Ajouter les lamelles de blettes et leurs verts hachés. Salez, poivrez et faire revenir 15 minutes à couvert.
Pendant ce temps battre les œufs dans le lait, y ajouter sel, poivre, muscade. Dès que les blettes sont tassées, les retirer du feu. Égouttez-les bien. Ajoutez les œufs battus, la poudre de laurier et mélanger soigneusement. Verser dans un plat à gratin, bien tasser. Mettre à four chaud.
Servez tiède en découpant comme un gâteau en entrée ou en accompagnement d'une viande.

Le saviez vous?

La feuille de blette Connue sous différentes appellations telles que bette à cardes, côte de blette, côte de bette, poirée ou joute, la blette est une plante herbacée bisannuelle appartenant à la famille des Chénopodiacées.
Apparue sur les rives de la Méditerranée, la blette est consommée depuis l'Antiquité.
Nos blettes ont poussé depuis septembre sous les serres.
Très pauvre en calories, la blette riche en vitamines C et A, en magnésium et en potassium.

A noter

Les paniers sont disponibles chaque semaine, le vendredi de 16 h à 19h au Jardin. **Pensez à emporter un sac !**
Vous pouvez reporter jusqu'à 5 paniers par an en cas d'absence mais n'oubliez pas de nous prévenir 1 semaine à l'avance pour que le report soit enregistré.

Vu à la télé !!
FR3 a filmé le Jardin et ses salariés. Le reportage qui rend bien compte de notre démarche et de notre travail a été diffusé le 19 octobre, Si vous n'avez pas pu voir le reportage, il est sur notre site internet www.arozoaar-cocagne.org

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

La Feuille de d'

ARozoaAr
Jardin de Cocagne

La vie du Jardin

C'est parti !

Voici votre premier panier de légumes Arozoaar !

Depuis le mois de mai, les salariés ont mis les bouchées doubles pour pouvoir vous proposer les légumes cultivés selon les techniques de l'agriculture biologique qui réjouiront vos papilles tout au long de l'hiver en respectant votre santé et celle de la planète.

Arrivés sur un terrain jusqu'alors semé de céréales ou de légumineuses, ils ont travaillé le sol, désherbé, planté, mais aussi procédé aux lourds travaux d'installation d'une exploitation maraichère, irrigation, montage des serres et des bâtiments, …

Aujourd'hui 12 personnes travaillent 1,5 ha sur le site du Mont d'Or, 9 jardiniers-maraichers , 1 chef de culture, 1 accompagnatrice et une directrice. Ces salariés sont soutenus par des bénévoles qui interviennent ponctuellement pour aider l'équipe.

-.-.-.-.-.

2017 est une année exceptionnelle de démarrage du Jardin, aussi, malgré les efforts de tous, les délais ont été trop courts pour pouvoir récolter dès cet automne tous les légumes nécessaires pour vous offrir un panier varié.

Nous seront donc parfois amenés à compléter notre propre récolte par des légumes provenant d'exploitations maraîchères locales, qui, évidemment, cultivent également en agriculture biologique. Ce sont des partenaires qui achèteront également une partie de notre production lorsque nous serons en excédent ; cette année par exemple des pommes de terre.

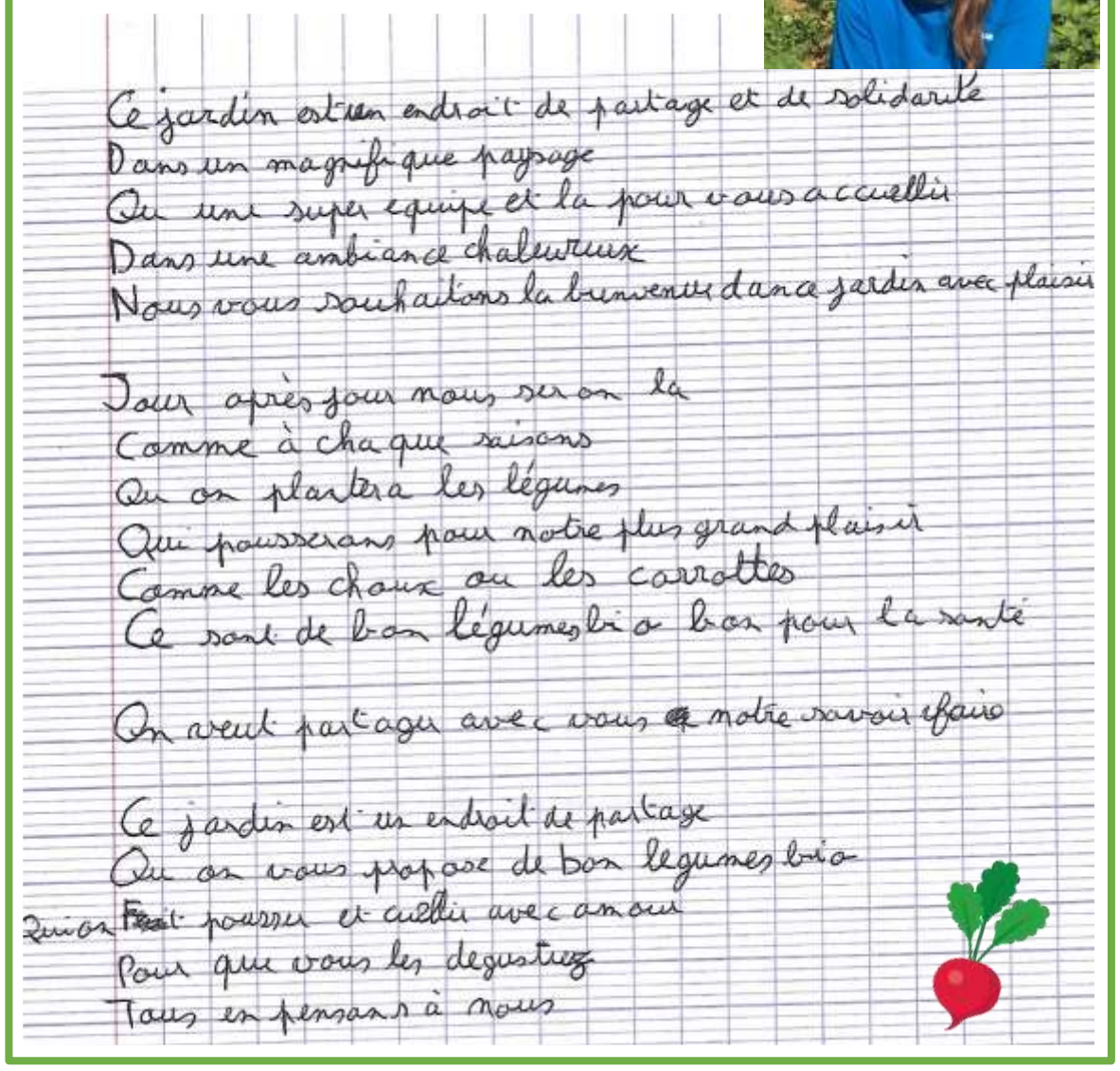
Nous sommes ainsi dans une dynamique de collaboration et de complémentarité plutôt que de concurrence.

Vous serez bien sûr à chaque fois informés de la provenance des légumes qui composent votre panier.

Bon appétit !!

Témoignage

Elodie, 28 ans arrivée au Jardin le 22 mai 2017 nous a écrit une chanson. La voici



Ce jardin est un endroit de partage et de solidarité
Dans un magnifique paysage
Qu une super equipe et la pour vous accueillir
Dans une ambiance chaleureux
Nous vous souhaitons la bienvenue dans ce jardin avec plaisir

Jour après jour nous serons la
Comme à chaque saisons
Qu on plantera les légumes
Qui pousserons pour notre plus grand plaisir
Comme les choux ou les carrottes
Ce sont de bon légumes bio a bon pour la santé

On veut partager avec vous notre savoir faire

Ce jardin est un endroit de partage
Qu on vous propose de bon legumes bio
Qui on fait pousser et cueillir avec amour
Pour que vous les degustiez
Tous en pensant à nous

Vous impliquer

Vous pouvez participer à la vie du Jardin de plusieurs façons :

- en aidant ponctuellement l'équipe sur des tâches liées à la récolte ou à l'entretien du jardin, ou l'administratif, ou la vente!
- en nous faisant connaitre auprès de votre entourage

N'hésitez pas à nous contacter et à vous faire connaitre!

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