La Feuille de





Votre panier de la semaine 46



500g de Navets	1.50
1 kg de Pommes de terre	2.00
750 g de Chou vert	2.25
_	
300 kg de Betterave	1.05
300 g de Mesclun	5.10
1 botte de radis	1.50

Total Bilifou





Bélébélé

700g de Navets	2.10
2 kg de Pommes de terre	1.80
	3.00
1 kg de Chou vert	
600g de Betterave	2.10
400 kg de Mesclun	6.80
1 botte de radis	1.10

Total Bélébélé

19. 5 Euros

Les recettes de la semaine

Une astuce : si vous souhaitez donner une jolie couleur rose bonbon à vos pâtes ou votre riz, glissez un petit morceau de betterave dans l'eau de cuisson... Effet surprenant garanti!

Et aujourd'hui, 2 recettes pour l'apéro avec des betteraves

Chips de betterave "light"

Ingrédients pour 2 personnes

1 petite betterave (environ 250 g)

1 tasses à café d'huile d'olive de bonne qualité

Fleur de sel

Préchauffer le four en mode grill à 220°.

Rincer la betterave et la peler. Détailler des chips à la mandoline (ou avec un couteau).

Disposer les chips de betterave sur une feuille de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile au pinceau sur chaque face.

Saupoudrer généreusement de fleur de sel.

Enfourner pour 15 minutes en les retournant à mi-cuisson. Une fois cuites, déposer les chips sur du papier absorbant et servir de préférence lorsqu'elle sont encore tièdes.

Verrine de betterave, mousse au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de betteraves cuites 1 échalote 150 ml de crème fraîche liquide 150 g de chèvre frais Ciboulette



Peler et couper les betteraves et l'échalote en morceaux, mixer le tout en rajoutant un demi-verre d'eau (la consistance doit être un peu épaisse). Saler et poivrer généreusement.

Battre au fouet la crème fraîche pour obtenir une crème fouettée.

Détendre le chèvre avec une cuillère, rajouter un peu de crème fouettée, bien mélanger.

Rajouter ensuite le reste de crème fouettée pour obtenir une mousse de chèvre homogène. Saler et poivrer.

Pour le dressage, vous pouvez procéder de différentes façons :

Commencer par la purée de betterave, un peu de mousse de chèvre, de la mousse de betterave et pour terminer une dernière couche de mousse de chèvre.

Plus simplement, verser la purée de betterave et la recouvrir de mousse de chèvre que vous aurez préalablement versée dans une poche munie d'une douille cannelée ou pas. Pour terminer le tableau, quelques brins de ciboulette, un peu de betterave crue, du poivre. Bon appétit!

Le saviez vous?

Tout est bon dans la Betterave!

On peut en consommer la racine évidemment, mais aussi la feuille, crue en salade lorsqu'elle est petite et fraiche ou cuite comme des épinards ; les tiges se dégustent comme les côtes de bettes (en petits tronçons cuits) ou confites. D'ailleurs la betterave et la blette , bien que dissemblables, sont cousines ! Toutes deux sont nées de l'évolution de la blette maritime, qui poussait à l'état sauvage sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique.

La racine crue peut être râpée, marinée en tranches fines ou cuite à l'eau, à la vapeur ou au four. Si vous la faites cuire à l'eau gardez quelques cm de tige pour qu'elle ne perde pas son jus. Pour vérifier la cuisson, ne percez pas le légume mais frottez la peau à la base, si elle se détache facilement il est cuit.

La betterave est très riche en vitamines et en minéraux, reminéralisante donc, tonifiante et diurétique. Et bien sûr elle est sucrée, mais faible en calories !

Nous consommons la betterave 'potagère' différente de la 'fourragère' réservée à l'alimentation animale ou de la 'sucrière' dont on extrait le sucre et la mélasse. C'est au 18ème qu'un chimiste allemand parvient à extraire du sucre de la racine et Napoléon 1^{er} a encouragé le développement de l'industrie sucrière lors du blocus continental de 1806 qui empêchait l'importation de sucre de canne des Antilles.



- ✓ Cette semaine les choux, navets et betteraves viennent du Jardin d'insertion AIPEMP, situé près de Niort qui ont profité de la livraison pour venir visiter le Jardin.
- ✓ Les premiers prélèvements ont été envoyés à la banque mercredi. Pour ceux qui sont concernés vous devriez donc être prélevés d'un mois de panier. Vous serez ensuite prélevés chaque mois vers le 15. En cas de problème parleznous en!
- ✓ A tout moment vous pouvez nous demander le nombre de paniers que vous avez reçus et le solde de votre compte.

Et toujours

- ✓ Vos paniers vous attendent le **vendredi de 16 h à 19h** au Jardin. Si vous souhaitez reporter votre panier dites le nous idéalement le mercredi au plus tard. Et si vous ne pouvez pas être là avant 19h prévenez-nous!
- ✓ Et pensez à emporter un sac!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook Arozoaar Cocagne





La Feuille de





Cultivonz nouz un peu

Novembre, c'est le mois de L'E.S.S partout en France...

Le terme d'Economie Sociale et Solidaire regroupe un ensemble de structures qui reposent sur des valeurs et des principes communs : utilité sociale, coopération, ancrage local adapté aux nécessités de chaque territoire et de ses habitants. Leurs activités ne visent pas l'enrichissement personnel mais le partage et la solidarité pour une économie respectueuse de l'homme et de son environnement.

Les acteurs de l'économie sociale et solidaire recouvrent des formes, des statuts et des modèles d'organisation variés. Il peut s'agir de coopératives, d'associations, de mutuelles, de fondations, de structures d'insertion par l'activité économique ou encore d'entrepreneurs sociaux.

Ils défendent la priorité de l'homme sur le capital, soutiennent une gestion collective des organisations et rappellent l'importance de la localisation de l'activité économique dans les territoires.

Le Jardin Arozoaar, au statut associatif, s'inscrit donc évidemment dans l'ESS et en partage les valeurs et le fonctionnement.

La loi relative à l'économie sociale et solidaire

La loi du 31 juillet 2014 relative à l'économie sociale et solidaire (ESS) marque la reconnaissance législative « d'un mode d'entreprendre différent". Inclusive, la loi rassemble les entreprises au-delà des notions de statuts, autour des principes fondamentaux de l'ESS que sont l'égalité, le partage et la démocratie dans le cadre d'un développement économique et social, créateur de richesses. Elle encourage ces acteurs à innover et à se perfectionner, pour répondre aux besoins actuels de notre société comme l'emploi, la cohésion sociale, le développement économique dans les territoires ou le respect de l'environnement.

L'économie sociale et solidaire c'est :



Au-delà de ces chiffres conséquents il faut souligner que l'ESS a été pionnière dans de nombreux domaines, le recyclage des déchets, la filière bio en agriculture et notamment en maraîchage, les coopératives d'énergies renouvelables, le covoiturage, le partage de logements, etc. Elle a aussi créé la finance participative, les prêts solidaires et l'Insertion par l'Activité Economique, ... Et dès lors que ces activités prouvent leur viabilité économique elles sont en général reproduite par le secteur privé marchand non solidaire!

En Novembre...en Charente-Maritime

Dans le cadre du mois de l'ESS, plusieurs évènements et manifestations ont lieu en Charente-Maritime, et notamment à La Rochelle ou Rochefort.

Pour en savoir plus voir : http://www.lemois-ess.org/evenements/p4.html

Les nouvelles du Jardin

- Nous accueillons cette semaine un nouveau salarié, Sofiane. Notre équipe est donc désormais composée de 10 (e) maraîchèr(e)s avec Audrey, Christina, Damien, Elodie, Joshua, Lucille, Mathieu, Mannae et Sylvain. La parité est respectée!
- Vous êtes 38 adhérents, dont 8 nouveaux sur les 15 derniers jours! L'été prochain, quand le Jardin sera finalisé, notre objectif est que vous soyez 80! N'hésitez pas à en parler d'ores et déjà!
- Cette semaine André Fouchard, un expert du Réseau Cocagne est venu faire une formation à l'équipe sur les sols, les plantes, pour comprendre les fondamentaux du maraîchage.
- Fin novembre, le Réseau Cocagne organise un Forum national, qui a lieu tous les 2 ans. Arozoaar sera bien sûr représenté! C'est l'occasion d'échanger entre jardins et de réfléchir ensemble. Cette année le thème est le Travail







- De nouvelles serres vont être installées prochainement pour doubler la surface couverte ce qui nous permettra de diversifier les cultures et d'augmenter la production pour remplir vos paniers.
- Le travaux pour l'extension de la ligne électrique vont (enfin) commencer le 4 décembre....nous espérons avoir la ligne en service d'ici la fin d'année, ce serait un beau cadeau de Noël!
- De même, les salariés sont en train de faire les tranchées et poser les tuyaux entre le compteur d'eau posé à 600 m et le Jardin . Avec l'eau potable sur le Jardin, nous pourrons finaliser l'espace de lavage des

Vous impliquer



Plantation d'arbres à la Ferme du Mont d'Or

1100 mètres de haie champêtre soit 1500 arbres dont 150 fruitiers vont être plantés.

Ces plantations sont liées à l'intégration de L'agence atelier 55 architecture &co et du jardin de cocagne au cœur de la ferme du Mont d'Or.

Vous pourrez en profiter pour découvrir Le Jardin, l'Agence Atelier 55 mais aussi La Ferme qui nous accueille et a soutenu le projet depuis son début.

Nous avons besoin de vous, ami(e)s planteuses et planteurs!

Rendez-vous Samedi 2 décembre 2017 à partir de 13h30 équipé(e)s de bottes et de vêtements chauds

Pour s'inscrire: manu@lafermedumontdor.fr ou 06.28.58.08.58.

Merci à vous

