La Feuille de d'

N°5

Votre panier de la semaine 47

Bilifou

1 kg de Carottes	4.00
1 kg de chou rouge	3.00
150 g de mâche	2.10
400 g de poireaux	1.20
500 g d'épinards	3.00
Total Bilifou	13.3 Euros

Bélébélé

1.4 kg de Carottes	5.60
1 kg de chou rouge	3.00
250 g de mâche	3.50
400 g de poireaux	1.20
800 g d'épinards	4.00
600g chou fleur	2.40
Total Bélébélé	19. 7 Euros

Les recettes de la semaine

Tartinade de carottes au chèvre et au cumin

Ingrédients pour 1 pot de tartinade :

200 g de carottes
120 g de chèvre frais
15 cl de crème liquide
1 cuillère à soupe de vinaigre à la pulpe d'ail
3 pincées de cumin
Sel, poivre

-.-.-.-.-.

Faites cuire les carottes épluchées à la vapeur.
Écrasez-les grossièrement au presse-purée avec le fromage de chèvre et la crème.
Ajoutez le vinaigre d'ail (ou une gousse d'ail écrasée), le cumin, sel et poivre.
Réservez au frais avant de servir avec des croûtons grillés

Galettes de quinoa poireaux et carottes

Ingrédients pour 4 pers.

1 grand bol de quinoa
1 blanc de poireau
1 carotte
2 oeufs
Sel, poivre, huile d'olive et curry

-.-.-.-.-.-

Dans une casserole, versez le quinoa et presque deux fois son volume d'eau.
Portez à ébullition, baissez et laissez cuire à couvert et sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, soit 10 à 15 minutes.
Coupez le feu et laissez gonfler à couvert encore 10 minutes :
le quinoa sera plus aéré.
Émincer le poireau et râper la carotte, faire revenir le tout dans un poêle avec un peu d'huile d'olive.
Mélangez le quinoa, les légumes, les épices et une pincée de sel.
Ajoutez les œufs battus.

Façonnez les galettes et faites les cuire à la poêle quelques minutes sur chaque face dans un peu d'huile chaude.

Un dessert de legumes

Carrot Cake (délicieux gâteau d'origine anglaise!)

INGREDIENTS

- 200 grammes de farine
- 120 grammes de sucre semoule
- 10 centilitres d'huile de tournesol
- 300 grammes de carottes rapées
- 4 oeufs
- 2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 250 grammes de mascarpone
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 1 jus de citron jaune
- zestes de citron et d'orange

PREPARATION

ÉTAPE 1-Mélanger dans un saladier ou dans la cuve du robot, le sucre, la cannelle et la farine.

ÉTAPE 2- Verser l'huile et mélanger. Ajouter les carottes (ou les légumes) puis les œufs un à un.

ÉTAPE 3 - Une fois que le mélange est homogène, beurrer un moule à cake et verser la préparation .

ÉTAPE 4 - Enfournez à 180°C pendant 50 minutes.

ÉTAPE 5- Laissez refroidir avant de démouler.

ÉTAPE 6 - Mélanger le mascarpone, le sucre glace, les zestes et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pate homogène et consistante.
Recouvrir tout le dessus du cake à l'aide d'une spatule

ÉTAPE 7 -Placez au frais 1 heure..

Vous n'êtes pas obligés de faire le glaçage, mais c'est bien meilleur! Le mascarpone peut être remplacé par du St Moret…..Et vous pouvez aussi mélanger des courges aux carottes!

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

La Feuille de d'

ARO ZOA AR
Jardin de Cocagne

Votre avis compte

Après ce premier mois de paniers, nous souhaitions avoir votre avis et mieux vous connaitre.

Vous êtes **17 sur 40** à avoir répondu vendredi à notre questionnaire

50% d'entre vous nous ont connu par la Ferme du mont d'or,

19 % sur un stand

13 % par le conseil municipal ou le bouche à oreille (ex aequo)

5% par Facebook

69% d'entre vous n'a jamais fait partie d'une AMAP et/ou n'a jamais été abonné à des paniers hebdomadaires.

Que pensez-vous des paniers ? *(note sur 10)*

Votre appréciation d'ensemble :	8.7
La qualité des produit :	8.8
La diversité de semaine en semaine :	8.5
Les quantités de chaque légume :	8.4
La Feuille de chou et le mail du mercredi :	9

Vos goûts et souhaits en matière de légumes :
L'une d'entre vous n'aime pas les épinards (je ne la nommerai pas !) , un autre les salsifis…mais sinon vous n'avez pas eu d'exigences particulières. Nous avons des adhérents accommodants !

Vous plébiscitez **les recettes !**

L'un d'entre vous a également suggéré de dématérialiser la feuille de chou pour faire des économies et préserver les forêts, ce n'est pas faux mais nous pensons que ce serait dommage car elle serait moins lue (ou imprimée par vous) et notre papier est FSC et donc issu de forêts gérées durablement. Vous pouvez ainsi conserver les recettes dans un petit classeur !

Globalement vous nous encouragez tous à continuer comme ca !

Nous referons cette enquête dans quelques temps, mais n'hésitez pas à tout moment à nous écrire ou à nous donner votre avis.

Infos locales

- **Le Bla bla Caf'** a ouvert à Thairé. Un lieu d'animations culturelles, d'échange et surtout de convivialité! Allez découvrir ce samedi à 19h autour d'un apéro.
- **Le marché de Noël** aura lieu le 3 décembre à la salle des fêtes du Thou.

la ferme du Mont d'Or
Découvrir la boulange paysanne et l'agroécologie

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 a vous.

Infos paniers

- Cette semaine le chou rouge vient d'AIPEMP et les carottes des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.
- N'hésitez pas à nous commandez des légumes en plus, idéalement avant le vendredi. Sinon vous pourrez compléter avec ce que nous avons. Aucun échange d'argent ne se fait sur le Jardin, nous vous donnerons la facture quand vous aurez atteint 10 euros

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