La Feuille de d'ARozoaAr Jardin de Cocagne

N°6

Votre panier de la semaine 48

Bilifou

1 kg de pommes de terre	2.00
1 kg courge	2.50
500 g de betteraves	1.65
700 g de chou fleur	2.80
1 botte de navets	2.50
300 g radis noir	0.90
1 salade	1.00

Total Bilifou 13.35 Euros

Bélébélé

1.8 kg de pommes de terre	3.60
2 kg courge	5.00
700 g de betteraves	2.31
2 botte de navets	5.00
300 g radis noir	1.20
2 salades	2.00

Total Bélébélé 19.11 Euros

Les recettes de la semaine

Velouté à la sucrine du Berry

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sucrine du Berry
- 1 gros oignon émincé
- 1 l de bouillon de légumes
- 25 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème fraiche liquide
- sel
- poivre du moulin

Préparation

Découpez la sucrine du Berry en deux et ôtez la peau, les graines et les filaments. Détaillez la chair en petits morceaux.
Faites chauffer l'huile et le beurre et faites revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez la sucrine et mélangez. Laissez cuire 5 minutes en remuant régulièrement
Mouillez avec 1 litre de bouillon de légume bien chaud. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.
Mixez la sucrine avec son jus et ajoutez la crème liquide. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites réchauffer avant de servir.
Dressez dans des assiettes de service et servez aussitôt.

Gratin de sucrine du Berry, noix et fromage

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de courge sucrine du Berry
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Muscade ,sel, poivre, chapelure
- 20 cl de crème fleurette entière ou allégée
- 6 noix hachées
- 100 gr fromage pâte molle râpé
- beurre pour le plat
- persil et ciboulette pour la déco+

Épluchez et coupez la courge en grosses tranches, puis d'enlever les graines et les fibres. Débitez les tranches en fines lamelles.
Beurrez un plat qui va au four.
Émincez l'échalote, la gousse d'ail et faites-les revenir dans un peu d'huile à la poêle jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides.
Préchauffez votre four à 180°
Déposez une première couche de sucrine dans le plat. Ajoutez échalote et ail.
Assaisonnez avec le sel, poivre et noix de muscade.
Remettez une 2ème couche de courge et épicez à nouveau. Lorsque vous arrivez à la dernière couche, ajoutez la crème sur la préparation. Couvrez avec de la chapelure et des noix hachées puis répartissez le fromage râpé.
Passez au four pour 40 minutes environ. Vérifiez la cuisson en piquant un couteau dans la chair de la sucrine. Servez bien chaud.

Crumble de chou-fleur au chèvre et bacon (recette d'Elodie, maraichère au Jardin)

Ingrédients pour 4 personnes

Crumble :
60g de beurre
60g de farine
50g de chapelure
2 cuillères à soupe de pignon de pin
1 pincée de poivre

100g d'allumettes de bacon
2 belles pommes de terre
1 jus de citron pressé
12cl de crème fraîche liquide
600g de chou fleur
180g de fromage de chèvre en bûche

Préparation

Laver les pommes de terre, les faire cuire à l'eau bouillante, les égoutter et les couper en cubes ou en rondelles. Détacher les bouquets de chou-fleur, les faire cuire à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 10 minutes environ puis les égoutter. Préchauffer le four à 180°, thermostat 6.

Beurrer un plat à gratin allant au four. Couper le fromage de chèvre en rondelles. Mettre les pommes de terre et le chou-fleur dans le plat, ajouter les allumettes de bacon puis les rondelles de chèvre. Arroser de crème liquide et poivrer.

Préparer la pâte à crumble : dans une terrine, sabler du bout des doigts la farine, chapelure, pincée de poivre et le beurre coupé en morceaux. Ajouter les pignons de pin.

Répartir la pâte à crumble sur la préparation de chou-fleur. Cuire au four pendant 20 minutes four moyen.

Déguster chaud à la sortie du four éventuellement avec une salade.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook Arozoaar Cocagne

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

Le truc anti gaspi de la semaine

Au jardin comme chez soi, bien conserver les légumes est essentiel pour éviter le gaspillage.

Comment conserver une salade longtemps

1.Lavez-bien la salade.
2. Essorez la salade avec une essoreuse. Faites la tourner 2 à 3 fois pour enlever le maximum d'eau.
3. Posez la salade sur sur un torchon pendant quelques minutes.
4. Une fois bien égouttée, enveloppez la salade avec du papier essuie-tout.
5. Mettez le tout dans un grand sac de congélation.
6. Fermez le sac et mettez-le dans le bac à légumes.

Si vous n'avez pas suivi notre conseil N°1 et que votre salade est toute flétrie, vous pouvez la ressusciter! Voici 2 façons :

1. Plongez votre salade dans un bac d'eau tiède pendant 1 minute.
2. Videz votre bac.
3. Remplissez-le d'eau très froide : vous pouvez ajouter des glaçons pour faire encore baisser la température.
4. Mettez votre salade dans cette eau froide pendant 5 minutes.
5. Videz à nouveau votre bac.
7. Rincez maintenant la salade en la plongeant dans l'eau avec 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.
8. Laissez trempez 5 minutes. Et essorez-la.

Ou sinon :

1.Remplissez votre essoreuse à salade d'eau froide.
2. Ajoutez-y quatre ou cinq glaçons et une pomme de terre coupée en rondelles.
3. Laissez tremper votre salade dans ce mélange pendant une vingtaine de minutes.
4. Essorez ensuite vos feuilles de salade comme d'habitude. Et voilà, elles ont retrouvé tout leur croquant.

Conserver les légumes…dans le sable !

Les légumes racines peuvent être conservés pendant l'hiver dans le sable, du terreau de feuilles, de la terre tamisée ou de la tourbe dans un local frais où il ne gèle pas.

Vous pourrez ainsi assurer la conservation des carottes, navets, panais, betteraves, navets d'hiver…*Dans une* caisse en bois, en plastique, *un* tonneau, etc. Stockez les légumes en couches !

1. Préparez rapidement les légumes en enlevant les fanes et les radicelles.
2. Ne mettez aucun légume abîmé. Laissez-les sécher un peu une journée.
3. Mettez au fond une couche de sable légèrement humide de 5 à 10 cm d'épaisseur.
4. Posez les légumes à plat, le côté de la racine vers l'intérieur de la caisse, sans qu'ils se touchent ni qu'ils ne touchent la caisse.
5. Recouvrez les légumes racines d'une couche de sable. Puis disposez une nouvelle couche de légumes, et ainsi de suite….
6. Recouvrez le tout d'une **dernière couche de sable** légèrement humide, épaisse de 15 cm. Tassez un peu le sable.

Ca bouge au Jardin!

Au revoir Philippe

Philippe , le chef de culture qui a fait de ce Jardin ce qu'il est , nous quitte pour une nouvelle vie… loin des côtes et de la douceur de vivre charentaise maritime.

Philippe a pensé l'agencement du Jardin, choisi les équipements, lancé nos premières productions et surtout su créer cette belle dynamique d'équipe ! Il a surmonté toutes les difficultés (et il y en eu!) sans jamais perdre son calme, ni son sourire !

MERCI pour tout, Philippe, ce fut un plaisir renouvelé chaque jour de travailler avec toi. Toute l'équipe est triste de te voir partir mais nous te souhaitons plein de bonnes choses pour cette nouvelle aventure !

Bienvenue Dimitri
Nous aurons le plaisir d'accueillir Dimitri le 5 décembre pour prendre la suite de Philippe. Dimitri est maraicher depuis 2011 à Mauzé. Un voisin en somme!

L'équipe s'agrandit encore et **Jenny** nous rejoindra en décembre également en tant qu'assistante administrative et commerciale. Un appui précieux pour continuer à assurer la bonne marche du Jardin.

Vous les rencontrerez très bientôt!

A noter

- Cette semaine **les sucrines du Berry viennent d'AIMPEMP** (un chantier d'insertion près de Niort). Tout le reste est de notre production
- Vous avez égaré la recette des chips de betteraves? Pas grave, vous pouvez retrouver toutes les **feuilles de chou** sur notre site internet.
- **N'oubliez pas de nous signaler si vous n'avez pas été prélevés** de votre premier mois de paniers. (pour les adhérents en prélèvement automatique)
- **Le jardin sera fermé entre le 23 décembre et le 2 janvier 2018**. Une semaine de repos bien méritée pour l'équipe qui travaille dans des conditions difficiles en hiver….
- Si vous ne pouvez pas venir récupérer votre panier avant 19h, si vous êtes absents et voulez reporter votre panier, **prévenez nous**!

Et à demain pour ceux qui viennent planter les arbres avec nous!

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