La Feuille de d'ARozoaAr Jardin de Cocagne

N°9

Votre panier de la semaine 51

Bilifou

0.3kg de radis Red Meat	0.90
0,25kg de mâche	3.50
0.75kg de carottes	2.10
1kg de poireaux	3.00
0.4kg de céleri	1.20
0.5kg de lentilles	2.30
1 surprise	
Total Bilifou	**13.00 Euros**

Bélébélé

0.6kg de radis Red Meat	1.80
0.4kg de mâche	5.60
1.5kg de poireaux	4.50
1kg de céleri	3.00
0.5kg de lentilles	2.30
0.4kg de chou-fleur	1.60
1 surprise	
Total Bélébélé	**18.80 Euros**

Recettes pour fêter 2018

Flans de carottes

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de carottes
1 morceau de sucre
1 feuille de laurier
4 œufs
20 cl de crème fraîche
20 g de beurre
sel
poivre

Faites chauffer le four à 180 °C, th. 6.
Portez une casserole d'eau à ébullition et salez-la.
Grattez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles.
Plongez-les dans l'eau bouillante, ajoutez le sucre et le laurier, puis faites-les cuire 30 min.
Égouttez les carottes et passez-les au mixeur pour obtenir une purée très lisse. Incorporez les œufs et la crème fraîche, salez et poivrez.
Répartissez la préparation dans quatre ramequins individuels beurrés, posez-les dans un plat allant au four et empli aux deux tiers d'eau très chaude. Mettez le tout au four et laissez cuire 20 min.
Démoulez au moment de servir.
Les flans de carottes peuvent être dégustés chauds ou froids.

Cappuccinos de potimarron et céleri au pavot

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de chair de potimarron
200 g de céleri-rave
10 cl de crème épaisse
10 cl de crème liquide très froide
1 càs de graines de pavot
1 càc de moutarde
60 g de beurre
Sel
poivre
2 tablettes de bouillon de légumes

Pelez le céleri-rave. Détaillez 100 g de chair de potimarron en petits dés de 1 cm de côté. Réservez-les. Émincez le reste du potimarron et le céleri-rave.
Dans une casserole, mettez à dissoudre les tablettes de bouillon dans 1 litre d'eau frémissante. Mettez-y le potimarron et le céleri émincé et 20 g de beurre. Faites cuire à petits bouillons 20 min puis ajoutez la crème épaisse. Redonnez un bouillon, puis, hors du feu, mixez. Réservez cette soupe au chaud.
Fouettez la crème liquide très froide en chantilly, salez, poivrez et réservez au frais.
Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez les dés de potimarron réservés. Faites-les dorer 5 min en mélangeant souvent.
Disposez les dés de potimarron dans 4 verres. Incorporez la moutarde et le reste de beurre à la soupe, émulsionnez-la au mixeur-plongeant pour qu'elle mousse.
Versez-la dans les verres. Répartissez dessus la crème fouettée et parsemez de graines de pavot. Servez aussitôt.

A noter

- **Nous avons retrouvé une boucle d'oreille en forme de plume sur le jardin. N'hésitez pas à nous appeler si elle est à vous!**
- Cette semaine les **carottes et les radis Red Meat** ont été produits par Dimitri Venant-Hermouet (EARL la Pièce Franche à Prin-deyrançon), **les lentilles** viennent de la Ferme du Mont d'Or et **les céléris** des Serres des Anglois. Le reste est de notre production. Le petit cadeau de Noël est offert par un ami du Jardin.
- **Votre premier panier de l'année sera le 5 janvier**

D'ici là nous vous souhaitons de joyeuses fêtes!

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'

Des bêtes oui...mais éco-responsables !

Pendant la préparation des repas de réveillons et de jours de fêtes, vous pouvez agir pour la protection de l'environnement grâce au choix des produits qui le composeront. Ainsi, le choix de produits bio, de saison ou des produits locaux permettront de diminuer les émissions de CO2 émises pour le transport d'aliments hors saison mais également de réduire votre budget nourriture.
Pour en avoir le cœur net, vous pouvez consulter le dossier de presse réalisé par France Nature Environnement qui vous propose la comparaison de 2 menus : un menu composé de produits bio et un menu conventionnel. Le verdict est sans appel, pour une différence de 6 euros et de 11 kg de CO2/personne, on fait le choix du bio ! De plus, FNE montre que le bio n'est pas synonyme de privations gustatives, bien au contraire !

Oubliez la viande rouge, privilégiez la viande blanche

La viande à éviter absolument est le bœuf, et notamment le veau. L'élevage bovin est un des secteurs les plus émetteurs de carbone. Un morceau de veau de 100g émet 3,6 kilos de CO2 (alimentation de la mère et du veau, abattage et transport, sans compter la consommation d'eau nécessaire à l'élevage), soit autant qu'un trajet de 30 kilomètres en voiture.
Préférez alors la traditionnelle dinde ou un bon poulet issu de l'élevage bio en plein air.

Privilégiez les légumes de saison

Vous le savez , les légumes hors saison, comme les tomates, les aubergines, les courgettes, et les légumes. Le transport, la culture en serres chauffées et arrosées, tout ceci pèse lourd dans le bilan carbone de l'assiette.
En revanche, le panais et le potimarron sont des légumes de saison, produits en France. Ils sont souvent délaissés par les consommateurs, alors qu'ils sont pourtant savoureux et donnent une touche d'originalité à votre menu.
Si le poisson figure dans votre menu, pensez à :

- Identifier les espèces à privilégier et celles à éviter grâce à un dossier disponible sur le site " Mes courses pour la planète " ou le catalogue de produits issus de la mer, proposé par le référentiel MSC (Marine Stewardship Council).
- Choisissez du poisson certifié MSC, une organisation indépendante à but non lucratif qui a développé un programme de certification environnementale des pêcheries garantissant une pêche compatible avec le développement durable et le renouvellement des espèces.
- Pour le saumon, choisissez du saumon d'élevage bio (sa couleur est normalement plus pale). Il est nourri à 30 % de végétaux bio (soja, céréales, etc.) et pour le reste de farines et d'huiles animales issues de déchets de poissons. Son cousin non bio est lui nourri de farines de poissons moins couteuses, principalement issues de la pêche (donc plus préjudiciable pour l'environnement).

Qu'est ce qu'on boit ?

Choisissez jus de pomme, champagnes et vins bio. En effet, les cultures fruitières et viticoles sont parmi les plus traitées en agriculture conventionnelle. 15 à 30 traitements sont fréquents. En bio, il n'y a pas ces traitements aux pesticides. C'est donc meilleur pour l'environnement, pour la santé du producteur et du consommateur.
Pour les bulles, il existe du champagne biodynamiques (labellisé demeter), assez rare donc assez cher. Vous pouvez toujours le remplacer par une Clairette de Die bio, au petit goût de litchi.

Et pour finir, évitez le gaspillage !

Source : bioaddict - Olivia Montero

Le saviez-vous?

La carotte, tout le monde connait…
Mais saviez-vous qu'il en existe plus de **500 variétés différentes**, certaines d'entre elles tellement éloignées de la carotte « traditionnelle » qu'il devient très difficile de la reconnaître ?
Et pas seulement au niveau de la forme : certaine carottes sont blanches, violettes, jaunes, rouges, etc…
et portent des noms aussi variés que Soprano, Blanche de Kuttigen, Géante de Tilques à collet vert ou encore Longue rouge sang.
On prête beaucoup de vertus à la carotte, notamment celle d'améliorer la vision. Petite anecdote rigolote : durant la Seconde Guerre mondiale, les pilotes britanniques en consommaient à la pelle pour améliorer leur vision nocturne, sur conseil de leur hiérarchie à grand renfort de publicités en tout genre.
En réalité, cette information était largement diffusée dans le but d'atteindre les oreilles des services de renseignement ennemis, afin de dissimuler le fait que… les avions britanniques venaient de s'équiper de radars pour le vol de nuit. Le sens de l'humour britannique!

Manger des lentilles le jour de l'an n'échappe pas à la règle des coutumes superstitieuses. Cette habitude de **manger des lentilles le jour de l'an**, gage de richesse pour l'année à venir, nous viendrait de l'Italie. Pour la petite histoire, on raconte que cette tradition vient du fait qu'à une certaine époque, il était coutume de s'offrir le premier jour de l'année un petit sac de graines végétales en souhaitant à chacun que ces petites graines deviennent des pièces d'argent. Une autre légende viendrait de la forme évocatrice des lentilles qui ressemblent à des petites pièces… Quoi qu'il en soit, que l'on croit ou non à cette tradition, cette petite légumineuse est un régal pour le palais et pour la santé en raison de ses nombreuses qualités nutritionnelles et il serait dommage de s'en priver.

Actu tempête Ana

Comme nous vous l'avions dit, nous avons lancé une collecte de fonds suite à la Tempête Ana et aux dégâts subis par le tunnel sous lequel nous rangeons le tracteur et les outils tractés.

Nous avons reçu de nombreux messages de soutien et près de 20 personnes ont aussi fait un don et nous avons presque atteint notre objectif.

Cette solidarité nous fait chaud au cœur !

Il est encore temps de faire un don. Les dons à Arozoaar font l'objet d'une déduction fiscale à hauteur de 66% du don pour les particuliers.

Merci à vous!

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