La Feuille de d'ARZOAAR

N°11

Votre panier de la semaine 2

0.4kg de chou-fleur	1.60
0.4kg de mâche	5.60
0.5kg d'oignons	1.50
0.5kg de patate douce	2.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou 13.20 Euros

1 kg de carottes	2.80
1 kg de chou-fleur	4.00
0.8kg d'oignons	2.40
1.2kg de patate douce	4.80
2 bottes de radis	3.00
2 salades	2.00

Bélébélé

Total Bélébélé 19.00 Euros

Le coin des recettes

Bouchées de patates douces et crevettes

Ingrédients pour 4 personnes

2 belles patates douces
1 pomme de terre
250 g crevettes fraîches
2 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 bouillon cube
12 cl de crème fraîche
½ càc de gingembre en poudre
½ càc de piment doux
1 càs de coriandre ciselée
2 oeufs
100 g de chapelure
sel, poivre du moulin

Préparation

Faire cuire les patates douces et la pomme de terre épluchées et coupées en morceaux dans de l'eau avec le bouillon cube. Les égoutter et les écraser en purée en ajoutant de la crème fraîche et un jaune d'œuf. Cette purée doit être compacte. Faire revenir les crevettes dans l'huile d'olive avec l'ail haché, le gingembre, le piment. Ajouter la coriandre.
Faire des boulettes avec la purée en y insérant des morceaux de crevettes.
Mettre le tout au congélateur pendant 25 minutes.
Rouler chaque boulette d'abord dans le jaune d'oeuf et ensuite dans la chapelure. Disposer les boulettes dans la lèchefrite et mettre au four chaud (180°/200°) pendant 15 minutes.

Velouté de mâche

Ingrédients pour 4 personnes

50 g de beurre
3 pommes de terre
1 l d'eau
125 g de mâche
2 càs de crème fraîche épaisse
sel et poivre

Préparation

Peler les pommes de terre, les laver puis les couper en dés.
Dans une casserole, porter à ébullition 1 l d'eau salée, puis plonger les dés de pommes de terre. Couvrir et laisser cuire 12 min à couvert et à petits bouillonnements.
Rincer la mâche puis réserver quatre petits bouquets. Jeter le reste dans l'eau où cuisent les pommes de terre. Enfoncer les feuilles qui aussitôt vont fondre puis laisser cuire 1 min.
Sans attendre le retour de l'ébullition, prélever les pommes de terre et la mâche à l'aide d'une écumoire. Réserver l'eau de cuisson. Mettre les légumes dans le bol d'un mixeur avec un peu d'eau de cuisson. Mixer jusqu'à la consistance d'une purée. Reverser le tout dans la casserole, ajouter la crème et le beurre puis mélanger au fouet.
Ajoutez les feuilles du bouquet de mâche, puis salez encore et poivrez.

A noter

- Cette semaine les **carottes, les patates douces et les oignons** proviennent des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.
- Certains d'entre vous l'auront peut-être remarqué, le **potimarron** du panier de vendredi dernier s'est transformé en **Potiron bleu de Hongrie**…
- Les adhérents en prélèvement automatique seront prélevés autour du **15 janvier.**
- **Le Roi et la Reine du Jardin 2018 ont été retrouvés**! Il s'agit de Laetitia et Manu du Mont d'Or!
  Bravo à lui et à toute la famille . (résultat validé par huissier bien sûr!)

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'ARROZOAAR

N°11

Votre panier de la semaine 2

Une alimentation solidaire...

En anglais, l'on entend souvent l'expression « food app ». App pour applications, ces mini-logiciels que tout le monde peut télécharger, soit gratuitement soit monnayant quelques euros, sur son smartphone. Il y en a pour tous les goûts : des « app » pour apprendre à cuisiner, pour convertir les quantités, qui font minuteur, à marier les vins à vos plats, et bien d'autres.
Aujourd'hui, certaines applications ne se limitent pas à des recettes mais proposent justement d'**agir pour une alimentation plus respectueuse de l'environnement** en mangeant bio, commerce équitable, en stoppant le gaspillage, et en réunissant les personnes pour agir ensemble ! **Ce sont les applications pour une alimentation durable.**

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Vous rêvez d'une application du quotidien pour cuisiner simplement, économiser et dire adieu au gaspillage ? Direction **frigomagic** !

L'idée ? Vous téléchargez l'appli, vous y indiquez les produits disponibles dans votre cuisine et que vous voulez cuisinez, et hop, l'appli recherche des recettes qui peuvent correspondre à vos papilles et à ce que vous avez. Au menu, plus de 60 000 recettes faciles et rapides, préparées exclusivement par un chef pour un facile.
C'est simple, rapide, pratique et anti-gaspillage. Parfait !
www.frigomagic.com
Pour IOS et Android

Mais savez-vous vraiment ce que vous mangez ?

Choisir ses produits alimentaires en fonction des valeurs nutritionnelles est parfois un vrai casse-tête. L'application **Yuka** vous aide à choisir les produits les plus sains au supermarché. **Elle scanne et déchiffre les étiquettes nutritionnelles pour vous !** Scannez, c'est analysé.
Yuka utilise la base de données libre et collaborative d'*Open Food Facts* pour afficher les informations relatives à un produit dont on scanne le code barre. La prise en main est immédiate, l'analyse aussi.
L'application Yuka vous propose également des alternatives. Elle vous présente des produits similaires qui sont meilleurs sur le plan nutritionnel.
www.yuka.io
disponible sur IOS et prochainement sur Android

Vers le zéro déchet

Pour sensibiliser les jeunes générations, l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) a conçu l'application **Reductor**. Sous forme de jeu, l'utilisateur doit faire évoluer son « monstre déchet » d'un poids initial de 360 kg, correspondant à la quantité moyenne de déchets produits par personne et par an. Le but ? Eliminer les déchets qui se présentent à lui et collecter un maximum d'**éco-gestes** : limiter les emballages et les impressions papier, éviter le gaspillage alimentaire, afin que le poids de son monstre diminue de manière significative. Ludique et instructif!
Disponible uniquement sur IOS

et connectée

Anti-gaspillage

Nous vous conseillons de vous rendre sur le site d'**Horizon alimentaire pour chacun.**
Cette plateforme héberge l'association **L'ambassade du bien-vivre alimentaire**.

L'objet de cette ambassade pas comme les autres est de *promouvoir un transfert de savoir-faire ultra concret, libre d'accès et universalisable afin que chacun puisse retrouver les moyens de cultiver la terre et de cuisiner les produits bruts, premières étapes de la reconquête de nouveaux horizons dans le domaine de l'alimentation.*
Vous y trouverez trucs et astuces pour jardiner mais également des recettes de cuisine constituées de vos restes alimentaires.
Une belle initiative sociale et solidaire!
http://horizonalimentaire.fr/ambassade

Et enfin, nous avons le plaisir de vous informer que le Jardin figure désormais sur la carte collaborative, écologique et solidaire **Près de chez nous.** N'hésitez pas à visiter la page, vous y découvrirez les acteurs engagés pour une transition humaine et écologique.
https://presdecheznous.fr/

Devenez parrain d'Arozoaar

PARTAGEZ votre expérience du jardin Arozoaar avec vos ami.e.s! Certains d'entre vous l'ont déjà fait d'ailleurs et c'est super!

Notre objectif 2018 est d'atteindre 100 adhérents, soit le double d'aujourd'hui. Si vous parrainez tous une personne, nous aurons atteint l'objectif.

Nous vous ferons parvenir dans quelques semaines des cartes de parrainage par email. Vous pourrez ainsi participer au développement du Jardin…si vous le voulez!

N'hésitez pas à nous demander des dépliants et bulletins d'adhésions si vous connaissez des gens intéressés par nos paniers.

Parlez de nous à votre entourage!

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