La Feuille de d'ARZOAAR

N°13

Votre panier de la semaine 4

Bilifou

0.9 kg de betteraves	3.15
1 kg de chou rouge	2.80
0.7 kg de poireaux	2.10
0.2 kg de mâche	2.80
0.8 kg de céleri rave	2.40

Total Bilifou 13.25 Euros

Bélébélé

0.9 kg de betteraves	3.15
1 kg de chou rouge	2.80
1.1 kg de courge bleue	2.75
0.4 kg de lentilles	2.40
1 kg de poireaux	3.00
0.2 kg de mâche	2.80
0.8 kg de céleri rave	2.40

Total Bélébélé 19.30 Euros

Le coin des recettes

Tarte au céleri rave, bleu et noix

Ingrédients pour 6 personnes

1 jus de citron pressé
Du parmesan râpé
Sel, poivre
2 œufs
10 cl de lait
2 yaourts natures
250 g de céleri-rave
80 g de bleu ou roquefort
60 g de cerneaux de noix
1 pâte feuilletée

Préparation
Peler le céleri-rave puis le râper finement. L'arroser immédiatement avec le jus de citron, ainsi il ne s'oxydera pas. Préchauffer le four à 180°.
Étaler la pâte feuilletée, en garnir un moule fariné ou recouvert de papier sulfurisé et piquer le fond avec une fourchette.
Dans une terrine, fouetter les œufs avec une petite pincée de sel, du poivre. Ajouter les yaourts, le lait, le fromage bleu en petits morceaux.
Bien mélanger, ajouter le céleri-rave et les cerneaux de noix concassés.
Mélanger de nouveau.
Mettre la préparation sur le fond de tarte. Saupoudrer de parmesan râpé. Cuire la tarte pendant 30 à 35 minutes.
Vous pouvez savourer la tarte chaude ou tiède, accompagnée d'une salade de mâche ou d'une salade frisée.

Chou rouge à la flamande

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou rouge
500 g de pommes à compote
500 g de lardons
Sel, poivre
2 cuillères à soupe d'eau chaude
un peu de muscade râpée
2 cuillères à soupe de sucre
2 gros oignons
un peu de vinaigre

Préparation
Couper le chou en quatre. Supprimer les côtes et le trognon, puis le couper en fines lanières.
Eplucher les pommes (supprimer les pépins et le cœur) ; les couper en tranches. Couper les oignons en petits morceaux.
Faire frire les lardons dans de l'huile ou du beurre. Ajouter les oignons.
Quand ils sont légèrement colorés, ajouter le chou. Mélanger, couvrir et laisser fondre.
Le chou doit réduire de moitié ; assaisonner de sel, très peu de poivre, un peu de muscade râpée, 2 cuillères à soupe de sucre, un large filet de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'eau chaude et ajouter les pommes.
Couvrir et laisser cuire à feu très doux. Mélanger au moment de servir.

Le saviez-vous?

Les bienfaits du chou rouge pour la santé
Pendant longtemps, on considéra le chou rouge comme un **excellent pectoral**, efficace dans les affections **pulmonaires** et les **bronchites**. Le chou cuit, quant à lui, était utilisé pour traiter les **inflammations** du tube digestif et la **cirrhose** du foie. Aujourd'hui, les vertus du chou sont reconnues et on pense même qu'il possède une **action préventive** sur certains **cancers**.
Le chou rouge est une très bonne source de **vitamine C** qui contribue au maintien de l'intégrité de la **peau**, aide à la **cicatrisation** des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les **radicaux libres** et facilite les fonctions **immunitaires**.
Le chou rouge est recommandé dans le traitement des **troubles dyspeptiques** (brûlures gastriques, hernies hiatales, nausées, régurgitations, Il **régularise les fonctions intestinales et** calme les douleurs de l'**ulcère gastrique**, duodénal et les gastrites. Dans les vieux traités de médecine, le **jus de chou** était d'ailleurs indiqué comme remède dans les **affections de l'estomac et de l'intestin**.
Avec son apport en **potassium**, le chou rouge réduit le risque de maladies **cardiovasculaires**.

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

N°13

Votre panier de la semaine 4

Recyclez vos légumes et plantes !

Citronnelle, fenouil, oignons nouveaux

Placer les légumes (racines) dans un bocal avec de l'eau et les mettre au soleil. Changer l'eau chaque jour.

En 3/5 jours, la croissance débute. Récolter lorsque les feuilles montent jusqu'en haut du bocal

Uniquement pour la citronnelle : récolter quand elle atteint 30 cm.

Céleri, laitue, salade, chou

Recouvrir les racines d'eau dans une assiette.

Vaporiser 2 fois par semaine. Remplacer l'eau tous les 3/4 jours. Les premières feuilles sortiront au bout d'une semaine

Planter la bouture avec les racines à peine enterrées et les nouvelles feuilles à l'extérieur. Récolter lorsque la pousse est complète.

Gingembre

Immerger une racine dans un bocal d'eau pendant une nuit

Le mettre en pot dans un terreau humide. Arroser régulièrement jusqu'à ce que les premières pousses sortent .

Il sera prêt à récolter dans un an.

Ail

Mettre une gousse en terre, la terre vers le haut.

Poser la plante près d'une fenêtre et garder le sol humide.

Les bulbes seront prêts à être récoltés lorsque les feuilles auront jauni.

Ananas

Couper la partie feuillue et verte du fruit. Retirer délicatement la partie jaune.

Placer dans l'eau pendant 2 semaines jusqu'à ce que les racines sortent

Placer en terre. La croissance du nouveau fruit commence au bout de quelques mois.

A noter ...

- Cette semaine les **choux rouges et les céleris** proviennent du jardin AIPEMP, les **betteraves** des Serres des Anglois et les **lentilles** de la Ferme du Mont d'Or. Le reste est de notre production.
- Certains d'entre vous ont manifesté le souhait des faire du **covoiturage** pour venir récupérer les paniers. Si vous êtes intéressés, dites-le nous, nous pourrions peut-être vous mettre en relation avec les autres adhérents!

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