La Feuille de d'ARZOAAR

N°15

Votre panier de la semaine 6

1kg de chou de Milan	3.00
0.1kg d'échalotes	0.80
03kg de mâche	4.20
0.3kg de navets	0.90
1kg de poireaux	3.00
0.5kg de radis noir	1.50

Bilifou

Total Bilifou 13.40 Euros

0.8kg de blettes	2.64
1kg de chou de Milan	3.00
0.2kg d'échalotes	1.60
0.4kg de mâche	5.60
1.3kg de poireaux	3.90
0.8kg de radis noir	2.40

Bélébélé

Total Bélébélé 19.14 Euros

Le coin des recettes

Velouté de chou de Milan au persil plat

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou vert
2 pommes de terre
25cl de crème fraîche
1 càs d'huile d'olive
sel fin
poivre du moulin

Préparation

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, 10 mn.
Pendant ce temps, Lavez le bouquet de persil et réservez une belle branche.
Ôtez les feuilles flétries du chou et coupez grosses nervures des autres feuilles.
Découpez tout le chou en lanières, lavez-les et plongez dans la casserole avec les pommes de terre et le persil, laissez cuire 10 mn.
Versez dans le bol du mixer et mixez les légumes.
Dans une poêle, faites chauffer fortement l'huile et faites-y frire les feuilles de persil de la branche réservée.

Versez la soupe dans une casserole, faites réchauffer en ajoutant la crème fraîche.
Servez dans les assiettes ou des bols et parsemez de feuilles de persil frites.

Omelette aux blettes

Ingrédients pour 4 personnes

500g de blettes
8 œufs
300g de lardons
2 oignon blanc
1 càc de curcuma
1 pincée de poivre
1 pincée de sel
2 càs d'huile d'olive

Préparation

Lavez et coupez les blettes en tronçons de 1cm (feuilles et côtes).
Cassez les œufs et battez-les en omelettes, ajoutez le sel, le curcuma et le poivre.
Épluchez un oignon blanc et coupez-le en deux puis en lamelle.
Dans une poêle versez l'huile d'olive et faites revenir les oignons doucement sur feu moyen.
Ajoutez les blettes et laissez-les fondre.
Ajoutez les lardons et attendez qu'ils soient cuits avant d'ajouter les œufs.
A l'aide d'une spatule, ramenez la préparation vers le centre au fur et a mesure que les œufs cuisent.
Une fois les œufs bien cuits, servez aussitôt !

A noter...

- Cette semaine les **choux de Milan** proviennent de l'EARL La Pièce Franche et les **échalotes** des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.
- Merci de votre compréhension pour la composition de vos prochains paniers. La production bio locale se réduisant considérablement en raison de la saison, vous retrouverez certains produits un peu plus souvent, même si nous essaierons de diversifier au maximum.

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'Arozoaar

N°15

Votre panier de la semaine 6

News du jardin

Mercredi nous avons eu le plaisir de recevoir **Waël Abdulkarim** au jardin

- Quel est ton rôle au sein du Réseau Cocagne et au Jardin Arozoaar?

Je suis chargé de mission agro-environnementale au sein du Réseau. Mon rôle est, entre autre, d'accompagner les jardins sur le plan techniques de production et organisationnel, sujet bien spécifique aux Jardins de Cocagne. Je vais à la rencontre de l'ensemble des jardins du Réseau Cocagne. Cela me permet de mutualiser et d'échanger sur les différentes pratiques et ainsi de pouvoir amener de nouvelles idées sur les autres jardins. Mon rôle se situe donc surtout auprès des encadrants techniques et chefs de culture.

- Tu n'étais pas venu depuis septembre 2017, quels changements as-tu trouvé?
Plein !! des nouveaux chaussons pour chacun ! des chats ! et de la neige... bref une vrai révolution !
Sérieusement, les choses ont bien avancé depuis la dernière fois et le jardin poursuit son installation.
Parmi les choses nouvelles : la Yourte, la chambre froide et .... le démarrage des paniers ! Les travaux d'irrigation et la construction du tunnel pour le matériel se poursuivent .
Dimitri a remplacé Philippe. Nous avions déjà eu l'occasion de nous rencontrer lors du Forum national des Jardins de Cocagne.
L'arrivée de Jenny que je ne connaissais pas encore et j'ai aussi pu rencontrer les nouveaux salariés de l'équipe...
Pour ce qui n'a pas changé, l'accueil chaleureux et la bonne humeur et l'enthousiasme des jardiniers.

- Tu connais bien le Réseau et les Jardins de Cocagne, qu'est ce qui caractérise Arozoaar selon toi?
Je circule sur beaucoup de Jardins de Cocagne. Chaque fois que je suis venu au Thou, j'ai été interpellé par cette très bonne ambiance qui règne au sein de l'équipe de permanents et des jardiniers. je crois que pour moi c'est ce qui vous caractérise vraiment.
Le contexte du jardin, installé sur la ferme du Mont d'Or, est une configuration atypique au sein du réseau. C'est plein de cohérence et en lien avec les valeurs portées par Cocagne de s'impliquer dans le réseau professionnel local. De plus, le jardin met une attention particulière à travailler avec l'ensemble du réseau agricole.

- Que souhaites-tu à Arozoaar pour cette nouvelle année?
De continuer sur cette lancée ! Je ne peux que souhaiter que le jardin réussisse cette saison de production, la première n'est pas la plus facile, et ainsi puisse atteindre le niveau de panier espéré afin de pouvoir remplir les objectifs d'insertion.
Et également que les salariés puissent continuer à trouver de l'intérêt et de l'envie dans ce qu'ils font au jardin, qu'ils puissent ainsi envisager de nouveaux projets.
Je vous souhaite de garder cette bonne humeur et votre enthousiasme pour ce beau projet et de continuer à la communiquer autour de vous!

Des nouveaux dans l'équipe !

Stéphanie et **Sébastien** ont intégré l'équipe depuis le début de la semaine. Ils n'ont pas mis longtemps à prendre leurs marques… Nous sommes ravis de les accueillir!

Appel aux planteuses et planteurs!

Plantation d'arbres à la Ferme du Mont d'Or !

1100 mètres de haie champêtre soit 1500 arbres dont 150 fruitiers sont en cours de plantation. Ces dernières 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 3 mars 2018** 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.

La première étape de plantation en décembre 2017. Une belle mobilisation!

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