La Feuille de d'ARZOAAR

N°16

Votre panier de la semaine 7

1.2kg de carottes	3.36
0.7kg de chou pointu	2.80
0.5kg d'épinards	2.50
1.6kg de pommes de terre	3.20
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou **12.86 Euros**

1.5kg de carottes	4.20
0.3kg de chou pointu	1.20
1 botte de navets	2.50
1 botte de persil	1.00
2kg de pommes de terre	4.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00
0.9kg de pois cassés	3.60

Bélébélé

Total Bélébélé **19 Euros**

Le coin des recettes...du monde

Wok de chou pointu

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou pointu
300g de carottes
300g d'oignons
600g de bœuf
5 cm de racine de gingembre
1 càs d'épices 5 parfums
10 cl de sauce soja
5 cl de vinaigre de riz
poivre du moulin
quelques brins de coriandre
mélange 5 baies du moulin
facultatif :1 càs de pâte de curry

Préparation
Emincer la viande. Couper le chou en fines lamelles. Peler carottes, oignons et gingembre. Tailler les carottes en julienne, émincer les oignons, couper le gingembre en petits bâtonnets.
Mettre le wok sur feu fort avec 10 cl d'huile. Faire revenir la viande en petites quantités et en poussant sur le coté du wok. Quand toute la viande est dorée, poivrer avec le mélange 5 baies, ajouter l'épice 5 parfums, verser 25 ml de sauce soja, mélanger encore quelques minutes. Réserver sur un plat.
Ajouter 5 cl d'huile dans le wok, faire revenir le chou en remuant sans cesse pendant 2 à 3 mn. Assaisonner de mélange 5 baies, ajouter 25 ml de sauce soja. Débarrasser dans un saladier.
Remettre 5 cl d'huile, oignons et gingembre dans le wok, mélanger 1 mn puis ajouter les carottes et 25 ml de sauce soja en tournant rapidement. Réserver avec le chou.
Verser 5 cl d'huile et la pâte de curry dans le wok en remuant. Ajouter le vinaigre de riz et 25 ml de sauce soja. Attendre 2 mn et ajouter la viande en mélangeant bien. Sans cesser de remuer, ajouter les légumes. Stopper le feu dès que c'est chaud.
Servir parsemé de brins de coriandre.

Dahl de pois cassés (sur une idée de Cédric, notre producteur de pois)

Ingrédients pour 4 personnes

250g de pois cassés secs
1 oignon
2 petites carottes
1 gousse d'ail
Sel et poivre
Huile d'olive
1 + ½ càs de curry
1 + ½ càs de curcuma
1 càc de cumin moulu
1 càc de coriandre
1 càs de moutarde (*)

Préparation
Laver les carottes. Éplucher l'ail, l'oignon et les carottes puis les hacher finement.
Dans une casserole large, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faire revenir les légumes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
Ajouter les épices et les faire torréfier 2-3 minutes.
Ajouter les pois cassés, couvrir d'eau, couvrir la casserole, puis faire cuire à ébullition pendant 45 minutes.
A l'issue de ce temps, ajouter la moutarde (*), sel, poivre, mélanger et servir bien chaud.

Accompagnement : Pour les plus gros appétits servez ces pois cassés avec du riz. S'accompagne aussi de crudités.
Astuce :
(*) Moutarde ? La moutarde apporte du liant et relève le plat. Si vous préférez quelque chose de plus doux, utilisez de la crème ou du lait de coco à hauteur de 100 à 200ml.
Gain de temps :Pour préparer un dahl rapide, essayez de trouver des flocons de pois cassés (magasin bio), ce qui permet de préparer un plat en 15 minutes.
Variantes : ajustez les épices selon vos gouts. Vous pouvez par exemple mettre un peu plus de curry

A noter...

- Cette semaine les **carottes** proviennent de l'EARL La Pièce Franche, les **choux pointus** des Serres des Anglois et les **pois cassés** de La Ferme du Mont d'Or. Le reste est de notre production.

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°16

Votre panier de la semaine 7

News du jardin

Des nouveaux dans l'équipe !

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

Bienvenue!

« J'habite à Surgères, j'ai 37 ans. J'ai 4 enfants de 3 à 20 ans.
Je suis passionnée par les sports mécaniques comme le kart cross, le rallye. J'aime la vitesse! Je ne pratique pas mais j'accompagne régulièrement des amis ou mon fils pour assister aux courses.
J'aime aussi être dehors. Je fais souvent du jardinage.
J'ai aimé la gentillesse et la convivialité créée dès le premiers jours avec les salariés, au jardin. J'ai pu faire les paniers que j'ai apprécié pour la rencontre avec les adhérents même si je suis une grande timide! »

« Je suis originaire de Haute-Savoie mais je suis dans la région depuis une dizaine d'année. Je suis de formation carrossier-peintre et j'ai aussi un diplôme de qualification d'agent de maintenance en bâtiment.
J'ai une petite fille de 3 semaines!
J'aime beaucoup jardiner, ma nature, les chiens. J'ai deux gros chiens!
J'ai été super bien accueilli dès le début. J'aimerai me réorienter dans la permaculture, spécifiquement sur les piments et les épices. Mon arrivée sur le jardin est donc une belle opportunité de me former. Je suis là pour voir les choses à plus grande échelle, même si j'ai déjà eu l'occasion de faire de grands potagers chez moi. »

Les objectifs d'Arozoaar en 2018

Après une première année 2017 d'installation et de démarrage, 2018 sera une année cruciale pour le Jardin : notre première année pleine de production et une année où nous devons nous développer.

Nos objectifs chiffrés pour 2018 :
- accueillir 14 salariés (sous réserve accord de l'Etat)
- produire sur 2.5 Ha
- avoir au moins 100 adhérents-paniers en fin d'année!

C'est ambitieux mais nous sommes convaincus que nous pouvons y arriver : nous avons une super équipe très motivée et le site sera bientôt totalement équipé pour lancer la production! Plus en détail , et en toute transparence, voici nos objectifs détaillés :

- ✓ **Accompagnement socioprofessionnel/encadrement**
  Renforcer l'accompagnement socioprofessionnel, les stages et les formations pour atteindre les objectifs de sorties positives
  Recruter 4 nouveaux salariés en insertion et un 2eme encadrant
- ✓ **Production**
  Elaborer et mettre en œuvre un plan de culture permettant de répondre aux objectifs quantitatifs et qualitatifs de 100 paniers avec un budget maitrisé.
- ✓ **Investissements**
  Finaliser les installations (bi-tunnels, irrigation, réseaux...)
  Engager la construction du bâtiment
- ✓ **Commercial**
  Multiplier par 2 le nombre d'adhérents en maintenant la qualité de la production
  Organiser une journée « Portes ouvertes » en mai/juin
  Créer des points de dépôts des paniers décentralisés sur des lieux à définir
  Prospecter pour des marchés de niche (mini légumes , fleurs comestibles etc..)
- ✓ **Financement**
  Sécuriser les subventions de fonctionnement et d'investissements
  Lancer la collecte pour le projet de bâtiment
- ✓ **Gouvernance**
  Etudier les formes de représentation des adhérents-consommateurs au Conseil d'administration et/ou à l'Assemblée générale d'AROZOAAR.

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