La Feuille de d'ARZOAAR

N°17

Votre panier de la semaine 8

1.5 kg de chou cabus	4.50
1.2kg de courge musquée	3.00
1 botte de persil	1.00
1kg de poireaux	3.00
0.5kg de radis noir	1.50

Bilifou

Total Bilifou **13 Euros**

0.3kg de betteraves	1.05
0.8kg de carottes	2.24
1.8kg de courge musquée	4.50
1.4kg de poireaux	4.20
1kg d'épinards	5.00
2 salades	2.00

Bélébélé

Total Bélébélé **18.99 Euros**

Le coin des recettes

Lasagnes, épinards et ricotta

Ingrédients pour 6 personnes

pour la béchamel :
80 g de beurre
80 g de farine
1 l de lait
Sel, poivre du moulin
Muscade

1 paquet de lasagnes
1 oignon
500 g de ricotta
600 g de petits épinards
1 morceau de beurre

Préparation
Préchauffer le four sur th. 6/180°. Précuire les feuilles de lasagnes dans de l'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet, puis les égoutter et plongez-les dans de l'eau froide en attendant.
Faire fondre le beurre dans une grande poêle, faire revenir l'oignon haché, puis ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce que toute leur humidité soit évaporée, salez, poivrez.
Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Dès qu'il mousse, saupoudrer de farine, saler, poivrer, ajouter une pointe de couteau de noix muscade, mélanger. Verser le lait, petit à petit, en remuant avec un fouet, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Mélanger la ricotta aux épinards, ajouter un peu de sel et de poivre, la béchamel (sauf un peu pour napper) et mélanger.
Disposer une couche de lasagnes dans un plat à gratin beurré, une couche de béchamel aux épinards et à la ricotta, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par les lasagnes.
Napper d'une couche de béchamel, ajouter quelques feuilles d'épinards et mettre au four pour 30 mn environ.

Soufflé de courge

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courge
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g de parmesan
3 œufs
1 cuillère à soupe de farine
Poivre, sel, quatre épices

Préparation
Faire cuire la courge puis la réduire en purée.
Ajouter à la purée un peu refroidie les 3 jaunes d'œufs, la crème, le parmesan, l'huile d'olive, sel, poivre et une pincée de 4 épices et enfin la farine.
Battre les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement au mélange.
Enfourner et faire cuire 5 minutes à 240°C (th.8) puis 25 minutes à 180°C (th.6).
Le soufflé doit être doré sur le dessus et bien gonflé.

A noter...

- Cette semaine les **choux cabus et les carottes** proviennent de l'EARL La Pièce Franche, les **betteraves** des Serres des Anglois et **les courges** de Panabio (79). Le reste est de notre production.

Le saviez-vous?

Vous avez dit Courges ???
Qu'elles s'appellent Calebasses, Cabassas, Gourdes, Gourd, Calabash ou Cougourdons, qu'elles proviennent d'Afrique, d'Asie d'Amérique, d'Océanie ou d'Europe, **les cucurbitacées** ont, de tout temps et dans toutes les civilisations, suscité la curiosité, séduit ou fasciné. Une fois séchées, puis évidées elles sont dotées d'une coque si dure qu'elle constitue un matériau permettant des utilisations aussi diverses qu'exceptionnelles.
Imputrescibles, étanches, isothermes et d'une **grande résistance**, elles combinent des qualités naturelles étonnantes qui expliquent à la fois leur **rôle domestique**, leur fonction d'**objet rituel**, voire magique, leur utilité "pratique" et bien entendu leur **usage musical**.

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°17

Votre panier de la semaine 8

Consommons mieux…

DES ALIMENTS PERIMES MAIS ENCORE MANGEABLES !

YAOURT

JUSQU'À 3 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE

LAIT

JUSQU'À 2 MOIS APRÈS LA DATE LIMITE

FROMAGE

JUSQU'À 2 SEMAINES APRÈS LA DATE LIMITE

CONSERVES

PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

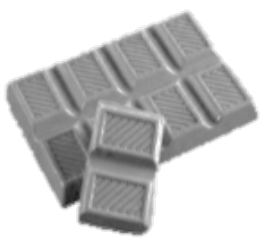
SURGELES

PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

PRODUITS SECS

PLUSIEURS ANNÉES APRÈS LA DATE LIMITE

CHOCOLAT



JUSQU'À 2 ANS APRÈS LA DATE LIMITE

MIEL

NE SE PÉRIME JAMAIS

S'y retrouver dans les dates de péremption…

d'après le site consoglobe.

Les produits périssables affichent tous une date de péremption : cette **mention obligatoire** est une source d'information utile pour les consommateurs.

Mais il existe différents types de datation selon le produit, ce qui prête parfois à confusion. **DLC, DLV ou DLUO** : comment s'y retrouver et comment les interpréter ? Réflexe quasi-automatique pour chaque personne qui a pris l'habitude de remplir son frigo en passant par la case « supermarché » : vérifier les dates de péremption. Pourtant, la diversité des datations montre qu'elles n'indiquent pas la même chose **selon la nature des produits**, et ne signifient pas non plus qu'ils sont impropres à la consommation. On peut alors se demander si ces dates imprimées sur les denrées ne sont pas parfois synonymes de **gaspillage**.

DLC, DLV ou DLUO : quelles différences ?

En termes de date de péremption, il faut savoir faire la différence entre plusieurs inscriptions qui ne donnent pas forcément les mêmes indications.

La DLC ou DLV

La Date Limite de Consommation (DLC) ou la Date Limite de Vente (DLV) indiquent jusqu'à quel moment le produit peut être consommé.

Cette date est reconnaissable grâce à l'indication suivante : **« A consommer jusqu'au XX/XX/XXXX ».**

Il s'agit d'une indication portée sur les conditionnements des denrées périssables qui, au fil des jours, subissent des modifications de leurs qualités hygiéniques.

La DLUO

Le mode d'expression sur le conditionnement est « à consommer **de préférence** avant le ... » ou « avant fin ... ».

Il s'agit d'une indication portée sur les préemballages de denrées non altérables (telles les boissons) mais dont l'aspect, la saveur, certaines propriétés sont susceptibles d'évoluer dans le temps, sans pour cela que leur consommation n'entraîne de désordre ou de danger pour la consommation humaine.

« Aliments, rien ne se perd tout se transforme. »

France 5, du dimanche 18 février

A revoir gratuitement en replay sur France 5 jusqu'au 24 février !

Evénement

Fondation LÉA NATURE JARDIN BIO

Le 15 mars 2018 à 19h00 au Bio pôle de Léa Nature

La Fondation Léa Nature, qui soutient Arozoaar depuis sa création, organise sa 12e conférence environnement sur le thème de l'agroécologie et reçoit des experts qui apporteront un éclairage à cette technique agricole respectueuse de la terre nourricière et de la souveraineté alimentaire des populations. Nous y serons. **Attention places limitées!**

Pour s'inscrire :
https://www.weezevent.com/conference-environnement-lea-nature-2018

Petit rappel

- Les paniers sont disponibles chaque semaine, le **vendredi de 16 h à 19h au Jardin**. Pensez à **emporter un sac** !
- Vous pouvez reporter jusqu'à 5 paniers par an en cas d'absence mais n'oubliez pas de nous prévenir 1 semaine à l'avance pour que le report soit enregistré.
- Si vous ne pouvez pas venir récupérer votre panier avant 19h, si vous êtes absents et voulez reporter votre panier, **prévenez nous**!

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