



## Votre panier de la semaine 9



1 botte d'aillet	1.50
1kg de carottes	2.80
0.5kg de céleri rave	1.50
0.6kg de chou rouge	1.80
0.5kg de poireaux	1.50
1.5kg de pommes de terre	3.00
1 salade	1.00

### Bilifou

Total Bilifou

13.10 Euros



1 botte d'aillet	1.50
1kg de céleri rave	3.00
1kg de chou rouge	3.00
0.7kg de navet	2.10
1kg de poireaux	3.00
2kg de pommes de terre	4.00
0.5kg de radis noir	1.50
1 salade	1.00

### Bélébélé

Total Bélébélé

19.10 Euros

## Le coin des recettes

### Risotto aux poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon ou échalote	600 g d'eau
2 poireaux	1 verre de vin blanc sec
200 g de riz à risotto	Parmesan râpé (70 g environ)
Beurre	1 cube de bouillon de légumes
Crème fraîche	

#### Préparation

Faire revenir l'oignon dans le beurre, ajouter le riz et faire cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Ajouter le poireau lavé et coupé en petits morceaux. Bien mélanger.

Verser le verre de vin blanc et attendre 1 ou 2 minutes avant de mettre le cube de bouillon et l'eau.

Baisser le feu et laisser cuire 20 minutes environ. Brasser de temps en temps. Ajouter 2/3 cuillères à soupe de crème fraîche et le parmesan. Bien mélanger et attendre 5 minutes avant de servir.

Astuces de cuisiniers :

#### Éviter qu'un poireau ne dégage trop d'odeur à la cuisson

Le poireau est un légume qui contient des **composés soufrés**... ce qui explique la forte odeur qu'il dégage quand on le coupe et quand on le cuit. Fort heureusement, cette odeur n'est pas une fatalité ! Pour empêcher le poireau de "parfumer" notre cuisine pour longtemps quand on le prépare, il existe quelques petites astuces très efficaces, comme :

\* Déposer une **tranche de pain** dans la casserole. La mie de pain, avec sa texture d'éponge, va naturellement absorber toutes les odeurs désagréables que va dégager le poireau en cuisant !

\* Mettre un **croûton de pain sec** dans le faitout. Même rassis, le pain conserve ses propriétés absorbantes. Une bonne raison de ne jamais jeter son pain sec !

\* **Cuire le poireau bien à découvert**. Pour que les substances soufrées du poireau s'évaporent un maximum, il est important de le cuire sans le couvrir, pour éviter de concentrer les odeurs !

### Beignets de céleri

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de céleri	4 gousses d'ail
80 g de farine	Sel, poivre
3 œufs entiers	Huile d'olive

#### Préparation

Éplucher le céleri et râper avec une râpe fine.

Râper également finement les gousses d'ail épluchées.

Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter la farine et bien remuer.

Ajouter le céleri et l'ail puis assaisonner de sel et de poivre.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Prélever des cuillères à soupe de céleri, faire des petits tas puis cuire les beignets quelques minutes de chaque côté.

### Galettes de pomme de terre

Ingrédients pour 4 personnes

7 pommes de terre	3 cuillères à soupe de farine
3 oignons	Poivre et sel
1 œuf	Huile

#### Préparation

Éplucher les pommes de terre et les oignons ; les râper finement. Faire égoutter ou déposer sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'eau.

Ajouter la farine, l'œuf, un peu de sel et de poivre. Bien mélanger l'ensemble.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile puis y déposer 4 cuillères à soupe de la préparation.

Faire bien dorer les galettes d'un côté, les retourner et laisser dorer sur l'autre face. Les sortir.

## A noter...

Cette semaine **les carottes et les choux rouges** proviennent de l'EARL La Pièce Franche et les **céleris** des Serres des Anglois. Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »

**ATTENTION : les plantations prévues le 3 mars sont reportées au 17 mars pour cause de gel qui nous empêche de préparer le terrain!**





## Votre panier de la semaine 9

### A consommer en bio en priorité

#### Les produits d'origine animale d'une manière générale :

##### 1. Le lait (et les produits laitiers)

Les animaux producteurs de lait (vaches, chèvres, brebis...) non BIO sont nourris avec du fourrage et des céréales non BIO donc contenant entre autre des résidus de pesticides. Ces animaux sont également le plus souvent gavés d'antibiotiques afin de les prévenir au maximum des maladies.

Et c'est ainsi que ces résidus de pesticides et d'antibiotiques se retrouvent dans le lait, et par extension, dans les produits laitiers. Vous ne pourrez pas traquer la présence de lait dans l'ensemble de votre alimentation alors commencez par modifier vos habitudes pour le lait lui-même et les produits laitiers.

##### 2. Le bœuf

De la même façon que pour le lait, on retrouve dans la viande en général et le bœuf en particulier des résidus de pesticides (14 fois plus que dans les végétaux en raison du phénomène de biodiversité) et d'antibiotiques.

##### 3. Les œufs

Les œufs vendus dans le commerce présentent un code chiffré, imprimé sur la coquille. Pour info, le code des œufs BIO commence par 0 (au moins 2,5 m<sup>2</sup> par poule en extérieur et alimentation BIO), celui des œufs de poules élevées en plein air commence par 1 (au moins 2,5 m<sup>2</sup> par poule en extérieur), celui des œufs de poules élevées au sol commence par 2 (élevage intensif, 9 poules par m<sup>2</sup>), celui des œufs de poules élevées en cage commence par 3 (18 poules en cage par m<sup>2</sup>).

Pour des raisons évidentes de bien être des animaux on choisit en priorité des œufs de poules élevées en plein air ou BIO.

##### 4. Le poulet

Afin d'éviter les poulets engraisés aux hormones, ceux dont la chair regorge d'eau à la cuisson, les élevages intensifs et les poulets n'ayant jamais vu ou presque un rayon de soleil, on favorise les poulets Label rouge ou BIO.

**A NOTER : De nombreuses animations auront lieu lors de la semaine pour les alternatives aux pesticides du 20 au 30 Mars 2018! Ouvrez l'œil!**

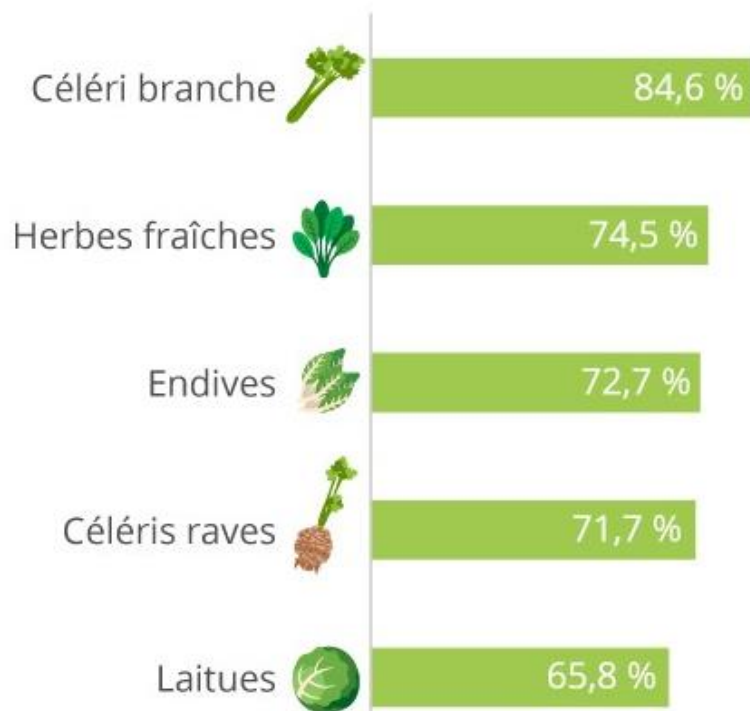
D'une manière générale, les fruits et légumes poussant dans la terre comme les pommes de terre, les carottes, les radis etc. sont moins susceptibles de présenter des résidus de pesticides et d'insecticides. En effet, ces produits sont le plus souvent pulvérisés sur les végétaux.

Manger des fruits et des légumes BIO divise jusqu'à 10 le taux de pesticides présent sur ces végétaux.

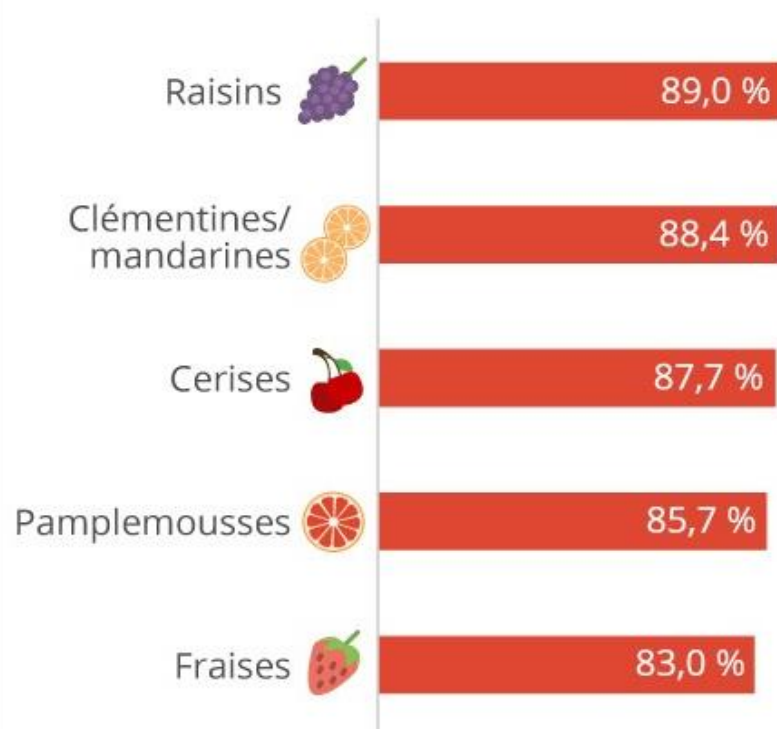
La peau des fruits et des légumes contient la plus forte concentration en vitamines et minéraux, mais également en pesticides ! Pour profiter pleinement de ces vitamines et minéraux, optez pour des produits BIO et mangez la peau !

Ainsi préférez toujours les fruits et les légumes BIO. Si vous ne pouvez pas, voici les fruits et légumes qui les plus contaminés par les pesticides, à choisir en priorité BIO :

#### Légumes



#### Fruits



## Actu Jardin

- Le 9 mars de 16 à 19h, retrouvez Thomas Wolf et son (désormais célèbre) jus de pommes au Jardin! **Rapportez les bouteilles vides** à cette occasion si vous en avez.

Et toujours ....

- Les paniers sont disponibles chaque semaine, le **vendredi de 16 h à 19h au Jardin**. Pensez à **emporter un sac** ! **Prévenez nous** si vous ne pouvez pas venir avant 19h.