La Feuille de d'ARZOAAR

N°19

Votre panier de la semaine 10

Bilifou

1kg de courge spaghetti	2.50
0.7kg d'épinards	3.50
0.5kg de navets	1.50
0.6kg d'oignons	1.80
0.7kg de kiwi	2.73
1 bouquet de persil	1.00
Total Bilifou	**13.03 Euros**

Bélébélé

1 kg de blettes	3.30
1kg de chou-fleur	4.00
1.8 kg de courge spaghetti	4.50
1kg d'oignons	3.00
0.8kg de kiwi	3.12
1 bouquet de persil	1.00
Total Bélébélé	**18.92 Euros**

Le coin des recettes

Pizza verte aux épinards -blettes et roquefort

Ingrédients

1 pâte à pizza
300g d'épinards
200 g de blettes
1 petit oignon émincé
2 gousses d'ail écrasées
2 càs de tamari (sauce soja)
Epices (curcuma, poivre, cumin
100 g de mozzarella
100 g de roquefort
Thym

Préparation

Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail, les blettes et les épinards hachés. Faire revenir pendant une dizaine de minutes. Epicer et retirer du feu.
Etaler la pâte à pizza, la badigeonner d'une cuillère d'huile d'olive. Répartir la mozzarella, ajouter les légumes. Faire cuire dans le four préchauffé à 220° pendant 10 min. Répartir le roquefort et le thym sur la pizza et enfourner pendant 5 à 10 min.
Servir sans attendre.

Navets Boules d'or rôtis au miel

Ingrédients

6 navets boules d'or
4 gousses d'ail
1 càc de gingembre moulu
Thym frais en branche
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
2 c. à soupe de miel

Préparation
Peler les navets boules d'or et les tailler en morceaux. Disposer dans un plat allant au four.
Ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre, le gingembre, le miel, le thym et l'ail entier.
Mélanger le tout puis placer au four à 200° pendant 25 min.
Déguster tiède.
Servir en entrée ou comme accompagnement.

Samossas aux épinards, pommes de terre, menthe et citron

Ingrédients pour 16 samossas (4 personnes)

8 feuilles de brick
400 g. d'épinards
500 g. de pommes de terre
1/2 citron
Menthe fraîche
oignon
1 gousse d'ail
Sel gris de mer
Poivre du moulin
Huile végétale
Facultatif : épices moulues (cumin, 1 *curry, curcuma, etc.)*

Préparation
Faire cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25-30 minutes. Les éplucher et les réduire en purée à l'aide d'une fourchette (la purée doit contenir quelques morceaux et ne pas être lisse).
Laver les épinards, leur ôter la queue et les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes. Bien les égoutter. Les couper en petits morceaux et les ajouter à la purée de pommes de terre.
Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Le faire dorer 5 minutes à feu moyen dans une poêle huilée et l'ajouter à la préparation.
Ajouter enfin le jus du 1/2 citron, quelques feuilles de menthe fraîche ciselées, saler et poivrer à convenance. Bien mélanger le tout.
Couper les feuilles de brick en deux, bord arrondi vers soi. Disposer 1/2 c. à s. de farce dans le coin en haut à gauche. Replier la feuille de brick en deux, dans le sens horizontal. Plier le bord gauche du samossa où se trouve la farce en triangle. Plier plusieurs fois le triangle sur lui-même et replier le dernier bord vers l'intérieur.
Faire dorer les samossas 3 minutes de chaque côté dans un bain d'huile végétale, dans une sauteuse (ou optez pour une cuisson moins grasse, au four). Poser vos samossas quelques secondes sur un papier absorbant. Servir de suite, bien chaud, avec une salade assaisonnée à votre goût.

A noter...

Cette semaine, **les oignons** proviennent des Serres des Anglois**, les courges spaghettis** de Panabio et **les kiwis** de Aquamara (Saintes). 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°19

Votre panier de la semaine 10

Infos conso

La faim dans le monde est un problème d'accès à la nourriture disponible

Nous produisons déjà assez d'aliments pour nourrir le monde : on estime qu'il faut en moyenne 200 kg d'équivalent céréales par habitant pour être bien nourri. Nous en produisons aujourd'hui 330 kg. Si l'on souffre de malnutrition ou que l'on meurt de faim, c'est que l'on n'a pas l'argent nécessaire pour acheter la nourriture disponible, c'est donc la répartition des richesses qui est en jeu. (Réf-18)

Changer les comportements, pas les rendements

Nous pourrions obtenir d'importantes quantités de nourritures supplémentaires sans produire plus. Deux exemples simples :

- réduire le gaspillage selon la FAO, le tiers des aliments produit dans le monde pour l'alimentation humaine est perdu ou gaspillé, du champ à la cuisine du consommateur. (Réf-22)
- réduire la quantité de viande que nous mangeons permet sans produire plus, de libérer d'importantes quantités de céréales qui seront destinées aux hommes et non aux animaux.

Le question du mode de production

Si l'agriculture biologique implique des rendements égaux ou inférieurs de 10 à 20% à ceux de l'agriculture conventionnelle dans les pays développés, en revanche, **dans les pays du Sud elle permet d'améliorer les rendements de 50 à 100 %** tout en augmentant l'autonomie des paysans. (Réf-19) A contrario, **l'agriculture conventionnelle n'est pas durable : elle dégrade les sols et la ressource en eau,** sa compétitivité présumée est conditionnée aux réserves de pétrole nécessaire à la production des engrais et pesticides ! Quand l'agriculture bio améliore la qualité des sols (Réf-20), l'agriculture conventionnelle les dégrade, voire les rend impropres à la culture (Réf-21)

Réf-18 : Livre de Marc Dufumier, « Famine au sud, malbouffe au nord, comment le bio peut nous sauver », 2012, Nil éditons. Lien direct : http://tinyurl.com/bswoed8
Réf-19 : « Agroécologie et droit à l'alimentation » Lien direct : http://tinyurl.com/5vuakin
Réf-20 : Rapport du Rodale Institute « The Farming Systems Trial ; celebrating 30 years » Lien direct : http://tinyurl.com/5v9b8qd
Réf-21 : Site Agriculture et Développement Rural de la Commission Européenne. Lien direct : http://tinyurl.com/crqgfv3
Réf-22 : Rapport « Global food losses and food waste » de la FAO de mai 2011. Lien direct : http://tinyurl.com/cvnjw39

A la maison

La réalisation d'un potager sur butte : pas à pas

Comment réaliser un potager sur butte pour cultiver des légumes sur un monticule de terre ?

- Commencer par **tondre l'herbe** (sans ramasser les tontes) sur l'emprise de la butte qui sera orientée nord-sud pour bénéficier d'un maximum d'ensoleillement.
- Déposer des cartons dépliés sur le sol afin de délimiter une plate-bande de 120 cm de large sur la longueur de son choix. Arroser copieusement pour bien plaquer les cartons sur le sol.
- Placer ensuite, dans le sens de la longueur, des **troncs, bûches et rondins** sur une largeur de 60 à 70 cm afin de former un premier tas.
- Les recouvrir avec des branches, des déchets de taille, des feuilles mortes et de la paille afin d'élever la butte, qui doit commencer à prendre forme, à plus de 70 cm.
- **Arroser copieusement** pour hydrater ces matières qui sont plus sèches que les tontes.
- Décaper des plaques de gazon puis les poser à l'envers c'est à dire partie herbacée vers le bas sur la butte. Elles éviteront à la couche de terreau de se disperser dans les branchages.
- Appliquer enfin, une couche de 15 à 20 cm de terreau de compost et la façonner en dôme à l'aide d'une pelle. Le compost servira de lit d'enracinement aux futurs semis et plantations.
- Une fois en place, votre butte potagère durera **plusieurs années** : les racines des légumes puisant les éléments nutritifs dont elles ont besoin dans le bois en décomposition.

Pensez-y ...

Jeter les déchets dans la nature, ce n'est pas sans conséquence… ils y restent longtemps, parfois très, très longtemps…

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