# La Feuille de d'ARZOAAR

N°21

## Votre panier de la semaine 12

### Bilifou

| | |
|---|---|
| 0.8kg de blettes | 2.64 |
| 1 kg de chou-fleur | 4.00 |
| 1 botte de radis | 1.50 |
| 1 salade | 1.00 |
| 1kg de pommes | 3.85 |
| **Total Bilifou** | **12.99 Euros** |

### Bélébélé

| | |
|---|---|
| 1 ,5 kg de chou fleur | 6.00 |
| 0.5kg de chou Kale | 1.50 |
| 0.8kg de poireaux | 2.40 |
| 1.5kg de pommes de terre | 3.00 |
| 1 botte de radis | 1.50 |
| 1 salade | 1.00 |
| 1kg de pommes | 3.85 |
| **Total Bélébélé** | **19.25 Euros** |

## Le coin des recettes

**Crème de chou-fleur**

*Ingrédients pour 6 personnes*

800 g de chou-fleur
2 oignons
2 jaunes d'œuf
50 g de crème fraîche
20 g de beurre
1 càc de sel au céleri
1 càc de noix de muscade
une pincée de poivre aux cinq baies

**Préparation**
Émincez les oignons, mettez-les dans un faitout et faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez le chou-fleur découpé en petits bouquets, de l'eau et le sel au céleri.
Faites cuire 20/25 minutes.
Mélangez la crème fraîche, les jaunes d'œuf et la muscade. Ajoutez ce mélange au chou-fleur et laissez cuire encore 2/3 minutes en brassant bien.
Mixez le tout et ajoutez la pincée de poivre aux 5 baies avant de servir.

**Pounti auvergnat**

*Ingrédients pour 6 personnes*

2 tranches de poitrine fumée
500 g de porc ou de veau
1 bouquet de persil
1 gousse d'ail
Sel et poivre
3 oignons
200g de farine
500g de pruneaux
Vin rouge
6 œufs
75 cl de lait
500g de blettes

**Préparation**
La veille, faites tremper les pruneaux dénoyautés dans du vin rouge.
Lavez et tranchez les feuilles de blette. Tranchez en dés la poitrine fumée.
Hachez l'ail, le persil, les oignons et la viande. Dans un saladier, mélangez le lait, la farine, les œufs tel une pâte à crêpe et rajoutez les différents hachis.
Salez et poivrez.
Dans un plat à gratin, versez la moitié de la pâte, répartissez les pruneaux sur toute la surface et versez le reste de pâte par dessus. Faîtes cuire 1h30 th6/7.
Démoulez et laissez reposer une journée au frais. Tranchez le pounti et réchauffez les morceaux. Traditionnellement, ils sont frits dans une poêle.
Servir avec une salade verte en entrée ou en plat unique.

**Tarte aux blettes**

*Ingrédients pour 6 personnes*

200 g de mozzarella
2 càs de parmesan
75 g dés de jambon
160 g blanc de poulet
1 pâte feuilletée
1 càs de farine
4 càs de crème épaisse
Huile d'olive
1 gros oignon
sel et poivre
2 oeufs
2 càs de basilic
1 kg de blettes

**Préparation**
Bien laver les blettes, les éplucher, couper le blanc et le vert en petits morceaux.

Dans une poêle avec 1 filet d'huile d'olive faire revenir le blanc avec l'oignon pendant 10 mn.
Ajouter le vert, le sel et le poivre et cuire encore 10 mn.

Bien égoutter.
Dans un saladier battre les œufs avec la crème, ajouter la farine tamisée, le parmesan, le basilic, le jambon et le blanc de poulet coupé en petits morceaux.
Couper 5 tranches de mozzarella, et les réserver. Couper le reste en petits cubes et les ajouter à la préparation. Bien mélanger le tout.
Ajouter les blettes tiédies.
Mettre la pâte dans le moule et y verser la préparation.
Couper en 2 les tranches de mozzarella. Les poser sur la tarte, poivrer.
Cuire 45 à 50 mn à 200°C.

## A noter...

Cette semaine, **le chou Kale** provient de La Pièce-Franche, et **les pommes** d'Aquamara (Saintes). Le reste est de notre production.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

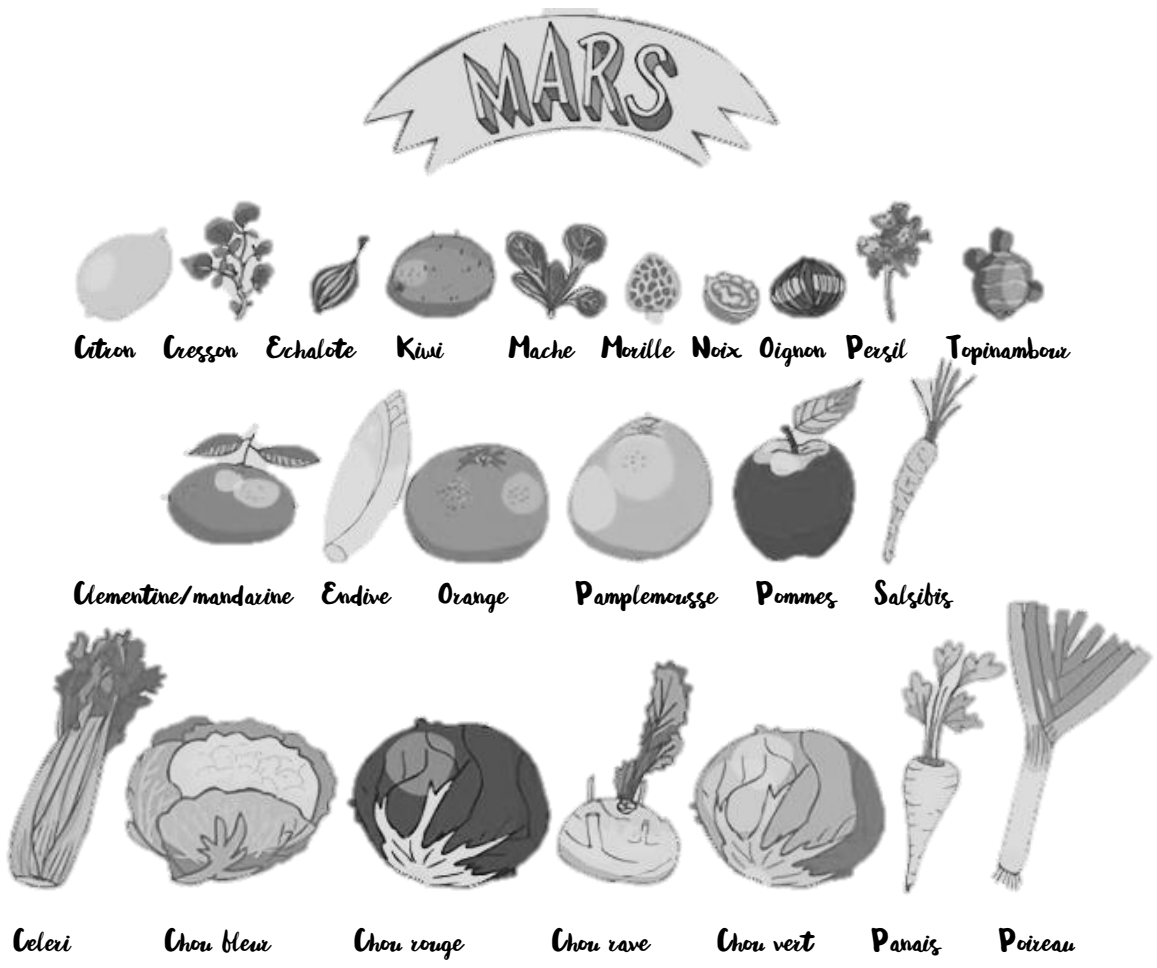
FR-BIO-01
Agriculture France

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°21

## C'est de saison !




### Et au jardin, nous semons, nous plantons...

Ça y est nous y sommes! Le Printemps est là et avec lui la promesse de beaux légumes à venir. D'ici quelques semaines, vous pourrez découvrir environ **40 espèces** et plus de **150 variétés** de légumes. Nous venons de planter/semer : Fèves, oignons, aulx, petits pois, pois mange-tout, courgettes, haricots verts et mesclun. D'ici 15 jours, s'ajouteront à ceux-ci fenouils, tomates ( 9 variétés), concombres, aubergines, poivrons et melons et bien d'autres!
**De quoi vous proposer bientôt de beaux paniers pleins de vitamines et de couleurs!**

## Agenda

Du 20 au 30 mars prochain se tiendra partout en France et dans plusieurs autres pays la **13ème Semaine pour les alternatives aux pesticides** – SPAP - (www.semaine-sans-pesticides.fr). Cette opération de mobilisation vise à promouvoir toutes les alternatives aux pesticides en agriculture, au jardin, pour les collectivités comme pour les consommateurs.

Forte d'une quarantaine de partenaires nationaux, d'une vingtaine de partenaires internationaux et d'environ 400 acteurs de terrains, la SPAP rassemble des centaines d'événements très divers qui ont lieu chaque année pendant ces dix jours de mobilisation : **ciné-débats, conférences, expositions, visites de fermes, de jardins, ballades, démonstrations de matériel alternatif de désherbage**…c'est une belle occasion de mettre en lumière les **alternatives aux pesticides** et les acteurs de ces initiatives.
Vous avez envie de découvrir les alternatives aux pesticides ? D'apprendre à réduire votre exposition à ces substances chimiques nocives ? Participez aux très nombreux événements prévus. Il y en a partout en France et pour tous les goûts ! Découvrez le programme, les partenaires, les ressources utiles pour vous informer sur **www.semaine-sans-pesticides.fr**
Retrouvez aussi la Semaine pour les alternatives aux pesticides sur les réseaux sociaux :
Facebook : @SemaineAlterPesticides Twitter : @Alter_Pesticide

## Informations importantes

Comme nous vous le disons depuis plusieurs semaines, les semaines à venir vont être un peu difficiles pour maintenir la diversité des paniers. Nos stocks d'hiver s'épuisent, les maraîchers locaux bio n'ont plus rien non plus et les légumes de printemps ne sont pas encore là.

C'est pourquoi, pour les 3 paniers du mois d'avril, nous avons décidé de réduire le volume des légumes de vos paniers (à 10 et 15 euros au lieu de 13€ et 19€) qui sera compensé cet été quand nous aurons beaucoup plus de production.
Pour rappel aussi la semaine du **13 avril sera SANS panier**. Les prélèvement mensuels resteront inchangés.
Nous espérons que vous comprendrez et surtout n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou pour toute remarque. Votre avis est précieux.

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