



Votre panier de la semaine 14



Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
1kg de courge bleue	2.50
0.6kg d'épinards	3.00
1kg de pommes de terre	2.00
1 salade	1.00

Total Bilifou

10.25 Euros



Bélébélé

1kg de betterave	3.50
1.5kg de courge bleue	3.75
1.3kg de poireau	3.90
1.5kg de pommes de terre	3.00
1 salade	1.00

Total Bélébélé

15.15 Euros

Le coin des recettes ...

Soufflé aux épinards et deux fromages

Ingrédients pour 4 personnes

200g d'épinards frais	4 càs rases de fécule de maïs
20g de beurre	4 œufs (jaunes et blancs séparés)
200g de fromage blanc	6 feuilles de basilic
50g de parmesan râpé	sel et poivre
40g de fromage de chèvre frais (pas trop fort en goût!)	

Préparation

Dans une cocotte, faire fondre le beurre et y ajouter les épinards. Faire revenir pendant 3 minutes en brassant régulièrement. Mettre les épinards dans un mixeur. Ajouter le fromage de chèvre en morceaux, le fromage blanc, la fécule de maïs, le sel, le poivre et le basilic. Bien mixer et enfin rajouter les jaunes d'œufs et le parmesan. Mélanger le tout afin d'obtenir un appareil homogène.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange. Verser la préparation dans 4 petits ramequins beurrés et enfourner 20 mins dans le four chaud à 200°C. Servir immédiatement !

Gâteau sucré aux pommes de terre

Ingrédients

300 g de pommes de terre	Le zeste d'un citron
100 g de beurre + 20g (moule)	1 càs de rhum
3 œufs	2 càs de farine pour le moule
150 g de sucre en poudre + 20 g	1 pincée de sel fin
125 g de poudre d'amandes	

Préparation

Préchauffer le four à 160° C (th. 5).
Faire une purée de pommes de terre non salée. Ajouter les jaunes d'œufs, le beurre coupés en petits morceaux, le sel, la poudre d'amandes, le sucre, le zeste râpé du citron et le rhum. Mélanger l'ensemble pour obtenir une pâte onctueuse. Ajouter les blancs d'œufs fouettés en neige ferme. Beurrer et fariner un moule. Versez la préparation dans le moule.
Saupoudrez le dessus du gâteau avec les 20 g de sucre restants.
Enfouner 45 minutes.

Gâteau aux betteraves et chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

200g de betteraves crues	1càc de levure chimique
Jus + zeste d'1/2 citron	100g de farine
2 œufs	100g de sucre de canne

60g de beurre
1/2 cc de cannelle + gingembre moulu
Pour la ganache : 50ml de crème liquide + 130g de chocolat au lait

Préparation

Cuire les betteraves enroulées dans du papier aluminium 50 min environ au four à 200°C. Laisser tiédir.

Préchauffer votre four à 180°C.

Mixer les betteraves avec le jus de citron et son zeste, les réduire purée. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, puis y mélanger la purée de betterave.

Ajouter la farine, la levure et les épices. Bien mélanger.

Intégrer le beurre fondu à la préparation.

Monter les blancs en neige et les intégrer à la préparation.

Verser dans des moules individuels. Enfouner 30 minutes à 180°C.

Pendant ce temps préparer votre ganache.

Porter à ébullition la crème. Éteindre le feu. Puis ajouter le chocolat en morceaux. Attendre quelques minutes le temps que le chocolat fonde, puis mélanger énergiquement. Étaler sur le gâteau une fois refroidi.

A noter...

Cette semaine, **les betteraves** proviennent du Domaine de la Poterie à Ecoyeux, **les pommes de terre** et **les courges** sont cultivées par Aurélien Rousseau à St Pierre d'Exideuil . Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »





Le bio progresse....

Agriculture : hausse de 13.6% du nombre de producteurs bio en 2017

6,5% de la surface agricole utile du pays sont cultivées en bio, a annoncé fin février, l'Agence bio.

Le nombre de producteurs bio a progressé de 13,6% en France en 2017 par rapport à 2016, portant les surfaces cultivées à **1,77 million d'hectares**, soit 6,5% de la surface agricole utile du pays (+15% en un an), a annoncé l'Agence bio. Ces chiffres, publiés juste avant l'inauguration du salon de l'Agriculture par le Président de la République traduisent "une croissance très forte", notamment du nombre de nouveaux agriculteurs biologiques, a déclaré le président de l'Agence Bio, Florent Guhl lors d'une conférence de presse. Sur le plan régional, l'agence discerne deux grands phénomènes.

Surtout dans le sud. D'une part les trois régions sudistes championnes du bio confortent leur avance (Occitanie : 8.000 agriculteurs +13%, Auvergne-Rhône-Alpes: 5.375 exploitants, +12,7%, et **Nouvelle Aquitaine: 5.316 fermes,+13,1%**). D'autre part, les régions qui étaient jusqu'à présent les moins développées, sont celles qui affichent les taux de progression les plus élevés, rattrapant une petite partie du retard.

Ainsi, bonne dernière, l'Île-de-France avec seulement 316 producteurs engagés dans le bio, affiche une progression de 23,4% en 2017 par rapport à l'année précédente. Ensuite viennent la Corse (396 exploitants en bio, +21,5%), l'Outre-mer (431 agriculteurs, +22,1%) et les Hauts-de-France (888 producteurs, +23,2%).

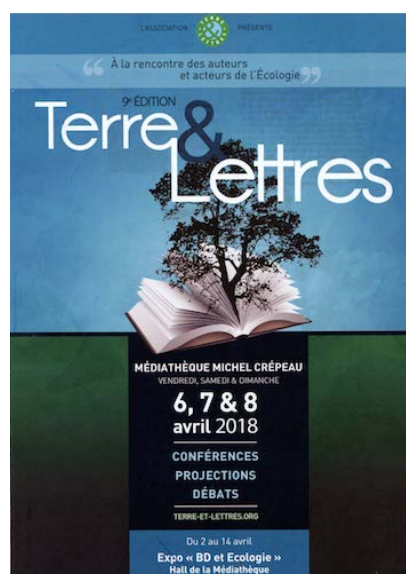
La viticulture bio s'étend. Sur le plan des productions, la viticulture bio s'étend fortement en Occitanie, Nouvelle Aquitaine, Provence Alpes Côte d'Azur et dans le Grand est, avec 650 nouveaux viticulteurs bio en 2017. "On n'en attendait pas forcément autant, étant donnée la difficulté" a commenté Florent Guhl. La production de fruits bio se développe essentiellement dans la moitié sud et en Normandie.

Côté viande, le nombre de producteurs de bovins bio passe à 3.283 fin 2017, soit +13%, celui de volaille et lapins fait un bond de 23% à 1.390. En ovins, le nombre d'exploitants s'élève à 1.206 (+8,8%) et en porcs, il est de seulement 305, une progression de 16,4% par rapport à fin 2016.

Davantage d'entreprises bio. L'Agence bio a par ailleurs noté que hors exploitations agricoles, le nombre d'entreprises en bio avait augmenté à 17.726 en 2017, soit +16%, la croissance la plus forte touchant la distribution, avec plus de 250 magasins en bio ouverts l'an passé. Au total 4.752 distributeurs étaient engagés en bio fin 2017, soit 735 de plus en un an (+18% par rapport à fin 2016), une augmentation plus importante qu'en 2016 où sur la même période, 412 nouveaux distributeurs s'étaient engagés.

Source : Europe1

Agenda



Festival Terres et Lettres du 6-8 avril

à la médiathèque Michel Crépeau - La Rochelle

« **Changer notre rapport au monde** » est le thème du 9^e Festival Terre & Lettres, créé en 2009, pour être un temps fort de rencontres avec les auteurs et les acteurs de l'écologie.

Cette année, Terre & Lettres innove avec pour la première fois des auteurs de BD invités, une exposition « l'écologie dans la BD », des ateliers interactifs pour tous les âges et, samedi 7 avril, une soirée au Forum des Pertuis avec Marie-Monique Robin pour la projection de son film « Le roundup face à ses juges » .

Bienvenue!

Nous souhaitons la bienvenue à Pascal Cannesan, accompagnateur socio-professionnel, qui vient de rejoindre l'équipe de permanents d'Arozoaar.

Sa mission consistera à accompagner notre joyeuse équipe de salariés et à les encourager à développer projets professionnels et personnels!

Informations importantes

- Comme annoncé précédemment, les 3 paniers du mois d'avril seront légèrement plus petits face à la baisse de nos stocks et aux difficultés d'approvisionnement en légumes bio locaux. Ce sera bien sûr compensé dès que les légumes d'été seront là! Merci de votre compréhension.
- Nous vous rappelons que pour des conditions de logistique ainsi que pour lutter contre le gaspillage, il est important de nous prévenir à l'avance du non-retrait de votre panier! Vous pouvez reporter votre panier, pensez-y!
- Bientôt la belle saison! Histoire de se refaire une beauté, le Jardin ne proposera pas de paniers la semaine prochaine. Prochains paniers le 20 avril. Bonnes vacances!