La Feuille de d'ARZOAAR

N°25

Votre panier de la semaine 17

1 kg de carottes	2.80
1 botte d'oignons	2.00
1.3kg de pommes de terre	2.60
0.4kg de radis noir	1.20
1 salade	1.50
Total Bilifou	10.10Euros

Bilifou

1.5kg de blettes	4.95
1 kg de carottes	2.80
1 botte d'oignons	2.00
1.3kg de pommes de terre	2.60
0.4kg de radis noir	1.20
1 salade	1.50
Total Bélébélé	15.05 Euros

Bélébélé

Et si on parlait jus de carottes?

La carotte fait partie des aliments vedettes dès qu'on parle de jus de légumes.
Non seulement le jus de carotte a un bon goût sucré, mais il présente aussi de **nombreuses vertus, notamment purifiantes**, pour l'organisme. Paradoxalement, malgré sa forte teneur en sucre, la carotte favorise une bonne régulation de la glycémie. Si vous êtes plutôt en bonne santé, si vous n'avez pas de problèmes de glycémie, la consommation de deux à trois carottes de taille moyenne par jour ne devrait pas poser de problèmes.
Les diabétiques en revanche devraient se limiter à une demi-carotte par jour. La carotte est un des aliments les plus bienfaisants pour l'organisme, surtout consommée sous forme de jus.
Elle fournit de bonnes quantités de **vitamines A, C, D, E, K, B1 et B6**. Elle est aussi riche en **biotine, potassium, calcium, magnésium, phosphore et sodium.**
Les feuilles de la carotte, appelées fanes, sont comestibles. Elles sont riches en potassium, calcium, magnésium et vitamine K. **Le potassium est un minéral clé de l'organisme.**

Les vertus thérapeutiques du jus de carotte

Les célèbres carotènes de la carotte sont des substances aux vertus antioxydantes très utiles pour prévenir et combattre plusieurs affections.
Boire quotidiennement un jus de carotte fera bien plus pour votre santé que la prise de nombreux compléments alimentaires. Énumérons quelques-uns des bienfaits apportés par la consommation régulière de jus de carotte :

- **Prévient l'acidose**
- **Aide à garder les yeux en bonne santé**
- **Contribue à la bonne santé de la peau**
- **Aide à prévenir et combattre l'acné**
- **Contribue à réguler le taux de cholestérol**
- **Contribue à garder les reins en bonne santé**
- **Contribue à prévenir et combattre l'anémie**
- **Stimule le système immunitaire**
- **Aide à combattre les troubles inflammatoires**

Recette du jus de carottes pour les débutants

C'est un jus très simple à faire avec seulement 3 ingrédients.

Ingrédients : 2 oranges - 3 carottes bio - 1 bout de gingembre
Éplucher les oranges. Couper les oranges et les carottes en petits morceaux.
Passer l'ensemble à l'extracteur de jus.

Recette d'un jus très riche en vitamine C

Très intéressant lorsqu'on change de saison car notre organisme est souvent chamboulé par les changements de température et il est donc facile d'attraper froid. Presque tous les ingrédients de ce jus sont reconnus pour leur forte teneur en vitamine C !

Ingrédients : 1 orange - 1 citron - 1 pamplemousse - 2 carottes bio
Éplucher l'orange, le citron, le pamplemousse. Couper les fruits et légumes en petits morceaux. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus.

Recette d'un jus riche en vitamine A

La vitamine A est particulièrement utile pour préserver la bonne santé des yeux. En plus, comme les ingrédients contiennent aussi de la bêta-carotène vous mettrez toutes les chances de votre côté pour une meilleure assimilation de la vitamine A.

Ingrédients : 1 patate douce - 4 carottes bio - 1 citron
Éplucher la patate douce et le citron. Couper les fruits et légumes en petits morceaux. Passer l'ensemble à l'extracteur de jus

Recette d'un jus de carotte pour l'été

Ce jus de carotte est excellent pour rester hydraté pendant les fortes chaleurs d'été. D'ailleurs, si vous recevez des amis chez vous qui ne boivent pas d'alcool, vous allez faire des heureux si vous leur préparez ce jus en guise d'apéro.

Ingrédients : 1/2 ananas - 4 carottes bio - 1 bout de gingembre
Éplucher le demi ananas et les 4 carottes (si non bio)
Couper les fruits et légumes en petits morceaux
Passer l'ensemble à l'extracteur de jus

Recette d'un jus de carotte pour avoir une belle peau

Cette recette de jus de carotte n'est pas très belle voir mais rassurez-vous elle est excellente au goût. Si vous avez des problèmes de peau, vous avez sûrement déjà entendu dire que les carottes étaient excellentes pour améliorer votre peau et votre teint. Et c'est vrai, elles le sont.
Mais cette recette est beaucoup plus efficace qu'un simple jus de carotte car elle mélange des épinards (riche en vitamine A) et du céleri (riche en eau) pour vous aider à avoir une belle peau.

Ingrédients : 3 carottes bio - 2 poignées de feuilles d'épinard - 2 branches de céleri
1 citron
Éplucher le citron. Couper les fruits et légumes en petits morceaux . Passer l'ensemble à l'extracteur de jus.

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

N°25

La Feuille de d'AROZOAAR

Union européenne : de nouvelles règles pour l'alimentation bio en 2021

De nouvelles règles de certification et de contrôle des produits alimentaires bio vont entrer en vigueur dans l'Union européenne en 2021, après leur approbation jeudi 19 avril par les députés européens à Strasbourg.

A **466 voix favorables** (124 contre), les eurodéputés ont validé, avec quelques amendements, un accord arraché fin juin 2017 entre le Parlement européen et le Conseil de l'UE après plus de trois ans de négociations.
Cet accord, qui doit encore recevoir l'aval purement formel des ministres de l'UE en mai avant de s'appliquer à partir de **janvier 2021**, vise à **renforcer les contrôles le long de la chaîne d'approvisionnement**.
Cela doit notamment permettre de garantir que les produits biologiques importés pour pouvoir faire face à l'appétit croissant des consommateurs européens pour le bio soient conformes aux normes de l'UE.

«C'est une bonne nouvelle pour les paysans bio, pour les consommateurs et pour l'environnement», s'est réjoui l'eurodéputé écologiste José Bové.
Un autre enjeu de cette nouvelle réglementation est de faciliter la conversion d'agriculteurs européens vers le bio.
Ainsi les petits producteurs pourront obtenir une certification de groupe afin d'économiser temps et argent. L'approvisionnement en semences biologiques et animaux doit être augmenté.
Les agriculteurs seront par ailleurs contraints d'appliquer «**un ensemble de nouvelles mesures pour éviter la contamination» par des pesticides chimiques ou des engrais synthétiques**, au risque de perdre le statut de produit biologique, explique par ailleurs le Parlement européen.
Néanmoins la question sensible des seuils de pesticides acceptables n'a pas été résolue dans cette révision, face à des avis et des législations très différents selon les Etats.

Le collectif IFOAM-EU, basé à Bruxelles, qui regroupe les différents acteurs de la chaîne de production bio, a estimé, dans un communiqué, qu'«un nombre de points devaient encore être clarifiés» pour s'assurer que cette nouvelle réglementation «soit applicable au travail quotidien de toutes les parties de la chaîne de production du bio».
Selon ce collectif, **l'agriculture bio occupait en 2016 6,7% des terres agricoles européennes et les ventes de produits bio ont atteint 30,7 milliards d'euros, avec une vive croissance annuelle de 12%.**

«Si nous voulons maintenir cette tendance, il est essentiel d'améliorer la viabilité économique du secteur biologique, tout en l'intégrant davantage aux marchés agricoles», a réagi Pekka Pesonen, secrétaire général du syndicat agricole européen Copa-Cegeca.
Source : AFP

Astuce de jardiniers!

Deux idées d'utilisation de planches de palettes au jardin potager

Voici une idée qui peut être reprise par tout jardinier qui s'intéresse un peu à l'économie circulaire et donc à la récup' avant de jeter pour acheter autre chose ! **Les planches de palettes peuvent ainsi être très utiles au potager**, mais prenez soin de les choisir non traitées et non consignées (elles ne doivent pas être de couleur ni porter les mentions EUR ou EPAL).

Créer des passages non boueux entre les rangs de légumes

Comme ces palettes sont souvent en bois d'épicéa, de pin sylvestre ou de Douglas, elles sont pratiquement imputrescibles. Vous pouvez donc poser leurs planches entre vos rangs afin de faire un sentier étroit vous permettant de marcher sans vous crotter les chaussures. C'est particulièrement utile à l'automne ou au printemps quand la pluie est fréquente et que la terre est humide.

Paillage en bois pour les fraisiers avec des palettes de récupération

Habituellement, lorsqu'on fait une plantation de fraisiers, on met en place un paillage avec un film plastique noir. Cela permet de limiter l'invasion des mauvaises herbes, de conserver la fraicheur au sol et de faire se développer les fraises sur un support et non en contact direct avec la terre. Toutefois, ce n'est pas vraiment esthétique ni écologique.
L'alternative que nous vous proposons est d'utiliser des planches de bois de palettes : elles ne laisseront que très peu de terre à découvert et cela sera très efficace pour un coup d'oeil plus agréable ! Avant de les installer, désherbez correctement, y compris les rhizomes de chiendent, le cas échéant.

A noter...

- Les **carottes, salades, pommes de terre, radis noirs** proviennent d'Aquamara (Saintes). Le reste est de notre production.
- Compte-tenu de la baisse de production des cultures due à la saison, nous allons continuer à vous fournir des paniers de plus petites quantités (10€ et 15€). La compensation s'effectuera dès l'arrivée de nos beaux légumes d'été. Merci de votre compréhension.

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