



Votre panier de la semaine 18



Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
0.8kg de blettes	2.64
1 salade	1.50
0.5kg de lentilles	2.10
0.6kg de pommes	2.31

Total Bilifou

10.05 Euros



Bélébélé

1 botte d'aillet	1.50
1 kg de carottes	2.80
0.6kg de courgettes	1.50
1 bouquet de persil	1.00
1kg de pommes de terre	2.00
0.6kg de lentilles	2.52
1kg de pommes	3.85

Total Bélébélé

15.17 Euros

Le coin des recettes ...

"steak" de lentilles vertes de La ferme du Mont d'Or

pour 4 à 6 pièces selon épaisseur

Ingrédients

120 g de lentilles blondes (à défaut, des vertes ou des corail)	
1 bel oignon rouge	4 gousses d'ail
3 càs bombées de farine	Piment fort en poudre
2 feuilles de laurier	Sel
Poivre	Huile d'olive
1 càs de persil haché déshydraté	
10 cl de coulis de tomate (ou de crème végétale)	

Préparation

Rincer et faire cuire les lentilles, les couvrir de 3 fois leur volume d'eau dans une casserole, avec les feuilles de laurier, les gousses d'ail entières épluchées, du sel, et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes à petits bouillonnements. Pendant ce temps, éplucher l'oignon, le hacher finement et le faire suer à l'huile 5 minutes.

Bien égoutter les lentilles, ôter le laurier. Les mixer grossièrement, aux compris, en rajoutant les oignons rissolés et en versant le coulis de tomate (ou la crème végétale). Ajouter la farine, bien mélanger. Pimenter, persiller, saler, poivrer.

Former des steaks (soit en les plaçant dans un presse-burger entre 2 feuilles de papier alimentaire, soit en les tassant dans un ramequin assez large). Si le mélange est trop liquide pour former les steaks, rajouter un peu de farine.

Les placer au congélateur ou les faire frire directement dans une poêle huilée pour une utilisation immédiate.

Vous pouvez en préparer en grande quantité pour la congélation. C'est très pratique pour les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner !

Tagliatelles de courgettes alla Carbonara

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 courgettes longues	1 pincée de poivre
200 g de lardons fumés	2 càs d'huile d'olive
25 cl de crème fleurette	4 càs de Parmesan ou de Grana Padano, rapé

Préparation

Laver les courgettes et les détailler en tagliatelles à l'aide d'un économètre.

Les faire cuire 8 minutes à la vapeur (ou au micro ondes) puis réserver.

Faire griller les lardons à feu vif dans une poêle sans matière grasse. Quand ils sont bien dorés, les égoutter et réserver. Verser 2 càs d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire revenir à feu vif les tagliatelles pendant 2/3 minutes puis ajouter les lardons et la crème. Mélanger et laisser cuire 2 minutes. Poivrer généreusement et servir, accompagné de lamelles de Parmesan ou de Grana Padano.

Vous pouvez remplacer les lardons par du tofu fumé, c'est tout aussi délicieux!

Salade de courgettes crues à la provençale

Ingrédients

4 courgettes	Thym
3 càs de vinaigre balsamique	1 gousse d'ail
1 càs de vinaigre de vin	Huile d'olive
Poivre, sel	

Préparation

Ne pas éplucher les courgettes. Faire des lamelles dans le sens de la longueur avec un économètre. Dans un saladier, mélanger: vinaigre, huile, ail, sel, poivre et thym. Ajouter les courgettes. Couvrir et mettre au frais au moins 15 min.

A noter...

- Les salades sont cultivées par les Serres des Anglois, les pommes, les carottes et les pommes de terre proviennent d'Aquamara (Saintes). Les lentilles proviennent de la Ferme du Mont d'Or. Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »





Du bio pour les marmots!

Les députés ont voté un amendement, le 19 avril dernier, obligeant la restauration collective publique à intégrer au moins 50 % de produits issus de l'agriculture biologique et tenant compte de la préservation de l'environnement.

Le projet de loi agriculture et alimentation, examiné depuis le 17 avril par la commission des Affaires économiques de l'Assemblée s'inscrit aux côtés des amendements de l'ancienne ministre de l'Ecologie Delphine Batho pour intégrer cette réforme dans le texte de loi. Ces nouveaux engagements concernent **les restaurations scolaires et universitaires, les organismes sociaux, médico-sociaux et de santé**. Ils seront mis en place au plus tard en 2022.

Au moins 20 % de produits bio dans les cantines

L'amendement prévoit au moins 50 % de produits tenant compte de la préservation de l'environnement (issus de circuits courts, bénéficiant de l'écolabel pêche et d'aliments issus de l'agriculture biologique) dans les cantines. Au total, **la part fixée pour l'alimentation bio est d'au moins 20 % des produits utilisés**. Une promesse tenue par le président de la République Emmanuel Macron selon Delphine Batho, députée des Deux-Sèvres.

« Le président de la République avait pris l'engagement devant les citoyens durant sa campagne électorale de 50 % de produits bio, écologiques, ou issus de circuits courts dans les cantines scolaires et les restaurants d'entreprise »

Développer le commerce équitable et diversifier les protéines

"Un objectif ambitieux et accessible" se félicite Matthieu Orphelin sur Twitter. Un amendement qu'il portait avec la députée Laurence Maillart-Méhaignerie (LREM) a également été approuvé par la Commission des Affaires économiques de l'Assemblée. Le projet de loi impose aux **établissements de restauration collective publique servant en moyenne plus de 100 couverts par jour de présenter un plan de diversification de protéines** qui intègre notamment des alternatives à base de protéines végétales.

La nouvelle réglementation prévoit également de faire participer les personnes publiques concernées au développement de l'acquisition de produits issus du commerce équitable.

La mention "fait maison" étendue aux restaurants collectifs

Les nouvelles normes votées par les députés ont également étendu aux restaurants collectifs volontaires la mention "fait maison". Un dispositif qui permet de déterminer les plats élaborés sur place à partir de produits bruts et crus. Cette mention est **obligatoire depuis juillet 2014** pour les établissements de restauration rapide, commerciale et traditionnelle.

Mai au jardin

En mai, le muguet ouvre le mois avec la tradition du 1er mai ! C'est l'apogée du printemps : tous les végétaux éclatent et poussent à vue d'œil, avec les beaux jours... Un petit bémol, prenez garde aux Saints de glace : une gelée tardive peut être fatale pour certaines plantes ou certains arbustes !

Les fleurs

Les fleurs offrent une symphonie de couleurs et de parfums : anémones, fritillaires impériales, ancolies, campanules, cœur de Marie, iris, lupins, pivoines... sans oublier les floraisons d'arbustes comme le cytise, le ceanothe, le deutzia, le magnolia, le tamaris, l'arbre de Judée, et bien d'autres encore, parmi lesquels l'emblématique et magnifique lilas !

Le potager

Le jardinage au potager en mai : planter, semer, récolter. Les semis en pleine terre de ciboulette, carottes, navets, fenouil, potirons, persil, laitues, haricots, tétragone peuvent être entrepris. Les choux-fleurs et choux d'automne seront à repiquer. Les pieds de tomates peuvent, partout, être mis en pleine terre, ainsi que les aubergines, melons, poivrons et basilic. La récolte des radis et des asperges est à son maximum. N'oubliez pas de semer des radis tous les 10 jours afin d'avoir une récolte échelonnée. Récoltez les salades. Les semis de chicorées qui feront vos endives l'hiver prochain sont à faire maintenant.

Le verger

Régalez-vous des premières cerises. Si ce n'est fait, paillez les fraisiers et les petits fruits. C'est le moment de greffer certains fruitiers. C'est le moment de traiter à la bouillie bordelaise les framboisiers ainsi que la vigne contre l'oïdium et le mildiou. Vous pouvez éclaircir les jeunes arbres qui ont trop de fruits. Palissez les fruitiers tels que la vigne et autres arbres en espalier. Si vous ne l'avez pas fait lors de la plantation, creusez une cuvette autour des jeunes arbres pour qu'ils gardent l'eau d'arrosage.

Autres petites interventions en mai

A la maison, durant la deuxième quinzaine du mois, sortez progressivement les plantes qui sont suffisamment rustiques pour passer l'été dehors sur la terrasse. Si vous avez une véranda ou une serre, aérez la bien durant la journée. Surveillez les apparitions d'oïdium, de pucerons, de limaces, de rouille, etc.

Infos diverses...

- Rappel : Il n'y aura pas de retrait de paniers la semaine prochaine, **le 11 mai**.
- **Le 25 mai**, nous aurons de la visite au Jardin ! Artisans du Monde vous proposera une vente de quelques produits de leur épicerie. Vous pourrez y trouver, cacao, thés, cafés, pâtes à tartiner, etc., tout cela issu du commerce équitable. Ils seront présents de 16h à 19h.