



Votre panier de la semaine 21



1 kg de courgettes	2.80
0.5 kg de fèves	2.00
0.5 kg d'épinards	2.50
0.6 kg de petits pois	4.80
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou

13.1 Euros



1 kg de concombre	1.80
1.5 kg de courgettes	4.20
1 kg de fèves	4.00
0.7 kg d'épinards	3.50
0.5 kg de pois mange-tout	4.50
1 salade	1.00

Bélébélé

Total Bélébélé

19.00 Euros

Le coin des recettes...

Fèves à la marocaine

Ingrédients pour 3/4 personnes

500g de fèves fraîches	1/4 càc de piment fort
3 gousses d'ail hachées	3 cl d'huile d'olive
1 càc de cumin	20 cl d'eau
1 bouquet de coriandre hachée	1 càc de piment doux
1 petit morceau de citron confit	Sel

Préparation :

Dans une marmite, mettre les fèves. Ajouter les épices, l'ail, le bouquet de coriandre, l'huile d'olive, le citron confit et le sel. Rajouter l'eau. Couvrir la marmite et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'aux fèves soient tendres. Servir ce plat froid ou chaud, en entrée ou en accompagnement.

Fèves au petit salé

Ingrédients pour 6 personnes

Un gros jarret de porc 1/2 sel	3 gousses ail
Poitrine porc avec os 1/2 sel	Thym, laurier, poivre,
1 Gros oignon piqué de clous de giroflès	Fèves
1/2 cubes de bouillon pot au feu	3 ou 4 carottes
6 pommes de terre	

Préparation :

Dans la cocotte, déposer les aromates, l'ail, l'oignon, la viande et couvrir d'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu (ça doit toujours frémir). Au bout d'une heure, ajouter les fèves écosées et les carottes coupées en morceaux. Laisser cuire 30 minutes puis déposer les pommes de terre. 30 minutes plus tard... c'est prêt !

Soupe froide de concombre

Ingrédients pour 4/6 personnes

2 concombres
200 g de fromage blanc
1 bouquet de menthe
piment d'Espelette ou qq gouttes de Tabasco
1 c à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Couper les concombres en morceaux (après les avoir épépinés si vous le jugez nécessaire) et mixer tous les ingrédients. Mettre au frais avant de déguster !

Mousse de concombre

Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre	1/2 poire William mûre avec sa peau
1 bûche de chèvre	1/2 bouquet de ciboulette
1 càs d'huile d'olive	1 càs de vinaigre de framboise
Sel	Poivre

Hacher le concombre et le mettre à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps, hacher la buche de chèvre avec la poire lavée et épépinée (mais avec sa peau). Ajouter l'huile, le vinaigre, le sel et la poivre puis le concombre égoutté. Mettre au frais pendant au moins une heure. Servir bien froid avec la ciboulette ciselée, sur du bon pain, grillé de préférence.

A noter

Les salades viennent des **Serres des Anglois**, le reste est de notre production.

A noter dans vos agendas l'inauguration/ « Portes ouvertes » du Jardin le **22 juin vers 16h00/16h30! Nous vous y attendons!**



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





Vertus et bienfaits du concombre

Le concombre: bienfaits et vertus d'un légume peu calorique

Faible en calories, le concombre compte de nombreux bienfaits et vertus santé. Riche en eau, ce légume fournit de la vitamine C, K et du potassium.

Le concombre ne fournit que très peu de calories. Une portion de 100 g de concombre ne fournit en effet que 16 calories.

- I. Sa forte teneur en eau – **environ 95 %** – explique pourquoi il est si peu calorique. Bien qu'il ne saurait remplacer l'eau, le concombre contribue néanmoins à l'hydratation et à la réhydratation.
- II. Le concombre est un diurétique naturel, souvent prescrit par les **naturopathes** : l'augmentation des mictions qu'il entraîne serait surtout provoquée par l'eau qu'il contient plutôt que par un composant particulier.
- III. Une portion de 100 g de concombre fournit également vitamines et minéraux, dont:
 - Vitamine K**: 10% de l'apport quotidien recommandé
 - Potassium**: 5% de l'apport quotidien recommandé
 - Vitamine C**: 4% de l'apport quotidien recommandé
 - Magnésium**: 3% de l'apport quotidien recommandé
 - Vitamine A**: 2% de l'apport quotidien recommandé
 - Calcium**: 1% de l'apport quotidien recommandé
 - Fer**: 1% de l'apport quotidien recommandé
- IV. Le concombre peut aider à réduire l'apparence des yeux bouffis, notamment en raison de l'eau et de l'**acide caféique** que ce légume contient.
- V. Son jus renferme des alphahydroxyacides qui augmentent l'efficacité de plusieurs produits cosmétiques, dont les masques faciaux.

Comment apprêter le concombre

Le concombre se mange surtout en **salade**, coupé en tranches très fines. Pour le rendre plus digeste, vous pouvez le faire dégorger dans du sels pendant quelques heures. Il doit toujours être bien mastiqué, afin d'être digéré plus facilement.

Dans plusieurs pays, comme en Inde ou en Grèce, c'est un aliment de base ; il est râpé, mélangé à du yaourt et des fines herbes et servi en hors-d'œuvre – c'est le tzatziki grec.

Cuit à la vapeur, il est très digeste et accompagne bien les viandes blanches ou le **poisson**.

Un an, ça s'arrose... ●●●



Il y a un an, le 22 mai 2017, nous accueillions les **5 premiers salariés** sur le Jardin, ils sont aujourd'hui **10 et bientôt 11!** Il n'y avait alors rien d'autre que la plate-forme et le bungalow....Pendant des mois, ils ont creusé, posé des tuyaux, monté des serres et lancé la production!

En novembre, nous avons lancé la distribution des paniers avec **25 adhérents**, vous êtes maintenant **60**.

Grâce au soutien de nombreuses fondations, de l'Etat, de la Région, du Département, de la CdC Aunis sud et de la mairie du Thou, nous avons pu investir dans l'équipement nécessaire au démarrage de l'activité et équilibrer cette première année de fonctionnement.

Mais les défis sont encore nombreux! En 2018, nous espérons pouvoir accueillir plus de salariés (obj 14), distribuer des paniers à 100 adhérents et lancer la collecte de fonds pour pouvoir construire un bâtiment qui abritera un espace de vie pour les salariés (sanitaires, cuisine, salle de formation...), un espace boutique et préparation des paniers et un espace production, pour le stockage du matériel et des récoltes!

La bonne nouvelle de la semaine...

Ça y est, l'irrigation est enfin active dans les serres !

Nos tomates, poivrons et pois vont pouvoir profiter de cette eau pour grossir un peu plus et prendre de belles couleurs!

Cela promet de jolis paniers à venir!

