La Feuille de d'ARZOAAR

N°30

Votre panier de la semaine 23

Bilifou

0.8kg chou pomme	2.40
1 concombre	1.80
0.8kg de courgettes	2.24
1 botte d'oignon	2.00
1 kg de pommes de terre	2.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00
Total Bilifou	12.94 Euros

Bélébélé

0.5kg de fèves	2.00
0.8 kg de haricots verts	6.40
1 botte d'oignons	2.00
1.2 de PDT nouvelles	5.40
1 botte de radis	1.50
0.4 kg de lentilles	1.68
Total Bélébélé	18.98 Euros

Le coin des recettes

Risotto fèves, pignons, sésame

Ingrédients pour 4 personnes

30 g de pignons de pin
2 càs de crème fraîche allégée
1 càc d'aneth ciselé
1 litre de bouillon (poule, légumes ....)
3 càs de sésame doré
200 g de fèves
1 oignon ou 1 échalote
300 g de riz pour risotto
10 cl de vin blanc
1 càs d'huile d'olive
du parmesan râpé (facultatif)
sel, poivre

Préparation :
Émincer l'oignon (ou l'échalote) et le faire suer dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Ajouter le vin blanc et remuer jusqu'à totale absorption.
Saler, poivrer, ajouter l'aneth, le sésame, les pignons et verser une louche de bouillon.
Lorsque le riz a absorbé cette première louche, ajouter les fèves et continuer à ajouter le bouillon au fur et à mesure, jusqu'à totale absorption. Remuer très souvent.
Ajouter la crème fraîche et le parmesan, remuer et servir chaud !

Raîta de concombre (Inde) suggéré par Cédric!

Ingrédients :

1 concombre
1 oignon
1 gousse d'ail (ou aillet)
2 yaourts grecs
Oignons nouveaux
Cumin, Sel poivre

Préparation
Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, le vider de ses graines et le râper sur une grosse grille.
Mettre le concombre dans une passoire, le laisser égoutter 10 min et le presser pour bien l'essorer.
Hacher l'oignon et l'ail, les incorporer au concombre, ajouter les 2 yaourts, sel, poivre, cumin et piment selon les goûts.
Garnir de rondelles d'oignons nouveaux.
Option : On peut y ajouter des dés de tomates pelées et épépinées.

Soupe froide courgettes, concombre et fromage frais

Ingrédients pour 4 personnes :

2 courgettes lavées
1 concombre lavé
1 oignon pelé
100 g de fromage frais
1 tête d'aillet
sel et poivre

Préparation
Hacher l'oignon et couper les courgettes en petits morceaux. Mettre le tout dans une casserole, ajouter 50 cl d'eau, saler, poivrer et porter à ébullition. Laisser cuire 15 minutes.
Lorsque la cuisson est terminée, couper le concombre en dés et le fromage en morceaux, hacher l'aillet. Ajouter le tout dans la casserole et mixer. Mettre au frais avant de servir en verrines ou pas !

A noter ...

Les **lentilles** proviennent de la Ferme du Mont d'Or, les **pommes de terre** et **les choux** d'Aquamara, les radis de la Serre des Anglois et les salades du Rouge-Gorge (Ballon). Le reste est de notre production.

Carnet rose...suite!

Mais non, le chat noir ne porte pas malheur! Un adorable chaton (femelle) attend toujours un foyer accueillant…

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

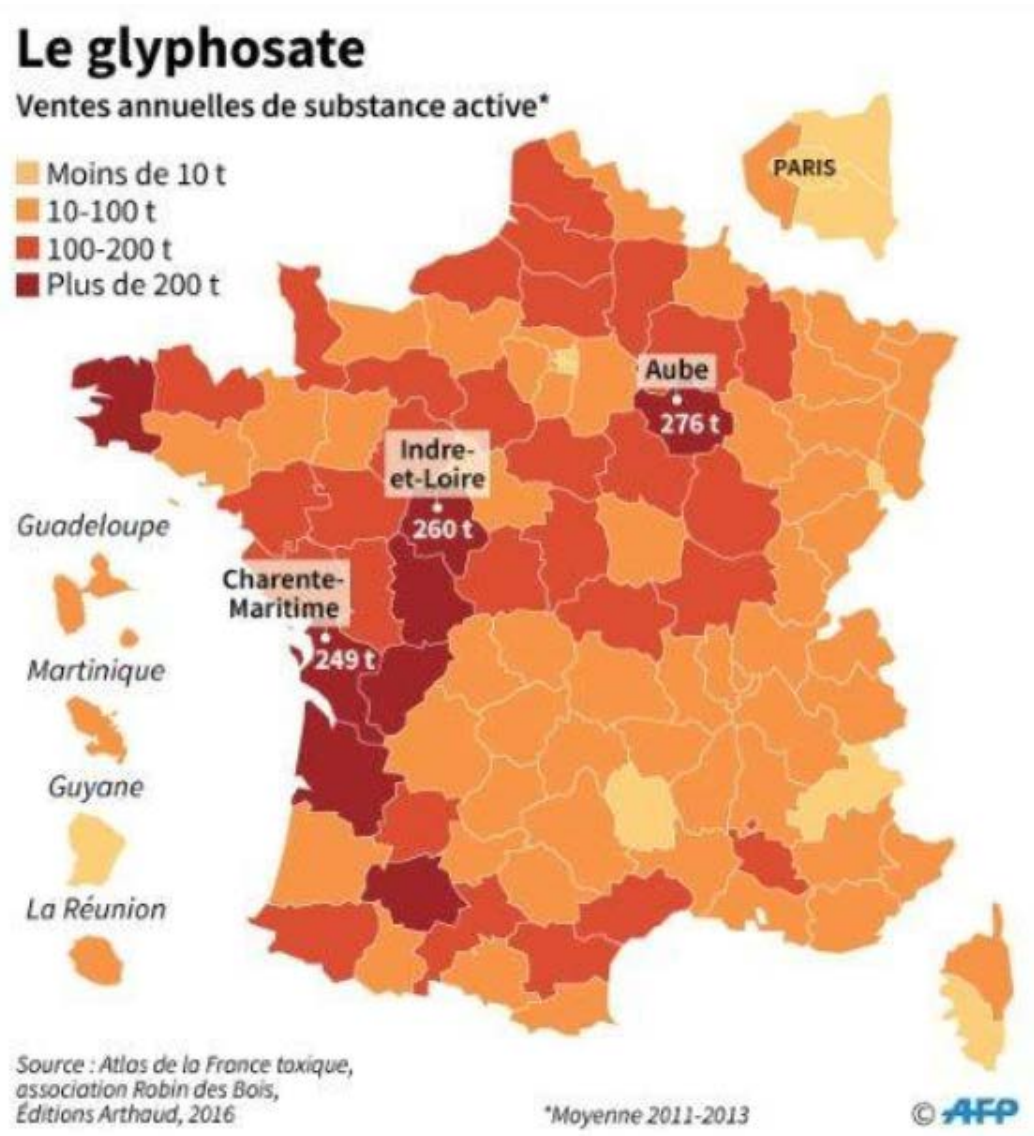
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

La Feuille de d'AROZOAAR

N°30

Mauvaises nouvelles...

Les députés réunis en première lecture autour du projet de Loi sur l'Agriculture et l'Alimentation ont suivi le Gouvernement en rejetant les amendements visant à inscrire dans cette loi la sortie du glyphosate. Une nouvelle fois, les intérêts financiers ont primé sur notre santé. Emmanuel Macron s'était pourtant engagé en novembre dernier à interdire le glyphosate en France " au plus tard dans trois ans ".



Plus largement, ce jour là, beaucoup d'amendements importants ont été rejeté...triste journée pour notre santé et pour la planête....

- Interdir les fermes usines: Rejeté ❌
- Interdir de broyer les poussins mâles et les canetons femelles: Rejeté ❌
- Interdir l'étourdissement des volailles par électronarcose: Rejeté ❌
- Interdir l'étourdissement des cochons au dioxyde de carbone: Rejeté ❌
- Mise en place du contrôle vidéo dans les abattoirs : Rejeté ❌ Évidemment...
- Interdir l'abattage sans étourdissement préalable: Rejeté ❌
- Option végétarienne à la cantine : Rejeté ❌
- Interdir la dénomination 'steak' végétal: Adopté ✅
- Interdir les publicités alimentaires pour des produits trop gras, trop salés ou trop sucrés à destination des enfants: Rejeté ❌
- Rendre obligatoire l'étiquetage nutritionnel: Rejeté ❌
- Inscrire dans la loi, l'interdiction du glyphosate dans les 3 ans: Rejeté ❌

J-14...

N'oubliez pas de nous dire **si vous serez des nôtres à 15h** pour l'inauguration officielle et n'hésitez pas à inviter vos amis à nous rejoindre à 16h30.
Si vous souhaitez vous impliquer dans l'organisation de la jour, dites le nous! Nous avons besoin d'aide!

Nouvelles du Jardin...

Merci !
A M. Petit , directeur de RTE à Périgny et à notre parrain , Eric Allard qui ont fait don au Jardin d'un véhicule de livraison!
La Fondation avait également participé l'an dernier à hauteur de 50 KE au financement des équipements du Jardin**.**

Bienvenue!
Nous avons également le plaisir d'accueillir deux nouvelles salariées au Jardin : **Carole**, encadrante technique qui épaulera Dimitri jusqu'en septembre et **Delphine** qui elle, rejoint l'équipe des jardiniers en herbe! Vous la rencontrerez très bientôt aux paniers le vendredi.

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