La Feuille de





Votre panier de la semaine 24



0.15kg d'ail	1.35
1 concombre	1.80
0.7kg de courgettes	1.96
0.6kg de haricots verts	4.80
0.5 kg de PDT nouvelles	2.25
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou



13.16 Euros



0.3kg d'ail	2.70
1 kg de carottes	2.80
2 concombres	3.60
1.1kg de courgettes	3.08
1kg de fenouil	4.00
1kg de pommes de terre	2.00
1 salade	1.00

Bélébélé

Total Bélébélé

19.18 Euros

Le coin des recettes

Fenouil marinés au citron et au gingembre

Ingrédients pour 4/6 personnes

1 bulbe de fenouil Huile d'olive 2 citrons Ciboulette

1 pincée de gingembre en poudre

Préparation

Couper le bulbe en tranches et le déposer dans un saladier. Presser le citron et arroser le fenouil. Saupoudrer de gingembre. Arroser avec un peu d'huile. Verser la ciboulette hachée. Mettre au frais pendant 2/3 heures et servir à l'apéritif avec des piques en bois!

Fenouil braisé à la cocotte



Ingrédients pour 6 personnes

4 fenouils 1 oignon

1 demi citron vert 1 pincée de mélange 5 baies

1 bouillon de légumes Sel et poivre

20 g de beurre

Préparation

Nettoyer les fenouils, couper les tiges un peu hautes, enlever le trognon, puis les couper en 2 morceaux ou plus selon leur grosseur. Eplucher et émincer les oignons, les faire revenir (jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents) dans le beurre fondu.

Ajouter alors dans la cocotte-minute les morceaux de fenouil, les faire colorer.

Ajouter le bouillon de légumes préalablement dissout dans un verre d'eau chaude. Puis le jus de citron et le sucre, les 5 baies. Saler, poivrer. Porter à ébullition.

Fermer la cocotte, une fois en pression, réduire le feu au minimum et laisser cuire 15 minutes.

Servir bien chaud avec de la semoule de couscous, du riz ou du boulgour par exemple.

Certains d'entre vous ne connaissent pas bien les fèves. Vous pouvez les manger crues mais aussi cuites lorsqu'elles sont plus grosses! Voici deux recettes, testées et approuvées par nous!

Houmous de fèves

Ingrédients pour un bol

400g de fèves écossées fleur de sel huile d'olive poivre

1 petite gousse d'ail piment d'Espelette

Préparation

Faire cuire les fèves dans un autocuiseur pendant 30 minutes après sifflement de la soupape.

Dès que les fèves sont cuites, les égoutter et les laisser tiédir.

Dans un robot, mixer les fèves avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail pressée, jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Saler, poivrer et ajouter 2 pincées de piment d'Espelette. Mixer pendant encore 1 à 2 minutes. Rajouter un peu d'huile si la préparation est trop épaisse.

Servir à température ambiante avec des tranches de pain grillé.

Fèves à la tomates

2 kg de fèves 1 verre(s) de purée de tomate

1 càc de zaatar (épices) 2 gousses d'ail

1 oignon 1 cuillère(s) à café de persil haché

50 g de beurre sel et poivre du moulin

Préparation

Écosser les fèves. Enlever soigneusement la peau des graines.

Cuire les fèves à l'eau bouillante salée pendant 30 minutes, puis rafraîchir et égoutter. Faire revenir l'oignon ciselé au beurre sans coloration. Ajouter le zaatar. Verser la purée de tomate et l'ail haché. Faire mijoter 5 minutes. Ajouter les fèves et les faire chauffer à feu doux. Les assaisonner. Dresser le tout et parsemer les **fèves à la tomate** de persil haché.



Les **carottes** et **pommes de terre Dita** proviennent d'Aquamara, le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »





Agriculture France

La Feuille de





Indo conso!

Les légumes à ne pas mettre au frigo

Halte au rangement de tous les fruits et légumes au frigo! Pour profiter au mieux des qualités nutritionnelles et de la saveur des aliments, il vaut mieux respecter le mode de conservation qu'il leur convient le mieux, car certains n'aiment pas le froid.

Pommes de terre et patates douces

Conserver des pommes de terre au frigo risquerait de transformer plus rapidement l'amidon qu'elles contiennent en sucre et donc de rendre leur texture granuleuse après la cuisson. Elles se conservent mieux dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière pendant plusieurs semaines. Évitez le sac en plastique qui a tendance à les faire pourrir rapidement.

La tomate

Évitez de placer vos tomates dans votre bac à légumes car le froid a tendance à briser les parois cellulaires du fruit, ce qui la rend fade et farineuse. Elles risquent ainsi de perdre leur saveur en plus de se ramollir.

Ľail

En conservant l'ail au frigo, vous risquez de le faire germer et de rendre ses gousses caoutchouteuses. Entreposez-les plutôt dans un endroit sombre, ventilé et sec comme les pommes de terre.

L'oignon

Comme l'ail et les pommes de terre, les oignons doivent se conserver dans le placard au sec car l'humidité du frigo les fait se ramollir. En plus de perdre leur saveur, ils moisissent plus rapidement. Toutefois, ne les mettez pas dans le même récipient que les pommes de terre au risque de les faire pourrir. L'oignon fraîchement découpé peut tout de même se conserver au réfrigérateur quelques jours.

Avocat

Au réfrigérateur, la chair de l'avocat risque de devenir noire. Pour faire mûrir un avocat, il vaut mieux le laisser à l'air libre. À proximité des bananes et des pommes qui dégagent un gaz naturel, l'éthylène, le fruit mûrit encore plus rapidement. En revanche, si vous l'avez coupé, conservez-le dans un contenant fermé au frais, après l'avoir aspergé de citron pour éviter qu'il noircisse.

Les aubergines et les courgettes

Comme les tomates, les aubergines et courgettes sont des légumes fragiles qui ont tendance à se ramollir et devenir farineuses sous l'effet de froid et de l'humidité du réfrigérateur. Conservez-les plutôt dans un endroit frais et sec pendant quelques jours pour profiter de toute leur fraîcheur.

Les courges

Comme les pommes de terre et les patates douces, les courges, comme les courges butternut, spaghettis et musquées, se conservent dans le placard pendant plusieurs semaines car elles sont protégées par leur épaisse peau. Stockées dans le frigo, elles risquent de perdre également de leur saveur.

Les cornichons

Le vinaigre dans lequel ils sont plongés suffit à bien les conserver. Vous pouvez les garder à l'extérieur du réfrigérateur excepté s'il est indiqué le contraire sur l'étiquette du pot.

Agenda...



Samedi et dimanche, ce sera la fête au Thou! Et nous y serons!

Nous y tiendrons un stand, vous pourrez venir nous faire un petit coucou et...nous envoyer vos amis!

Au Jardin....

L'arrivée des légumes d'été voit aussi la venue de nouveaux adhérents. Vous êtes un peu plus de 60 maintenant. Signe que nos paniers vous plaisent et nous nous en réjouissons. Alors petit rappel pour les nouveaux arrivants :

- Les paniers sont à retirer le vendredi, au Jardin de 16h à 19h. Si vous êtes en retard, prévenez-nous, nous le laisserons sous le tunnel!
- Si vous souhaitez reporter votre panier, indiquez-le nous une semaine auparavant
- Et enfin, pensez à prendre un sac/cabas!

Le 22 juin...

Le 22 juin, la vente de pain de la Ferme du Mont d'Or se fera au Jardin, lors de l'inauguration du site.