La Feuille de d'ARZOAAR

N°33

Votre panier de la semaine 27

Bilifou

1 concombre	1.80
0.7kg de courgettes	1.75
1 botte d'oignons	2.00
0.5kg de poivrons	2.50
1 botte de radis	1.50
0.5 kg de tomates cerise	3.50
Total Bilifou	**13.05 Euros**

Bélébélé

0.3kg d'ail	2.70
0.6kg d'aubergines	2.10
1 concombre	1.80
1.1kg de courgettes	2.75
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00
1.2kg de tomates anciennes	7.20
Total Bélébélé	**19.05 Euros**

Le coin des recettes

Crumble aux légumes d'été

Ingrédients pour 2 personnes

2 gousses d'ail
1 poivron
12 tomates cerise
125 g de courgette
50 g de fromage de brebis à pâte dure
2 c. à s. d'huile olive
1 c. à c. d'herbes de Provence
1 oignon
Sel, poivre
1 peu d'harissa ou de pâte de piment

Pour la pâte : 25 g de beurre, 25 g de farine complète, 20 g de parmesan

Préparation
Coupez les légumes en morceaux et faites-les revenir avec les herbes de Provence et la pâte de piment dans une sauteuse à feu très doux pendant 10 minutes avec l'huile d'olive. Disposez les légumes dans un plat allant au four. Ajoutez le fromage de brebis en dés.
Préparez la pâte à crumble : mélangez tous les ingrédients dans le bol du robot jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
Préchauffez le four à 200°C. Saupoudrez la pâte à crumble sur les légumes et faites cuire au four pendant 30 minutes. La pâte doit être dorée.

Crumble aux courgettes et muesli

Ingrédients pour 4 personnes

2 courgettes
1 cuillère à café de miel
2 poignée de gruyère râpé
60g de parmesan
4 cuillères à soupe de d'eau
30g de beurre demi-sel
5 càs de farine de riz
50g de boursin
10cl de crème d'avoine
3 poignées de muesli

Préparation
Préchauffez le four à 180°.
Coupez les courgettes en dés, mélangez-les avec le boursin et la crème d'avoine. Disposez la préparation au fond d'un plat.
Mélangez le parmesan, le miel, la farine, le beurre ramolli, l'eau et le gruyère râpé avec le muesli jusqu'à l'obtention d'une sorte de pâte sableuse.
Ajoutez la pâte à crumble sur les courgettes. Mettre au four pendant 20 minutes environ.

Aubergines à la Parmigiana façon Jamie Oliver

Ingrédients pour 6 personnes

3 belles aubergines
3 ou 4 càs d'huile d'olive
1 oignon, émincé et finement coupé
1/2 tête d'ail printanier émincé
4 belles poignées de Parmesan
1kg de tomates fraîches bien mûres
1 pincée de poivre noir
1 càc de vinaigre de vin
2 poignées de chapelure
1 belle càc d'origan séché
1 pincée de sel de mer
quelques feuilles de basilic
En option : 1 boule de 150g de mozzarella di buffala

Préparation

Enlevez la queue des aubergines, coupez-les dans la longueur en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Avec un pinceau, badigeonnez-les d'huile d'olive. Les mettre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire 10min de chaque côté en chaleur tournante dans un four préchauffé à 210°.
Pendant ce temps, versez 2 à 3 filets d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et l'origan séché et faire cuire 10 minutes, afin que l'oignon devienne transparent et que l'ail colore à peine.
Incisez les tomates légèrement et ébouillantez-les 40 secondes. Puis, placez-les dans un saladier rempli d'eau fraîche pendant 30 secondes. Ôtez la peau et les pépins et coupez-les en gros morceaux.
Ajoutez la chair des tomates à l'oignon, l'ail et l'origan. Mélangez bien le tout, couvrir et laissez mijoter pendant 15 minutes.
Quand la sauce a bien réduit, salez poivrez et ajoutez une larme de vinaigre de vin et le basilic. Vous pouvez laisser les morceaux de tomates entiers ou les réduire en purée.
Prendre un plat à four de 25 cm x 12-15cm. Versez une fine couche de sauce tomate, saupoudrez de Parmesan et recouvrir d'une couche d'aubergines.
Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce tomate et de Parmesan.
Enfournez le plat à 190°C pour une demi-heure, jusqu'à ce qu'il devienne doré, croustillant et bouillonnant

A noter

Cette semaine tous les légumes proviennent du Jardin.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

FR-BIO-01
Agriculture France

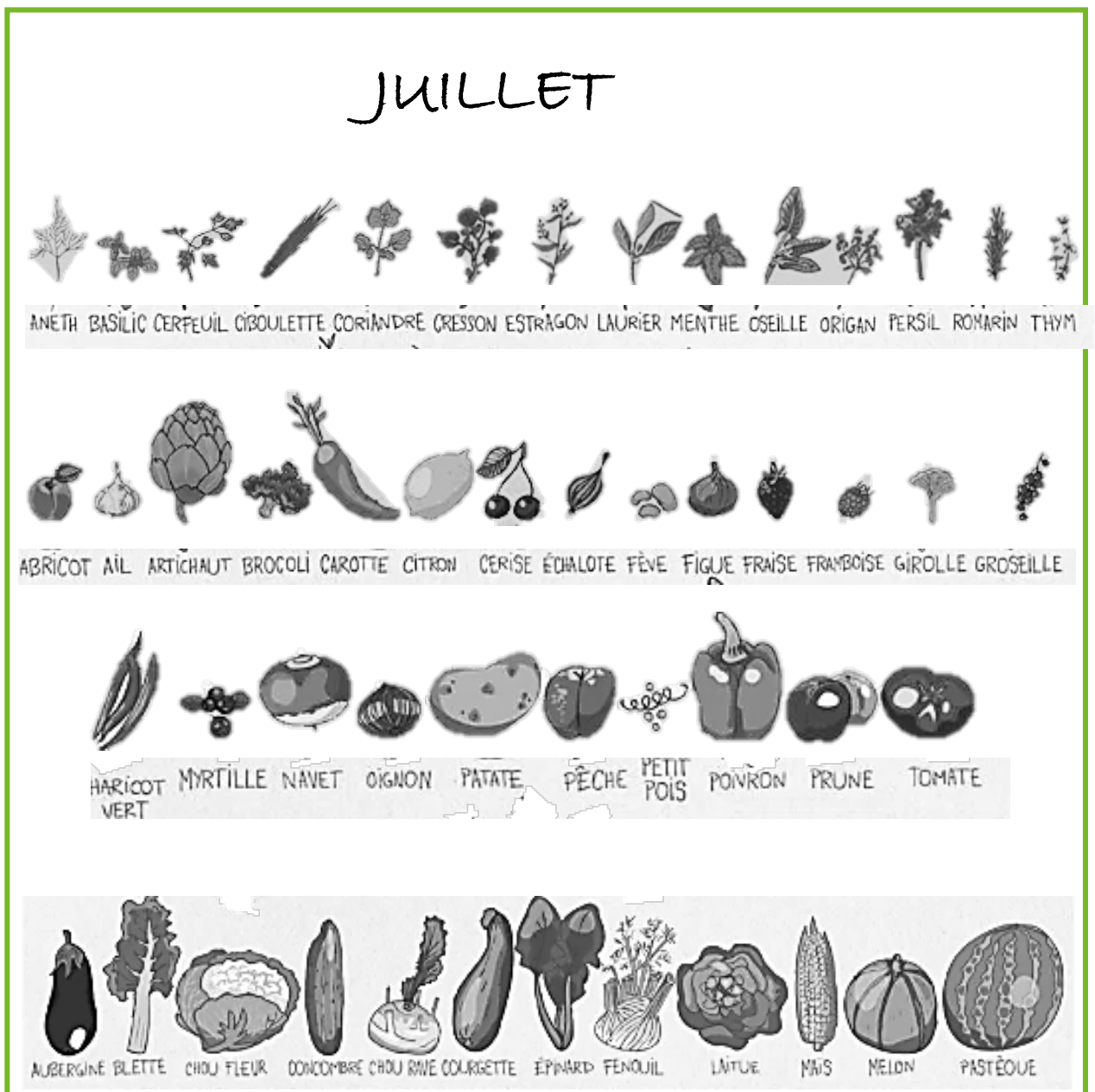
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

La Feuille de d'ARZOAAR

N°33

Au jardin...

Les légumes de saison



Rappels importants sur le fonctionnement des paniers

- Sur une année civile, **le Jardin distribue 48 paniers**. Il n'y aura pas de distribution pendant 4 semaines, définies par le Jardin (ce sont essentiellement des semaines de transition entre l'hiver et l'été où les légumes sont plus rares). En 2018, nous avons suspendu le retrait pendant 3 semaines. Il en reste donc une. A tout moment, nous pouvons vous indiquer, si vous le souhaitez, le nombre de paniers que vous avez reçu et le solde de votre compte.
- Si vous êtes absents, **vous pouvez reporter jusqu'à 5 paniers** par an, sous réserve de nous prévenir 1 semaine à l'avance. Pour chaque report, vous recevrez un double panier au moment de votre choix. N'oubliez pas de le faire!
- Cet hiver, pendant plusieurs semaines, **nous avons baissé la quantité de légumes** compte-tenu du manque de production inhérent au mauvais temps. Pour ceux d'entre vous qui étaient adhérents lors de cette période, nous augmenterons la quantité de légumes dès cet été. Nous vous préviendrons à l'avance.
- Vous avez certainement constaté que les grands paniers étaient composés avec une **plus grande diversité de légumes**. Ceci est dû à la production, nous essayons de varier au maximum les légumes et le nombre de grands paniers Bélébélé étant moins élevé (10) , nous pouvons mettre davantage de légumes en début de production. Mais nous veillons à ce que les adhérents aux petits paniers aient également tous les légumes du Jardin dès que la production le permet!
- Vous recevez **tous les mercredis un mail** vous indiquant la composition des paniers du vendredi suivant. Cette composition est effectuée en début de semaine. Ce mail est envoyé à titre indicatif. La composition peut évoluer légèrement en fonction des récoltes quotidiennes.
- Il peut nous arriver de **compléter les paniers** avec des légumes venant de maraîchers bio et locaux afin de vous offrir la plus grande diversité de légumes. Nous vous indiquons la provenance exacte des légumes si cela est le cas. Ce fut le cas notamment l'hiver dernier quand notre production démarrait tout juste.

N'hésitez pas si vous avez des questions ou des suggestions!

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