# La Feuille de





## Votre panier de la semaine 30



0.2kg d'ail	1.80
0.7kg de courgettes	1.75
0.6kg de pommes de terre	1.20
1 salade	1.00
0.4kg de tomates cerise	2.80
1kg de tomates anciennes	4.50

**Bilifou** 

**Total Bilifou** 





1 botte de betterave	2.80
1.1kg de courgettes	2.75
0.5kg de poivrons	2.50
1kg de pommes de terre	2.00
0.4kg de tomates cerise	2.80
1.4kg de tomates anciennes	6.30

Bélébélé Total Bélébélé

**19.15** Euros

## Le coin des recettes



### Tian provençal

Ingrédients pour 4 personnes

4 tomates 8 feuilles de laurier
2 courgettes 1 pincée d'origan
2 aubergines 3 gousses d'ail
2 oignons rouges 2 c à s d'huile d'olive
6 branches de thym Sel

### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°C.

Laver tous les légumes et les sécher.

Tailler les tomates, les courgettes, les aubergines et les oignons en tranches d'égale grosseur (environ 5 mm).

Couper une gousse d'ail en deux puis frotter les bords internes du plat à gratin (idéalement, un tian, plat typique de cette recette). Ranger les tranches de légumes à la verticale en intercalant les couleurs. Bien les serrer.

Saler. Parsemer de thym et d'origan.

Emincer les 2 gousses d'ail restantes et les répartir entre les tranches de légumes. Glisser également quelques feuilles de laurier.

Arroser d'un bon trait d'huile d'olive.

Enfourner pour 45 min de cuisson à 180°C.

## Curry de pommes de terre et courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

650 g de pommes de terre moyennes en cubes

3-4 courgettes de taille moyenne coupées en deux sur le sens de la longueur, puis en troncons

2 càs d'huile végétale
2 gousses d'ail, hachées
350 g de dés de tomates
1 gros cube de gingembre, haché
375ml d'eau
1 càc de graines de cumin
Une pincée de sucre
1½ càc de garam masala
Coriandre fraîche

½ càc de curcuma

#### **Préparation**

Dans une casserole, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen et y ajouter les graines de cumin. Les faire revenir une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à crépiter.

Baisser un peu le feu et ajouter l'ail et le gingembre. Faire revenir une minute. Ajouter le garam masala, le curcuma et la poudre de chili et faire revenir une minute.

Ajouter les tomates, l'eau et la pincée de sucre. Ajouter les pommes de terre, saler, couvrir et laisser mijoter 3-4 minutes.

Ajouter les courgettes et laisser mijoter doucement, couvert, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Les légumes ne sont pas censés être tous immergés dans le liquide et c'est pourquoi il faut penser à remuer le tout régulièrement (et délicatement afin de ne pas briser les pommes de terre).

Servir sur un riz basmati et garnir généreusement de coriandre hachée.



- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- Pendant 4 semaines, entre l'hiver et le printemps, nous avons diminué le prix de vos paniers en raison de la baisse de production. À partir de cette semaine et dès que nous le pourrons, nous augmenterons la quantité de légumes pour les adhérents ayant reçu les paniers à 10€ et 15€. Ceux-ci passeront donc à 16€ et 23€. Les prélèvement resteront inchangés
- Vous recevrez toujours par mail la composition des paniers « classiques » et nous vous indiquerons les légumes rajoutés.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »







# La Feuille de





## Inbos conso . .

Pour conserver la fraîcheur des aliments, il est essentiel de choisir le bon matériau d'emballage. En règle générale, il faut utiliser des matériaux qui retiennent l'humidité présente dans l'aliment. Mais beaucoup de gens ignorent qu'utiliser un mauvais emballage peut accélérer le dessèchement des produits congelés à basse température. Ce phénomène est appelé la « brûlure de congélation ». Dans ce cas, que faut-il faire ?

L'emballage hermétique est le plus approprié. Pendant le stockage des aliments, **l'élimination de l'air et le bon scellement de l'emballage** les protègent, d'une part du **dessèchement** (brûlure de congélation) et de **l'oxydation** (entrée d'oxygène), mais aussi de la **pénétration des microorganismes**. Par conséquent, il n'est pas recommandé d'utiliser du papier, des sacs en papier ou du carton comme matériau d'emballage pour les aliments congelés car ils empêchent une bonne fermeture hermétique et donc la bonne conservation des aliments.

Pour que la conservation des denrées soit optimale, il faut que vous optiez pour des emballages :

- Sans danger pour les aliments : Cette indication est mentionnée par le logo européen de la sécurité alimentaire. Celui-ci prouve que le fabricant garantit le respect des normes. Il est représenté par un verre et une fourchette.
- **Résistant au froid :** L'emballage ne doit pas devenir cassant ou poreux, même à basse température.
- **Résistant à la chaleur et lavable au lave-vaisselle :** C'est important si l'emballage doit être utilisé plusieurs fois.
- **Étanche à l'air :** L'emballage doit offrir une protection contre la pénétration de l'oxygène, de l'humidité et des arômes.
- Inodore et insipide
- Résistant aux graisses, acides et solutions alcalines
- Résistant à la déchirure
- Adaptable à la taille des produits surgelés
- Adaptés à certains procédés de décongélation (eau bouillante, microondes ou four)
- **De la bonne taille et de la bonne forme :** Si l'emballage est plat, le froid peut pénétrer rapidement jusqu'au centre du contenu de l'emballage.

#### Les meilleures solutions pour remplacer le plastique

• Les bocaux ou récipients en verre

Les purées, compotes, soupes, sauces ou même les herbes et baies fraîches peuvent être congelées dans des **pots à couvercle vissé** ou des **récipients en verre**. Notre conseil : pour congeler des liquides, **ne remplissez les bocaux qu'aux ¾** pour éviter qu'ils ne se fissurent. Les bols en verre avec couvercle conviennent également à la congélation des aliments.

• Les récipients et boîtes en acier inoxydable

Comme pour la congélation dans des récipients en verre, ne remplissez pas non plus jusqu'au bord les récipients en acier inoxydable avec des aliments liquides. La règle des ¾ s'applique également dans ce cas. Le couvercle ne doit être fermé hermétiquement qu'une fois les aliments congelés. L'avantage des récipients et boîtes en acier inoxydable, par rapport au verre, est qu'ils ne se brisent pas.

## Les aliments de saison dans le compartiment congélateur sans emballage

En fonction de l'aliment, vous pouvez également renoncer entièrement à l'emballage lors de la congélation, par exemple, pour la rhubarbe ou les baies.

⇒ Notre conseil : il suffit de le **nettoyer rapidement** avant de congeler et de trouver un **espace approprié** dans le compartiment congélateur. Cependant, cette méthode n'est pas recommandée pour stocker des aliments **sur le long terme**. En effet, elle convient mieux au stockage à très court terme parce qu'elle provoque également le **dessèchement** des aliments. Pour un stockage à plus long terme dans le compartiment congélateur, les aliments doivent toujours être emballés de **manière appropriée**. Car, l'aliment ne survivra pas à long terme sans sa « couche protectrice ».

### Les emballages suivants ne sont pas adaptés à la congélation :

Le carton, le papier, le tissu doux ou les sacs en coton sont de mauvais matériaux d'emballage à court terme parce qu'ils ne répondent pas aux critères mentionnés ci-dessus. Avec ces différents matériaux, l'humidité peut s'échapper de la nourriture et s'accumuler sous forme de glace dans les sections plus froides du congélateur. Cette perte d'humidité peut rendre les aliments congelés résistants et secs, donc moins savoureux à la consommation.

## Conclusion • •

Le verre, les récipients en verre avec couvercle à vis ou les boîtes en acier inoxydable scellables peuvent **parfaitement remplacer** les boîtes en plastique. Par contre, si vous souhaitez conserver vos aliments dans de bonnes conditions, n'utilisez pas d'emballages à base de carton, de papier, de tissu doux ou en coton. L'emballage est important pour **conserver vos aliments** car si vous ne choisissez pas le bon, vos aliments présenteront une **brûlure de congélation**, ceci altérera le goût de vos aliments.

# Au jardin ...

- Cette semaine, nous accueillons deux nouvelles recrues : Jean-Dominique et Chantal. Vous les rencontrerez bientôt lors du retrait de votre panier.
- La bonne nouvelle du mois : nous avons planté **900 plants de fraises**! Votre fidélité sera récompensée dès l'année prochaine par l'arrivée des Cireine et Siflorette dans vos paniers. Et autant vous dire que nous avons bataillé auprès de Dimitri pour vous satisfaire....
- Enfin, pour profiter de beaux légumes cet hiver, **2000m2 de serres supplémentaires** ont été montés par les salariés. Les premiers légumes y seront plantés dès septembre.