La Feuille de d'ARZOAAR

N°37

Votre panier de la semaine 31

0.5kg d'aubergine	1.75
1 concombre	1.50
0.5kg de poivrons	2.50
1kg de tomates classiques	2.80
1kg de tomates anciennes	4.50

Bilifou

Total Bilifou 13.05 Euros

0.2kg d'ail	1.80
0.5kg d'aubergine	1.75
1 concombre	1.50
0.7kg de poivrons	3.50
2 salades	2.00
1.5kg de tomates classiques	4.20
1kg de tomates anciennes	4.50

Bélébélé

Total Bélébélé 19.25 Euros

Le coin des recettes

Cheesecake au concombre

Ingrédients

150g de crackers aux graines
1 concombre
10 feuilles de menthe fraîche
20cl de crème liquide
1 pincée de sel.
1 fromage frais (200g)

Préparation

Réduisez les crackers en miettes.
Epluchez le concombre, coupez-en une partie en une dizaine de rondelles et le détaillez le reste en petits dés.
Ciselez la menthe.
Dans un bol, fouettez la crème liquide, le fromage frais et le sel.
Ajouter les concombres et la menthe.
Dans un moule à fond amovible, disposez les crackers écrasés, nappez du mélange fromage/concombre/menthe, bien tasser l'ensemble.
Mettre au frais pendant 3 heures. Démoulez et recouvrez le cheesecake de rondelles de concombre. Ajoutez quelques feuilles de menthe.

Aubergines panées

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
2 œufs battus
100g de chapelure
60g de parmesan
Huile de friture
Sel, poivre

Préparation

Lavez puis sécher les aubergines, puis tranchez-la en fines rondelles.
Mélangez la chapelure avec du parmesan.
Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Trempez les aubergines dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure/ parmesan, et faites-les frire dans l'huile chaude environ 3 mn, en les retournant.
Disposez-les sur du papier absorbant. Mangez-les encore chaudes ou tièdes, pour garder le croustillant.
Ajoutez, selon votre goût, un peu de jus de citron au moment de déguster.

Note
Vous pouvez remplacer le parmesan par du paprika ou même du curry, pour obtenir des saveurs plus exotiques.

A noter

- 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. Comme la semaine dernière, 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 dans un second tableau.

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°37

Infos conso

Quelle alimentation adopter pendant les périodes de canicule ?

La France connaît actuellement un épisode caniculaire particulièrement important. Pour affronter sereinement ces fortes chaleurs, il est recommandé d'adapter son alimentation. Voici les conseils à suivre pour bien manger et boire cet été.

Il fait chaud, même très chaud ! Et cela risque de se prolonger tout l'été. Pour faire face à ces fortes chaleurs, il est conseillé de bien s'hydrater et **de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour**. Si l'hydratation joue beaucoup, il ne faut pas non plus négliger le rôle de l'alimentation dans la capacité qu'à l'organisme à encaisser les fortes chaleurs. Durant la digestion, notre organisme dépense beaucoup d'énergie, ce qui a tendance à échauffer le corps. C'est pourquoi il est recommandé de privilégier certains aliments.

Les aliments riches en eau
Pastèque, melon, concombre, tomate ou salade verte. Ces fruits et légumes, consommés frais et crus, sont gorgés d'eau et faciles à digérer. Le champion de l'hydratation est le concombre, qui contient 97 % d'eau. Les yaourts ne sont quant à eux pas en reste, puisque certains types de yaourts et de fromages blancs contiennent entre 75 et 90 % d'eau.

Les aliments modérément protéinés
Il fait beau et vous rêvez d'organiser des barbecues. Sachez pourtant que viandes grasses et canicule ne font pas bon ménage. En effet, pendant les fortes chaleurs, il est recommandé de réduire les apports en protéines, car elles sont plus difficiles à digérer. Cependant si vous n'êtes pas prêts à faire une croix sur vos protéines, vous pouvez toujours vous réfugier sur les œufs, les poissons blancs et les crustacés (cabillaud, bar, crevette…) qui contiennent beaucoup moins de graisses.

L'eau imbattable pour hydrater
Les jus de fruit bien que rafraîchissants contiennent beaucoup de sucres, or le sucre augmente la sensation de soif. L'alcool a des effets diurétiques, ce qui a pour effet d'augmenter la sécrétion urinaire et de déshydrater notre organisme. Même chose pour le café et le thé, qui consommés en abondance, peuvent avoir des effets sur notre hydratation.
"Buvez de l'eau !" , si on entend cette musique partout, ce n'est pas pour rien. Boire de l'eau reste la meilleure solution pour s'hydrater en cas de fortes chaleurs.

Les tomates du Jardin

KAKAO (Noire de Crimée) : Dérivée de la variété noire de Crimée et productive, la tomate forme des fruits moyens, ronds, réguliers, à peau brun foncé et à collet légèrement vert, chair parfumée d'excellente qualité gustative, ils sont utilisés crus tels quels, en salade ou en jus, cuits en coulis, farcis ou en accompagnement de nombreux plats. Les fruits verts permettent de réaliser des confitures.

CORNABEL (Cornue des Andes) : Le fruit est rouge, de forme allongée, similaire à une corne. Sa chair fondante et douce est très agréable sur le plan gustatif. La tomate Cornabel a très peu de pépins. Elle peut donc être conseillée aux personnes aux intestins fragiles.

CAURALINA (Cœur de bœuf) : Gros fruit en forme de cœur, rouge. Vous pourrez les conserver plusieurs jours au frais, les fruits destinés à être consommés cuits pourront être congelés, pour une conservation longue durée. Les tomates sont utilisées crues telles quelles, en salade ou en jus, cuites en coulis, en accompagnement de nombreux plats. Les fruits verts permettent de réaliser des confitures.

TIVERTA (Green Zebra) : Elle est classée dans les tomates vertes. Sa peau est relativement épaisse, de couleur jaune orangé, largement zébrée de vert. Sa chair verte est juteuse, dense et douce, très légèrement acidulée. Vous pouvez les déguster en salade fraîcheur. Elles peuvent aussi être consommées plus tard, en conserve ou confites. Conservez-les plutôt à température ambiante avant de les déguster.

MARGOLD (Ananas) : Tomate côtelée (jaune pointé de rouge) à collet vert. Sa chair ressemble à une tranche d'ananas. Elle contient peu de graines, elle est ferme, dense, juteuse, sucrée, très parfumée. Excellente en salades.

MARNERO (Marmande noire) : Ses fruits sont légèrement aplatis. Chair ferme, sucrée, parfumée, de bonne qualité. En salade, à farcir, en gratin, sauce…

Au jardin

NOUS RECHERCHONS un **espace de stockage**, du mois d'octobre au mois de mars, d'environ 15m3, pouvant maintenir une température constante de 15°, à louer ou gracieusement, à proximité du Jardin. Celui-ci doit être ventilé et sain car destiné à stocker les courges de l'hiver. Il s'agit d'une solution temporaire pour cette année qui nous éviterait d'investir dans un second frigo. A terme, nous espérons avoir un bâtiment adapté. N'hésitez pas si vous avez des idées de personnes à contacter.

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