La Feuille de d'ARZOAAR

N°39

Votre panier de la semaine 33

1 botte de betterave	2.80
1 concombre	1.50
0.5kg de poivrons	2.50
1kg de pommes de terre	2.00
0.5kg de tomates classiques	1.40
0.4kg de tomates cerises	2.80

Bilifou

Total Bilifou **13.00 Euros**

1 botte de betterave	2.80
1 concombre	1.50
1.1kg de melon	2.53
0.3kg d'oignons jaunes	0.90
0.7kg de poivrons	3.50
1kg de pommes de terre	2.00
0.5kg de tomates cerises	3.50
0.9kg de tomates classiques	2.52

Bélébélé

Total Bélébélé **19.25 Euros**

Le coin des recettes

Clafoutis tomates cerise et anchois

Ingrédients pour 6 personnes :

1 barquette de tomates cerises (400 g environ)
1 poignée de feuilles de basilic
1 douzaine de filets d'anchois rincés et égouttés
2 boules de mozzarella de bufala
100 g de parmesan râpé
125 g de farine
30 cl de lait
3 œufs
20 g de beurre pour le moule
Poivre et sel (selon les anchois !)

Préparation
Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6/7).
Fouettez les œufs dans un saladier, puis ajoutez le parmesan et la farine. Délayez progressivement avec le lait, poivrez.
Dans un petit plat à gratin bien beurré, disposez les tomates cerises équeutées et lavées. Parsemez de grosses lamelles de mozzarella, de feuilles de basilic, puis versez la préparation liquide. Placez les anchois sur le clafoutis. Enfournez pour 20 min, puis laissez tiédir avant de déguster.

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- La chaleur et le manque d'eau jouent sur les organismes mais également sur la croissance des légumes. Certains d'entre vous ont pu le constater dans les paniers ces dernières semaines. Beaucoup de tomates ont pris des « coups de soleil ». Les salades ne grossissent pas . **Nous faisons le maximum pour conserver la qualité de vos paniers mais n'hésitez pas à nous signaler tout légume insatisfaisant et nous vous le remplacerons la semaine suivante.**
- Les légumes trop avancés ou abimés sont vendus en cagettes pour de la transformation ou donnés à des associations telle La Banque alimentaire.

Gaspacho de betterave

Ingrédients pour 4 personnes

500 g betteraves cuites
2 pots de fromage blanc
1 gousse d'ail
1 oignon
1 càs de vinaigre balsamique (facultatif)
½ concombre
quelques brins de ciboulette
un peu de tabasco (facultatif)
sel, poivre
4 tranches de poitrine fumée

Préparation
Épépinez et épluchez le concombre. Coupez-le en gros morceaux, ainsi que les betteraves, l'oignon et l'ail épluchés. Mixez.
Ajoutez le fromage blanc et le vinaigre. Salez et poivrez, puis ajoutez quelques gouttes de Tabasco. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et mettez au frigo pour au moins 30 minutes.
Faites griller la poitrine fumée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 15 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée, puis faites-la refroidir. Mixez-la grossièrement pour en faire une petite chapelure.
Pour finir, servez le gaspacho bien froid en le parsemant de ciboulette ciselée et de chapelure croustillante de poitrine fumée.

Sorbet de melon (ou de tout autre fruit !) sans sorbetière et en 3/4 mins

Ingrédients pour 4 gourmands !

500 g de fruits - Sucre glace (facultatif) - 1 blanc d'œuf

Préparation
Préparez les fruits à l'avance (au moins la veille) : les coupez en morceaux (cubes de 2 cm environ) et les placez au congélateur.
Le jour J, déposez les fruits dans le bol d'un robot (puissant et lames coupantes) et le sucre si nécessaire. Selon les fruits et votre envie, vous pouvez incorporer des feuilles de basilic ou de menthe (congelées c'est encore mieux) !
Mettez en marche le robot pour obtenir une « poudre » grossière de fruits.
Ajoutez le blanc d'œuf et mixez de nouveau pour obtenir une consistance crémeuse, éventuellement avec le fouet si votre robot en est muni.
Dégustez aussitôt !

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

Info conso

Les jus de fruits et smoothies plus sucrés que le Coca-Cola ?

Dans son dernier numéro, sorti en kiosque le 12 juillet, le magazine *60 millions de consommateurs* a passé au crible certains produits vendus en grandes surface et souvent présentés comme *"plus sains".* Dans son viseur : certains jus de fruits et smoothies, dont la composition est loin de correspondre aux bienfaits vantés sur les bouteilles. Car en y regardant de plus près, **certaines mixtures affichent des teneurs en sucre supérieures à celles des sodas** comme le confirmaient déjà les scientifiques en 2013, ignorant ainsi les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Jus de fruits : des boissons sucrées qui causent diabète et obésité
Tout au long de la journée, on raffole des jus de fruits pour faire le plein de vitamines. Mais attention à bien les choisir. En effet, ces boissons à base de fruits ne sont pas aussi saines qu'elles en ont l'air. Et pour cause, a**vec très peu de fruits et plein de glucides,** certains jus pourraient même concurrencer les sodas en matière de sucre. Des boissons dont on connaît les méfaits sur la santé et qui participent notamment à la survenue de la maladie du soda ou NASH, véritable fléau du XXIe siècle.
Selon *60 millions de consommateurs*, à l'inverse des fruits, **certains jus seraient également très pauvres en fibres.** Conséquence : le cerveau absorbe suffisamment d'énergie mais n'a pas le temps de le comprendre et en redemande.
Le verdict du magazine est donc sans appel : **les jus de fruits pourraient causer diabète, surpoids et obésité.** Le bonnet d'âne revient au jus de pamplemousse Joker qui *"contient 50 % de sucre de plus que le Schweppes Agrum",* d'après le magazine.

Concernant les jus de légumes, s'ils ne contiennent pas de sucre, ils seraient cependant bourrés de sel. Certains produits contiennent une quantité telle qu'ils représentent le même apport que la moitié d'un paquet de chips !

L'association poursuit son enquête et révèle des informations surprenantes sur les **smoothies**. Ces boissons à base de fruits mixés, que l'on considère souvent comme des produits *"healthy",* sont plus sucrées qu'elles n'y paraissent.
En cause ? **Des compositions riches en fruits un peu trop caloriques** tels que la banane ou le raisin, mais également la taille des bouteilles vendues en grandes surfaces qui représente **une trop grande portion et donc une plus grande quantité de sucre.**
Si les smoothies contiennent plus de fibres que les jus de fruits, ces composants sont broyés de la même façon et perdent donc leurs bienfaits santé. *60 millions* indique que le *"Super Smoothie antioxydant"* de la marque Innocent composé de Kiwi, citron vert, matcha, graines de lin et autres vitamines, contient près de 28 g de sucre pour 250mL, soit 1 g de plus pour la même quantité de Coca-Cola ! "Concrètement, dans un verre de 250 millilitres de smoothie se cachent 5,5 morceaux de sucre", selon les auteurs de l'enquête.

En résumé, le magazine déconseille aux consommateurs de boire plus d'un verre de 200 ml de ces boissons par jour et rappelle qu'il faut privilégier les purs jus et sans additifs. **Autre solution : manger directement des fruits bio, et de saison, pour bénéficier de tous leurs bons apports.**

Le saviez-vous?

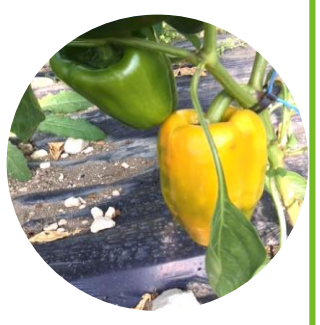
Le poivron

Symbole d'été, de vacances et de grillades, le poivron arbore ses couleurs joyeuses sur les marchés. **Légume-fruit** comme la tomate, il s'intègre facilement dans toutes les recettes gorgées de soleil… **Peu calorique**, il est également apprécié pour ses vitamines.
Variété de piment doux, le poivron produit de **gros fruits, frais et colorés**.
La palette des couleurs va du **vert vif** au **brun foncé**, en passant par **le jaune d'or** ou le **vermillon. Mais dans quel ordre?**

Le vert
Croquant, fruité avec une note d'amertume parfois poivrée, on apprécie sa chair ferme pour les farcis.
C'est celui qu'on utilise dans la ratatouille.
Attention, ce légume n'est pas encore tout à fait mûr, il est donc moins digeste que les poivrons plus colorés.

Il passe ensuite du vert **au violet** puis au **rouge**
Doux, presque sucré, il est le plus adapté à la cuisson.
Idéal pour faire des coulis, il convient parfaitement aux préparations à base d'œufs.

Le jaune
Très tendre et particulièrement juteux, on peut le confire ou le conserver dans un bocal d'huile d'olive épicée.
À utiliser aussi comme condiment pour parfumer les sauces ou les salades.



Une bombe de vitamine C !
Le poivron est très riche en vitamine C, quelle que soit sa couleur. Et il continue à fournir des quantités très importantes de vitamine C même une fois cuit. Cette vitamine intervient dans le **système immunitaire, la formation du collagène, le système nerveux, est anti-fatigue et améliore l'absorption du fer.**
Le poivron est aussi :

- **source de vitamine B6** (énergie, système nerveux, synthèse de protéines, formation des globules rouges, réduction de la fatigue)
- **source de pro-vitamine A ou bêta-carotène**(métabolisme du fer, santé de la peau et des muqueuses, vision, système immunitaire et croissance))

Il contient aussi :

- du **potassium**
- des **antioxydants** (flavonoïdes, lutéine et zéaxanthine)

Sa teneur en potassium est très élevée, celle de sodium très basse : ceci lui confère des propriétés naturellement **diurétiques**.
La **couleur** change l'apport nutritif. Le poivron rouge est très riche en pro-vitamine A alors que le poivron vert contient plus de vitamine B9.