



Votre panier de la semaine 35



Bilifou

0.5kg de tomates anciennes	2.25
1 concombre	1.50
0.9kg de courgettes	2.25
0.5kg de poivrons	2.50
1 salade	1.00
0.5kg de tomates cerises	3.50

Total Bilifou

13.00 euros



Bélébélé

1 botte de betterave	2.80
2 concombres	3.00
1.6kg de courgettes	4.00
1 melon	1.80
0.8kg de poivrons	4.00
0.5kg de tomates cerises	3.50

Total Bélébélé

19.10euros

Le coin des recettes

Briami (recette grecque)

Ingrédients pour 6/8 personnes

1 kg de pommes de terre	3 poivrons
4 courgettes moyennes	200 g de féta
2 aubergines	des feuilles de basilic
500 g de tomates	huile d'olive
4 oignons hachés	sel et poivre

Préparation

Épluchez les pommes de terre.
Lavez les aubergines, courgettes et poivrons et coupez-les en petits morceaux ainsi que les pommes de terre.
Mettez le tout dans un plat à four en y ajoutant les tomates pelées et coupées en morceaux ainsi que les oignons, le basilic haché et la féta en petits cubes.
Salez et poivrez.
Versez de l'huile d'olive dans le plat et brassez délicatement.
Faire cuire à four moyen (180°) 40 à 45 minutes.

Croquettes de courgettes

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de courgettes	1 tasse de farine
4 œufs	sel et poivre
250 g de fromage râpé	huile pour frire
1 bouquet de persil	

Préparation

Râpez les courgettes et laissez-les dégorger en les pressant un peu.
Mettez-les dans un saladier, ajoutez le persil haché, le fromage, les œufs battus, le sel et le poivre.
Ajoutez très progressivement de la farine jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
Faites chauffer l'huile. Formez des petites boules de pâte que vous ferez frire.
Égouttez bien et servez.

Poivrons farcis au quinoa, raisins secs, pignons et fromage de chèvre

Ingrédients pour 2 personnes

150 g de fromage de chèvre frais coupé en dés	1 bouquet de ciboulette
4 poivrons	40 g de pignons de pin
500 g de quinoa déjà cuit	2 càs d'huile d'olive
80 g de raisins secs	
Sel, Poivre du moulin	

Préparation

Retirez le « chapeau » des poivrons ainsi que les graines et membranes.
Posez les poivrons dans un plat et mettez-les au four pendant 20 minutes.
Versez tous les autres ingrédients dans un saladier et mélangez délicatement.
Remplissez les poivrons précuits de cette préparation.
Enfournez pour 20 minutes à 190°. Surveillez la cuisson : il ne faut pas que les poivrons deviennent secs.

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- Rappel : nous serons présents au Forum des Associations au Thou, samedi 1^{er} septembre de 15h à 18h. N'hésitez pas à nous envoyer vos amis, nous pouvons encore prendre des adhésions!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Légumes de saison . . .

SEPTEMBRE



Au jardin . . .

Vous êtes aujourd'hui **70 adhérents** à venir chaque semaine au Jardin et cela fera bientôt un an (fin octobre) que nous avons commencé à distribuer les paniers de légumes. En vous abonnant à nos paniers, vous faites bien plus qu'acheter des légumes, vous soutenez un projet local et social. Grâce à vous nous pouvons accomplir notre mission "d'insertion par l'activité économique" et accompagner 14 salariés qui, chaque jour, produisent les légumes que vous dégustez.

En tant "qu'adhérent consommateur" votre avis, vos idées sont essentiels pour nous et c'est pourquoi nous avons décidé de lancer 3 actions pour la rentrée afin de pouvoir mieux échanger avec vous:

1 - Un questionnaire de satisfaction : **Nous vous serions très reconnaissants de le remplir et de nous le rapporter ou de nous le renvoyer par mail.** Nous comptons sur vous pour le renseigner le plus franchement possible ; nous avons besoin de votre retour pour nous améliorer!

2 - Une rencontre au Jardin : Certains d'entre vous connaissent bien le lieu, l'association et l'équipe, d'autres moins...c'est pourquoi nous proposons de nous retrouver en septembre au Jardin, pour une session d'échange et d'information. Ce sera l'occasion de vous présenter l'association Arozoaar, son histoire, son fonctionnement, ses enjeux et projets, mais aussi de pouvoir échanger sur tout sujet de votre choix. Vous pouvez indiquer vos disponibilités par le biais du lien Framadate que vous avez reçu la semaine dernière.

3 - Election de représentants des adhérents. La dernière Assemblée Générale a voté le principe de l'élection de 2 représentants des "adhérents consommateurs" qui auront une voix en Assemblée Générale. Ces 2 représentants pourront aussi organiser des événements au Jardin, mobiliser les adhérents sur des actions communes, ou tout simplement porter la voix de l'ensemble des adhérents. Le mandat est de 3 ans renouvelable. **Celles et ceux qui seraient intéressés de s'impliquer un peu plus en devenant représentant des adhérents peuvent nous faire part de leur candidature par mail. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.**