La Feuille de d'ARZOAAR

N°42

Votre panier de la semaine 36

Bilifou

1 botte de betterave	2.80
1 concombre	1.50
0.4kg de haricots verts	3.20
0.5kg de poireaux nouveaux	2.00
0.2kg de poivrons	1.00
1kg de tomates	2.80
Total Bilifou	**13.30 euros**

Bélébélé

0.1kg d'ail	0.90
1 concombre	1.50
1 pâtisson	2.50
1kg de courgettes	2.50
1 melon	1.80
0.5kg de poireaux nouveaux	2.00
1 botte de radis	1.50
1kg de tomates classiques	2.80
0.5kg de tomates cerises	3.50
Total Bélébélé	**19.00euros**

Le coin des recettes

Salade pâtisson, saveurs italiennes

Ingrédients pour 4/6 personnes

1 pâtisson
2 belles tomates
1/2 poivron rouge ou jaune
1 boule de mozzarella
2 petits oignons doux
8 à 10 càs d'huile d'olive
1/2 botte de basilic frais haché
8 à 10 càs de vinaigre d'échalote
1 gousse d'ail
40 gr de parmesan
sel, poivre

Préparation

Lavez le pâtisson puis faites le cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et laissez refroidir.
Lavez puis coupez les tomates en dés, le poivron en petits cubes, la mozzarella également en dés. Émincez les oignons et hachez la gousse d'ail.
Une fois le pâtisson tiède, coupez le en deux à l'horizontal (pour disposer d'une "soucoupe" et d'un "chapeau"). Retirez le pédoncule puis détaillez le morceau du dessus en dés. Pour la base, retirez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe, tout en laissant 3 à 5 cm sur les bords. Coupez la chair en dés.
Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier et salez légèrement..
Hachez le basilic et ajoutez le à la salade.
Dans un bol, fouettez ensemble vinaigre, huile d'olive, parmesan, sel et poivre, puis versez cette vinaigrette sur la salade.
Remplissez la base du pâtisson de la salade et disposez le reste dans des verrines. Servez plutôt frais.

Samoussas de poireaux

Ingrédients pour 10 samoussas

5 feuilles de brick
3 blancs de poireaux
10 pétales de tomates confites
1 cuillère à café de paprika
10 cl de crème de coco
Sel, poivre du moulin

Préparation

Coupez les blancs de poireaux en 2 dans la longueur afin de bien les rincer. Émincez-les. Faites les cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes.
Coupez en petits dés les pétales de tomates et ajoutez-les dans la poêle. Saupoudrez de paprikas, salez et poivrez. Ajoutez la crème de coco et mélangez.
Préchauffez le four à 200 °C
Formez les samoussas :
Pour cela, coupez les feuilles de bricks en 2. Repliez chaque moitié sur elle-même.
Déposez une cuillère à soupe de farce dans le coin en bas et repliez de façon à former un triangle.
Soudez les bords en badigeonnant d'huile d'olive.
Déposez les samoussas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 12 minutes, retournez les samoussas à mi-cuisson.

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- Rappel : nous ouvrons un point de dépôt à La Rochelle à partir du 11 septembre. N'hésitez pas à en parler à vos amis rochelais !

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

Portrait...

Mathieu nous quittera mi-septembre pour intégrer une formation. Retour sur les quelques mois passés au Jardin..

« Je m'appelle Mathieu, j'ai 34 ans et je fais partie des tous premiers salariés à avoir intégrés le Jardin en mai 2017. Nous étions 5 à notre arrivée et nous avons mis en place toutes les installations du jardin, la pose des tuyaux pour l'irrigation, le montage des serres.
C'est une expérience unique d'avoir pu participer au démarrage du Jardin et pour moi c'est particulièrement enrichissant car **je pars en septembre pour faire une formation en maraîchage et m'installer ensuite en tant que maraîcher bio.**
J'ai pu me rendre compte de la réalité du travail, avec des moments rudes comme l'an dernier lorsque nous creusions des tranchées par près de 40 degrés, mais sinon **tout le reste c'est du bonheur** ! Nous sommes accompagnés dans le quotidien par un encadrant qui sait nous transmettre ses compétences et surtout nous donner envie de travailler, même en hiver quand les conditions sont difficiles. L'équipe a bien grandi (nous sommes aujourd'hui 14) et **la dynamique positive est toujours là** ! Nous, les plus anciens, faisons en sorte de bien accueillir les nouveaux pour qu'ils prennent confiance en eux et s'intègrent bien. **Nous leur transmettons aussi ce que nous savons, c'est valorisant.**
Au jardin, j'ai découvert que **l'esprit d'équipe et la bienveillance sont essentiels pour se sentir bien dans un travail**. J'espère pouvoir retrouver ça plus tard.
Pendant le temps passé au Jardin, j'ai aussi pu mûrir mon projet professionnel et trouver la bonne formation grâce à l'accompagnateur. J'ai ainsi décidé de me réorienter : je voulais produire et vendre des plantes carnivores à l'origine mais j'ai réalisé qu'il valait mieux m'orienter vers des légumes bio et produire les plantes carnivores en complément. J'ai aussi pu passer le permis de conduite de tracteur, ce sera un plus pour la suite.
L'expérience au Jardin m'a permis de prendre confiance en moi pour me lancer !

NB : Mathieu intègrera mi-septembre la formation BP Agricole et horticole spécialité légumière et option bio au Petit Chadignac à Saintes. **Nous lui souhaitons plein de bonnes choses et le remercions pour son travail et sa contribution précieuse au Jardin !**

Ça cogite !...

Séminaire de rentrée du Réseau Cocagne

Les 19 et 20 septembre prochain, nous participerons à 2 jours de réflexion sur l'avenir du Réseau Cocagne et des Jardins dans un contexte politique et sociétal en pleine mutation.
Les ateliers seront centrés sur 3 questions centrales :

1) travail d'insertion et organisation réflexive… Comment continuer notre mission insertionnelle avec un écart de plus en plus grand entre nos publics et l'économie des entreprises ? Quelles alliances territoriales dans un éco-système « inclusif » ? Comment anticiper les nouvelles évolutions du secteur de l'IAE dans la mandature avec la réforme attendue autour d'une politique « d'inclusion sociale » ?

(2) nos modèles économiques… Quels enjeux et solutions pour la pérennité de nos structures associatives ? Toujours moins de moyens publics ? Quelles stratégies d'alliances et de mutualisations ? Comment développer nos activités économiques dans la dynamique actuelle de transition agro-alimentaire notamment en renforçant notre objet social ?

(3) Nos attentes pour un Réseau Cocagne au service de ses adhérents, actualisation des axes stratégiques et méthodes d'accompagnement (organisation réflexive, travail coopératif etc.).

Rappel

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.

Nous vous remercions de nous **retourner le questionnaire de satisfaction** par retour de mail afin que nous puissions les analyser avant la réunion.
Plusieurs d'entre vous se sont déjà inscrits pour la réunion, pour les autres, n'oubliez pas de le faire via le **lien Framadate** afin que nous organisions au mieux cette réunion.

Enfin, vous le savez, vous élirez des **représentants des adhérents**. Si vous souhaitez proposer votre candidatures, n'hésitez pas à nous en informer par mail ou téléphone. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues!

Départ

Carole nous a accompagné tout l'été, en appui à Dimitri, sur l'accompagnement des salariés et la production. Elle a terminé son contrat fin août et a été remplacée par Claire qui est arrivée ce lundi 03 septembre. Nous la remercions pour sa bonne humeur et lui souhaitons bonne continuation dans ses nouveaux projets.