La Feuille de d'ARZOAAR

N°44

Votre panier de la semaine 38

Bilifou

1 botte de betterave	2.80
0.5kg de céleri rave	1.50
1 concombre	1.50
0.4kg de poivrons	2.00
1 salade	1.00
0.5kg de tomates classiques	1.40
0.4kg de tomates cerise	2.80

Total Bilifou 13.00 euros

Bélébélé

1 botte de betterave	2.80
0.5kg de céleri rave	1.50
1 concombre	1.50
0.9kg de courgettes	2.25
1kg de haricots verts	8.00
0.4kg de poivrons	2.00
1 salade	1.00

Total Bélébélé 19.05 euros

Le coin des recettes

Quiche lorraine au céleri-rave

Ingrédients pour 8 personnes

1 pâte brisée
120 g de dés de jambon maigre
200 g de céleri rave coupé en petits dés
75 g de fromage râpé
20 cl de crème fraîche épaisse légère
4 œufs + 1 jaune
persil
sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 210°C.
Étalez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé, piquez-la à la fourchette et faites-la précuire pendant 10 minutes dans le four préchauffé.
Pendant ce temps, faites revenir les dés de jambon et le céleri rave coupé en morceaux dans une poêle anti-adhésive, jusqu'à ce que ces derniers soient bien tendres. Réservez.
Dans un bol, battez les 4 œufs avec le jaune, ajoutez la crème, du persil, du sel et du poivre et mélangez bien.
Une fois la pâte précuite, répartissez le mélange de jambon et céleri sur la pâte puis le mélange œuf/crème.
Parsemez de fromage râpé et d'un peu de persil puis enfournez pendant 10 minutes à 210°C.
Réduisez la température du four à 180°C et poursuivez la cuisson encore 20 minutes.
Servez accompagné d'une salade verte.

Frites de betterave et de céleri

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

Préparation
2 betteraves de taille moyenne
1 céleri
150 ml d'huile d'olive
8 branches de thym
Sel, poivre au goût

Préparation

Épluchez les betteraves et le céleri
Coupez en forme de frites
Déposez dans des bols séparés (si non les betteraves vont tout tâcher)
Aspergez avec l'huile
Déposez les frites sur des plaques allant au four (il est important que les frites ne se touchent pas)
Cuire au four préchauffé à 180° pendant 10 minutes
Retirer du four, monter la température à 220°
Tourner les frites et couvrir avec les branches de thym
Remettre au four et poursuivre la cuisson 4 minutes

A noter

- Tous les légumes proviennent du Jardin.

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

Le Jardin aujourd'hui ...

N°44

Emploi

En mai 2017, le Jardin accueillait les **5** premiers salariés en insertion. L'équipe est aujourd'hui constituée de **13** ouvriers maraîchers, dont 10 femmes auxquels s'ajoute l'équipe des permanents constituée de Fabienne, directrice, Dimitri, chef de culture, Claire, encadrante technique, Pascal, accompagnateur socio-professionnel et Jenny, assistante administrative et commerciale. L'objectif à 2020 est de pouvoir employer **20** ouvrier(e)s maraîcher(e)s.

Les paniers

Nous avons débuté en octobre avec **20 paniers** hebdomadaires…Nous totalisons aujourd'hui **97 paniers**, dont 15 répartis dans les deux points de dépôt à La Rochelle (Cohésion 17 et le Conseil Départemental).
Cet été, malgré des problèmes d'irrigation et un temps particulièrement sec, nous avons eu de belles récoltes et nous avons pu vendre ces surplus en magasins bio, dans les écoles environnantes, etc. Les quantités restantes ont été en partie transformées par les Délices de Landrais, soit vendues à des traiteurs pour de la transformation (comme Metiss & bio) ou offertes à des associations : Banque alimentaire, épicerie solidaire, Remplir les Ventres pas les Poubelles…
Nous sommes aujourd'hui très proches de devoir malheureusement refuser de nouveaux adhérents…. En tout cas pour les prochains mois!

Cultures

Le Jardin est passé d'une surface cultivée de **1ha** à **2ha**. A terme, nous pourrons cultiver **3.5ha**. Nous sommes installés sur la Ferme du Mont d'Or, une ferme en agriculture biologique, qui produit des céréales, les transforme en farine, et produit son pain !
Nous disposons aujourd'hui de 4000 m2 de serres, ce qui nous permet de pouvoir assurer la quantité et la diversité de légumes nécessaires pour fournir des paniers hebdomadaires.

Votre avis compte...

Vous êtes **30** à avoir répondu à notre questionnaire (soit près de la moitié des adhérents inscrits début septembre).

50% d'entre vous nous ont connu par la Ferme du Mont d'or,
30 % sur un stand (marché d'Aigrefeuille ou Fête du Thou) ou par le Conseil Municipal du Thou.
20% par le bouche à oreille
96% d'entre vous connaissent la mission d'insertion d'Arozoaar et c'est un facteur important de votre adhésion puisque vous notez cet élément **7.8/10**

Que pensez-vous des paniers ? (note sur 10)

Votre appréciation d'ensemble : **8.7**
La qualité des produit : **8.8**
La diversité dans le panier: **8.2**
La diversité de semaine en semaine : **8.6**
Les quantités de chaque légume : **8.2**
Les horaires : **9.3**
L'accueil au moment du retrait : **9.6**
La Feuille de chou : **9.2**
Le mail du mercredi : **9.1**

Tous les goûts sont dans la nature, c'est bien connu! Que de surprises dans les légumes préférés/détestés! La même tomate ou le même melon se sont retrouvés dans les deux rubriques ☺
Un petit bémol toutefois sur la quantité de chou, en hiver que vous avez jugée trop importante…Et les radis parfois piquants…Nous essaierons de continuer à diversifier au maximum les paniers, en fonction des récoltes.

TOP LEGUMES
Tomates anciennes
courgettes
Haricots verts
Aubergine
Concombre
Poivrons
Tomates cerise

FLOP LEGUMES
fenouil
radis
chou rouge
salade
Ail

Vous plébiscitez les recettes ! Originales, végétariennes, simples…Certains d'entre vous les gardent même dans des classeurs!
Vous êtes de plus en plus curieux quant à la vie du Jardin, des salariés. Nous allons vous parler encore plus de nous!
La Feuille de Chou vous plait toujours autant mais certains d'entre vous la souhaiteraient en version dématérialisée. Nous allons y réfléchir!

Globalement **vous nous encouragez tous à continuer comme ça**! Nous vous remercions pour les commentaires constructifs et les suggestions que vous avez pu faire dans ce questionnaire, toujours avec bienveillance.

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