



Votre panier de la semaine 41



Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
0.3kg de chou rave	0.90
0.5kg d'épinard	2.50
0.7kg de poireau	2.10
1kg de pomme de terre	2.00
0.3kg de radis Daikon	0.90
0.15kg de tomate cerise	1.05
1 chicorée	1.80

Total Bilifou

13.00 euros



Bélébélé

0.3kg de chou rave	0.90
1.3kg de courgette	3.25
1kg d'épinard	5.00
1 botte de navet	2.50
1kg de poireau	3.00
0.8kg de pomme de terre	1.60
1 salade	1.00
1 chicorée	1.80

Total Bélébélé

19.05 euros

Le coin des recettes

Tarte au chou rave, poireaux et sésame

Ingrédients

1 pâte brisée
4 œufs + 1 jaune
2 poireaux
Huile de sésame
1 chou rave de taille moyenne
100 g de fromage râpé
1 poignée de graines de sésame
ciboulette
200 ml de crème liquide entière
Sel et poivre

Préparation

Épluchez le chou rave et coupez-le en dés, émincez le poireau après l'avoir rincé.
Étalez la pâte, piquez-la à la fourchette et faites-la précuire pendant 10 minutes à 210-220°C.
Pendant ce temps, faites doucement revenir les dés de chou rave et le les poireaux émincés dans un filet d'huile de sésame.
Réservez.
Dans un bol, battez les 4 œufs avec le jaune, ajoutez la crème et homogénéisez le tout. Salez et poivrez.
Une fois la pâte précuite, répartissez le mélange de légumes sur la pâte. Répartissez le fromage râpé. Versez les œufs à la crème. Répartissez de graines de sésame. Assaisonnez.
Répartissez la ciboulette.
Déposez la tarte dans un four préchauffé à 220°C. Diminuez la température à 200-210°C et cuire 10 minutes. Réduisez de nouveau la température mais cette fois-ci à 180-190°C et faites cuire encore 15 à 20 minutes dans le milieu du four.
Servez cette tarte tiède.

Chou-rave farci aux épinards

Ingrédients

2 petits chou-rave
1 oignon
300g d'épinards
1 filet d'huile d'olive
100g de quinoa
Sel
Poivre
10 cl de crème liquide

Préparation

Coupez chaque chou-rave pour obtenir un couvercle. Creusez-les sur env. 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Faites-cuire la base et les couvercles 20 min à la vapeur. Vérifiez la cuisson. Salez et poivrez.
Dans le même temps, faites-cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau bouillante salée, à couvert et à feu doux, environ 20 min. Égouttez.
Toujours dans le même temps, faites revenir l'oignon épluché et émincé quelques min dans une poêle avec l'huile. Ajoutez ensuite le quinoa puis les épinards. Faites-les tomber et laissez cuire quelques min. Salez et poivrez.
Faites chauffer la crème dans une petite casserole. Emulsionnez-la à l'aide d'un fouet.
Farcissez les chou-rave de la préparation au quinoa et aux épinards et nappez de crème émulsionnée avant de servir.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Agenda



Nous voulons des Coquelicots

Appel à la résistance pour l'interdiction de tous les pesticides

Tous les premiers vendredis de chaque mois, les signataires de l'Appel se retrouvent devant les mairies de leurs villes et villages. Si vous le pouvez, rejoignez-les! A Surgères, rendez-vous dès 18h30 devant la Mairie de Surgères!



Suite au succès de la 1ère **Marche pour le climat** du 8 Septembre (au moins 1000 pers à LR), il a été décidé d'en organiser une nouvelle : **Samedi 13 Octobre à 15h Place de la Motte Rouge - La Rochelle**

Les mots d'ordre sont : Plus pour le climat, Plus nombreux, Plus d'idées, Plus d'actions, plus d'alternatives locales pour l'environnement, la santé, la solidarité, l'alimentation.

Défiler c'est bien, mais réfléchir ensemble également. C'est pourquoi après la marche et vers 17h, La Belle Du Gabut vous accueillera en même temps que SOS Méditerranée pour échanger, la parole sera libre.

Inbo congo

Le **chou-rave** est un légume que l'on consomme le plus souvent en hiver et qui se marie très bien avec les pommes de terre et les carottes dans les soupes et les ragoûts. Cuit, il possède un petit goût de noisette très agréable. Il possède également une richesse en fibres, en vitamines et minéraux, le rendant intéressant pour la santé.

Riche en fibres
Source de vitamine C
Source de vitamine B9
Source de potassium

Rappel

Appel à cotisation annuel

Il y a un an, les premiers paniers ont été livrés. Pour rappel, la cotisation annuelle est d'un montant de 21€, dont 12€ reversés au Réseau Cocagne. Certains d'entre vous ont reçu un mail d'information à ce sujet.

Vous pouvez régler (pour ceux arrivés à échéance) cette cotisation par chèque, à l'ordre d'Arozoaar ou par internet sur le site d'AROZOAAAR/s'engager à nos côtés/adhérer.
 Rappel notre site : www.arozoaar-cocagne.org

Urgence Climat !

L'impact d'un réchauffement climatique à + 1,5 °C ou + 2 °C

Intensité des vagues de chaleur
 A + 1,5 °C
 Des vagues de chaleur plus chaudes de 3 °C
 A + 2 °C
 Des vagues de chaleur plus chaudes de 4 °C

Pluies torrentielles
 Risque plus élevé à 2 °C qu'à 1,5 °C dans les hautes latitudes de l'hémisphère Nord, l'Asie de l'Est et l'Amérique du Nord

Perte de biodiversité

Perte de plus de la moitié de l'habitat naturel pour...
 ... 4 % des vertébrés à + 1,5 °C contre 8 % à + 2 °C
 ... 6 % des insectes à + 1,5 °C contre 18 % à + 2 °C
 ... 8 % des plantes à + 1,5 °C contre 16 % à + 2 °C

Cultures céréalières

Baisse de rendement plus importante à + 2 °C, notamment en Afrique subsaharienne, Asie du Sud-est et Amérique latine

Coraux

Perte de récifs coralliens...
 ... de 70 à 90 % à + 1,5 °C
 ... jusqu'à 99 % à + 2 °C

Hausse du niveau de la mer

A + 1,5 °C
 De 26 cm à 77 cm d'ici à 2100
 A + 2 °C
 10 cm de plus
 10 millions de personnes de plus menacées

Pêche

Prise annuelle de poissons réduite de ...
 ... 1,5 million de tonnes à + 1,5 °C
 ... plus de 3 millions de tonnes à + 2 °C

Banquise arctique

Fonte complète de la banquise en été...
 ... 1 fois par siècle à + 1,5 °C
 ... 1 fois par décennie à + 2 °C

SOURCE : GIEC, RAPPORT OCTOBRE 2018
 INFOGRAPHIE LE MONDE