La Feuille de d'ARZOAAR

N°48

Votre panier de la semaine 42

Bilifou

0.15kg d'ail	1.35
1 botte de carottes	3.00
0.5kg de navet	1.50
0.3kg d'oignons	0.90
0.6kg de patate douce	2.40
0.5kg de poivrons	2.50
0.5kg de tomate	1.40
Total Bilifou	**13.05 euros**

Bélébélé

1kg d'aubergine	3.50
0.5kg de betterave	1.75
1 botte de carotte	3.00
1kg de patate douce	4.00
0.3kg d'oignon	0.90
0.6kg de poivrons	3.00
0.3kg de radis noir	0.90
0.3kg de tomate cerise	2.10
Total Bélébélé	**19.15 euros**

Le coin des recettes

Et si on parlait patate douce !!!

La patate douce est une découverte culinaire à chaque fois qu'on l'utilise! Sa texture et ses saveurs sucrées apportent une touche d'exotisme et d'originalité à vos plats traditionnels : frites, purées, beignets, veloutés et gratins, les patates douces s'utilisent comme les pommes de terre. Vous devriez essayer, c'est un vrai régal pour toute la famille !

Gratin de patates douces au curry

Ingrédients pour 4 personnes

700g de patates douces
20 cl de crème liquide
2 œufs entiers et 1 jaune
35 g de parmesan râpé
15g de fécule de maïs
2 càc de curry moulu
sel

Préparation

Peler les patates douces, les laver puis les couper en tranches fines.
Préchauffer votre four à 180°C (fonction vapeur alternée pour ceux qui peuvent!)
Dans un bol, fouetter les œufs et le jaune. Ajouter la crème, la fécule de maïs, le curry, un peu de sel et fouetter.
Beurrer ou huiler un plat à gratin.
Répartir les tranches de patates douces dans le plat, les recouvrir avec le mélange aux œufs et parsemer avec le parmesan.
Enfourner pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Tajine patates douces et courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de patates douces
500 g de courgettes
50 g de raisins secs
3 oignons
3 càs d'huile d'olive
Cannelle
Coriandre en poudre
Piment doux en poudre
Sel et poivre

Préparation
Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'une cocotte. Y ajouter les oignons préalablement épluchés et hachés. Les faire fondre à feu doux pendant 15 minutes. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.
Préchauffer votre four à thermostat 5.
Pendant ce temps, éplucher les patates douces. Laver les courgettes.
Couper grossièrement les légumes.
Les oignons doivent avoir une couleur caramel.
Ajouter alors les courgettes et patates douces, ainsi que les raisins que l'on aura laissé gonfler dans le thé.
Assaisonner avec les épices selon votre goût, plutôt sucré, ou salé... Ajouter un peu d'eau dans cette cocotte (pas trop!), la recouvrir de papier cuisson percée d'un petit trou au milieu afin de cuire le plat en tajine (c'est encore mieux si vous possédez l'un de ces plats en poêlon faits à cet usage).
Enfourner et laisser mijoter au minimum 1h30. Vérifier et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.
Servir chaud, accompagné de graines de couscous (que l'on peut cuire avec une cuillère à café de cannelle si l'on veut la parfumer).

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

Anti-gaspi

Idées gourmandes pour recycler les épluchures
Aujourd'hui, les pelures comestibles présentent un délicieux duo gagnant : à la fois écolo et économique. Ne jetez plus, dégustez !

Des chips de légumes
En version salée, les épluchures de carottes, courgettes, aubergines ou pommes de terre sont appréciés à l'apéritif :
Lavez bien le légume avant de l'éplucher.
Disposez les épluchures sur une plaque, salez et agrémentez d'herbes de Provence.
Faites cuire jusqu'à 2 h à 150 °C.

Purées et soupes à base de cosses
Avec un bon mixeur ou un moulin à légumes, vous parviendrez à obtenir de délicieux veloutés chauds ou froids à partir de cosses.
Les cosses se mijotent aussi :
en accompagnement, marinées dans du vinaigre ;
en purée, mixées et mélangées à de la purée de pommes de terre ;
entières, saisies en beignets, farcis ou non en fonction de leur taille.

Les fanes, c'est de la tarte !
Les feuilles fraîches des carottes, des radis ou des betteraves se dégustent aussi : sous la forme de tartes, de flans, d'omelettes ou de soupes, multipliez les recettes et faites jouer votre imagination !
Faire une soupe aux fanes de radis :
Pelez un oignon et épluchez des pommes de terre. Lavez les fanes de radis. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites revenir l'oignon. Ajoutez les pommes de terre et les fanes et faites cuire le tout pendant 5 min. Ajoutez du bouillon de volaille et faites revenir l'ensemble pendant 20 min.
Ajoutez de la crème au dernier moment et mixez le tout.

En salade, soignez la présentation
Les tiges les fanes, les peaux et autres épluchures se consomment parfaitement crues sous forme de salade. La clef pour satisfaire les convives réside dans sa présentation : Soignez la découpe des fruits et des légumes en faisant des tiges régulières.
Débarrassez-vous des impuretés, des traces noires et des décolorations.
Préparez un beau saladier avec des épluchures colorées et élégamment disposées.
Accompagnez votre salade d'une vinaigrette bien fraîche.

Agenda !

FESTIVAL ALIMENTERRE
CFSI
Notre avenir se joue dans nos assiettes

Du 15 octobre au 30 novembre 2018 partout en France

De plus en plus de citoyens prennent conscience des dérives du système alimentaire, alors que de nombreux constats résonnent encore : famines en Afrique, déclin alarmant de la biodiversité, engagements sur le climat en recul, scandales sanitaires, agriculteurs et éleveurs en difficulté, concentration du secteur agro-alimentaire et tentation du repli sur soi. Nombreux sont ceux qui s'engagent pour une alimentation durable et solidaire et pour le droit à l'alimentation. Le **CFSI** propose cette année une sélection de **8 films documentaires**. **Du 15 octobre au 30 novembre**, 1600 évènements et 65 000 participants sont attendus dans 600 communes en France et 12 pays. **Du 12 au 25 novembre**, trois invités venus d'Afrique seront en France et interviendront également dans les débats.
Vous pouvez retrouver tous les évènements organisés sur le site du Festival : www.alimenterre.org

L'association **Tounka Cono** organise une projection du film *Le champ des possibles* de Marie-France Barrier, le vendredi 9 novembre.
Synopsis : Quitter la ville pour retourner à la terre et devenir paysan, un défi que se sont lancés plusieurs citadins français. Partis de zéro, ces néo-paysans doivent tout apprendre dans l'idée de renouer avec la nature. Qu'ils s'installent collectivement ou non, ils se rejoignent autour de l'idée de rompre avec les pratiques industrialisées. Chacun d'eux réinvente le métier de paysan et explore le champ des possibles.

Rencontrez ceux qui autour de vous ont eu des chemins différents pour retourner à la terre. Apéro "Maison" offert par l'Association.
Vendredi 9 novembre - La Jarrie - Maison du Lien Social, Place de la Mairie, à partir de 19 h 30.
Arozoaar y sera!

Au Jardin !

- Depuis maintenant une semaine, Jacques et Eddy ont rejoint l'équipe des salariés. Petits portraits dès la semaine prochaine, histoire de faire connaissance.
- Thomas Wolf, maraîcher local que vous connaissez pour certains, viendra prochainement nous rendre visite avec la nouvelle cuvée de son jus de pommes! Nous vous repréciserons les dates très rapidement. Rapportez les bouteilles vides à cette occasion si vous en avez.
- N'oubliez pas de nous prévenir la veille au plus tard si vous souhaitez reporter votre panier. Nous avons besoin de connaître les quantités nécessaires afin de ne pas récolter plus que nécessaire.
- Pensez à prendre un sac/cabas pour récupérer vos légumes!