



Votre panier de la semaine 43



0.7kg de céleri rave	2.10
1 potimarron	2.50
0.5kg d'épinards	2.50
0.7kg de poireaux	2.10
0.3kg de tomates cerise	2.10
1 chicorée	1.80

Bilifou

Total Bilifou

13.10 euros



0.7kg de céleri rave	2.10
1kg de courge spaghetti	2.50
1kg d'épinards	5.00
0.7kg de poireaux	2.10
1kg de pommes de terre	2.00
0.5kg de tomates cerise	3.50
1 chicorée	1.80

Bélébélé

Total Bélébélé

19.00 euros

Le coin des recettes

Galettes épinards & courge spaghetti

Ingrédients pour 4 personnes

1 petite courge spaghetti	20g de chapelure
450g d'épinards frais	25g de farine
1 petit poivron rouge	1/2 càc de piment d'espelette
1 gros œuf	4 pincées de sel

Préparation

Trempez les épinards dans de l'eau pendant environ 15mn.
Préchauffez le four à 190° (Th.6 - 7), lavez et coupez le poivron en petits dés.
Égouttez les épinards en les sortant du récipient à la main, ne les renversez pas d'un coup pour que la terre reste au fond, puis séchez-les.
Placez la courge debout et coupez les extrémités. Coupez-la dans longueur; retirez les graines avec 1 cuillère.
Placez les moitiés de courge coupées dans un plat à four, ajoutez 30 cl d'eau et enfournez 30mn environ.
Raclez les moitiés de courge avec une fourchette pour libérer les "spaghetti".
Pendant ce temps, étalez les épinards sur 1 plaque à four, enfournez-les 2 à 3mn, ou jusqu'à ce qu'ils soient juste flétris.
Hachez-les, mélangez-les avec la courge, le poivron, l'œuf, la chapelure, la farine, le sel et le piment.
Graissez 1 plaque de cuisson et augmentez la température du four à 220° (Th7- 8).
Divisez le mélange en 16 disques de 5cm environ; les disposer sur la plaque.
Cuire au four 18 à 20mn en retournant une fois.
Servez chaud ou tiède ou même froid avec une salade ou des crudités de saison.

Velouté de potimarron, châtaignes et céleri-rave

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon rouge
2 c. à soupe d'huile d'olive
400 g de chair de céleri-rave
400 g de chair de potimarron (avec la peau, mais évidé)
1 cube de bouillon de légumes
150 g de châtaignes cuites
100 ml de crème liquide végétale

Préparation

Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir dans l'huile d'olive, dans un grand faitout. Ajoutez le céleri-rave et le potimarron coupés en gros cubes. Couvrez d'eau à hauteur, portez à frémissement et ajoutez le cube de bouillon. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pendant 25 mn. Ajoutez les châtaignes, salez et poivrez légèrement. Transvasez dans le bol d'un blender, ajoutez la crème et mixez longuement, pour obtenir une consistance veloutée. Servir bien chaud.

Le saviez-vous?

Les graines de potimarron sont très bonnes grillées : les nettoyer sous l'eau, les sécher, les déposer sur une plaque allant au four, parsemer de sel et enfourner une trentaine de minutes à 200°. Excellent à l'apéro, pour donner du croquant à vos salades ou parfumer vos cakes et tartes!



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

UN FRIGO BIEN RANGÉ DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS



MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'ALIMENTATION

- ✓ Respecter la chaîne du froid
- ✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de + 4°C et de -18°C pour le congélateur
- ✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé
- ✓ Entretien de son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se développent entre aliments
- ✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer

Une action écocitoyenne, chaque jour, pendant un an

Julien Vidal, dans « Ça commence par moi », raconte comment il a adopté des solutions du quotidien, simples, efficaces (et économiques) pour changer le monde.

Présentation du livre par son éditeur :

Et si nous avions déjà les solutions dans notre quotidien pour changer le monde à notre échelle ?

Tester et adopter une action écocitoyenne chaque jour pendant un an, c'est le défi que s'est lancé Julien Vidal. Il a choisi de partager son expérience et a répertorié ses 365 actions sur le site internet cacomenceparmoi.org. Voici un récit de vie au pays de l'utopie écologique à l'énergie contagieuse et à l'optimisme entraînant, accessible et rassembleur. Des solutions du quotidien, simples, efficaces (et économiques) pour changer le monde, ou comment réduire son empreinte écologique par quatre et diviser la taille de sa poubelle par dix, tout en économisant 300 euros par mois et en se reconnectant avec soi-même.

« Oui, nous avons tous un rôle à jouer dans la préservation de notre planète. Oui, nous pouvons donner du sens à notre vie et agir pour que chaque être humain vive décemment. Je veux prouver que participer à la construction d'un monde meilleur, c'est possible, même pour le monsieur Tout-Le-Monde que je suis. Je vais partager ce vécu en toute transparence, en racontant les joies et les galères, les victoires et les échecs. Et si je me lance dans cette démarche, c'est surtout parce que j'ai envie d'être heureux. C'est parti, changer le monde, ça commence par moi ! »

Julien Vidal a 32 ans. Après des études de droit et de politique internationale, il s'engage quatre ans dans les ONG, sous l'égide du Volontariat de solidarité internationale. De retour en France, il se lance dans le projet **Ça commence par moi** en parallèle de son travail au sein de l'association Unis-Cité.

Ça commence par moi. Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde, de Julien Vidal, éditions Seuil, septembre 2018, 304 p., 14,90 €

Source : Reporterre

Au Jardin !

- Encore une nouvelle arrivée au Jardin! André vient d'intégrer ce lundi notre équipe d'ouvriers-maraîchers. Vous pourrez désormais croiser **Mannaé, Sylvain, Elodie, Christina, Stéphanie, Guylaine, Delphine, Chantal, Sandrine, Nicolas, Jean-Dominique, Eddy, Jacques** et enfin **André** quand vous passerez au Jardin!
- Certains d'entre vous partiront peut-être en vacances ces deux prochaines semaines. N'hésitez pas à nous informer de votre départ afin de reporter vos paniers!
- Tous les paniers sont réalisés de manière identique pour des questions de logistique, pour éviter les erreurs et bien sûr le gaspillage. Vous pouvez toutefois et exceptionnellement changer un légume lors du retrait de votre panier avec les légumes disponibles.
- Pensez à prendre un sac/cabas pour récupérer vos légumes!