



## Votre panier de la semaine 44



### Bilifou

1kg de carottes	2.80
0.2kg de chou kale	1.00
0.4kg de poivrons	2.00
1kg de pommes de terre	2.00
0.5kg de tomates anciennes	2.25
0.3kg de tomates cerise	2.10
1 salade	1.00

Total Bilifou **13.15 euros**



### Bélébélé

0.9kg d'aubergine	3.15
1.5kg de carottes	4.20
0.3kg de chou kale	1.50
0.5kg de patate douce	2.00
1 botte de persil	1.00
0.6kg de tomates anciennes	2.70
0.5kg de tomates cerise	3.50
1 salade	1.00

Total Bélébélé **19.05 euros**

## Le coin des recettes

### Patate douce au chou kale

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 patate douce	5 oeufs
5 branches de chou kale	2 càs d'huile d'olive
1 gros oignon	1 càc d'épices
5 gousses d'ail	sel, poivre
1 càc de graines de chanvre (facultatif)	

#### Préparation

Épluchez la patate douce et la rincer. Coupez-la en deux pour faciliter le découpage. Taillez-la en petits cubes (plus vite cuits à la vapeur). Lavez les feuilles de chou, enlevez les tiges centrales. Découpez les feuilles en lamelles.

Ajoutez le chou kale à la patate douce dans le panier de l'autocuiseur et mettre à cuire sous pression (avec un fond d'eau) pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, ciselez l'oignon et l'ail. Faites dorer cette garniture dans un peu d'huile d'olive. Éteindre une fois caramélisé. La cuisson vapeur terminée, mettez le tout dans un grand saladier. Ajoutez l'oignon et l'ail dorés, sel, poivre, épices (curry). Ajoutez 3 œufs

Optionnel : ajoutez des graines au choix ou comme ici du chanvre décortiqué. Mélangez vivement le tout à la cuillère et remplir des moules en silicone un peu graissés. Enfourez à 180-190° pendant 15-20 minutes.

Dès que la cuisson est terminée, aidez le décollage tout autour avec un couteau arrondi ou le manche d'une cuillère. Renversez les moules sur une surface plane couverte de papier sulfurisé. Démoulez délicatement. Disposez les pavés de légumes sur une grande assiette plate. Servir accompagner de salade.

### Cake au chou kale

*Ingrédients pour 4 personnes*

Quelques feuilles de chou kale  
une petite boîte de lardons  
1 gros oignons  
3 œufs  
250ml de lait (ou lait végétal)  
100g de farine  
du persil  
Sel et poivre

#### Préparation

Enlevez les nervures des feuilles de chou, puis les couper au couteau.

Mixez-les pour ne pas avoir de gros morceaux.

Dans un cul de poule battez les œufs avec le lait, la farine, l'oignon émincé. Rajoutez le chou et les lardons, mélangez le tout ensemble.

Versez dans un moule à cake.

Cuire environ 60 minutes dans le four à 180°.

### Chips de chou kale

*Ingrédients*

1 bouquet de chou kale - 1 càc de sel - 2 càs d'huile

Séparez les feuilles du chou de la tige du milieu, puis rincez-les sous l'eau. Placez-les dans un bol, versez dessus l'huile et saupoudrez de sel puis massez bien le chou pour détendre ses feuilles. Etalez sur une plaque recouverte de papier cuisson et placez dans un four préchauffé à 200°c environ 10min.

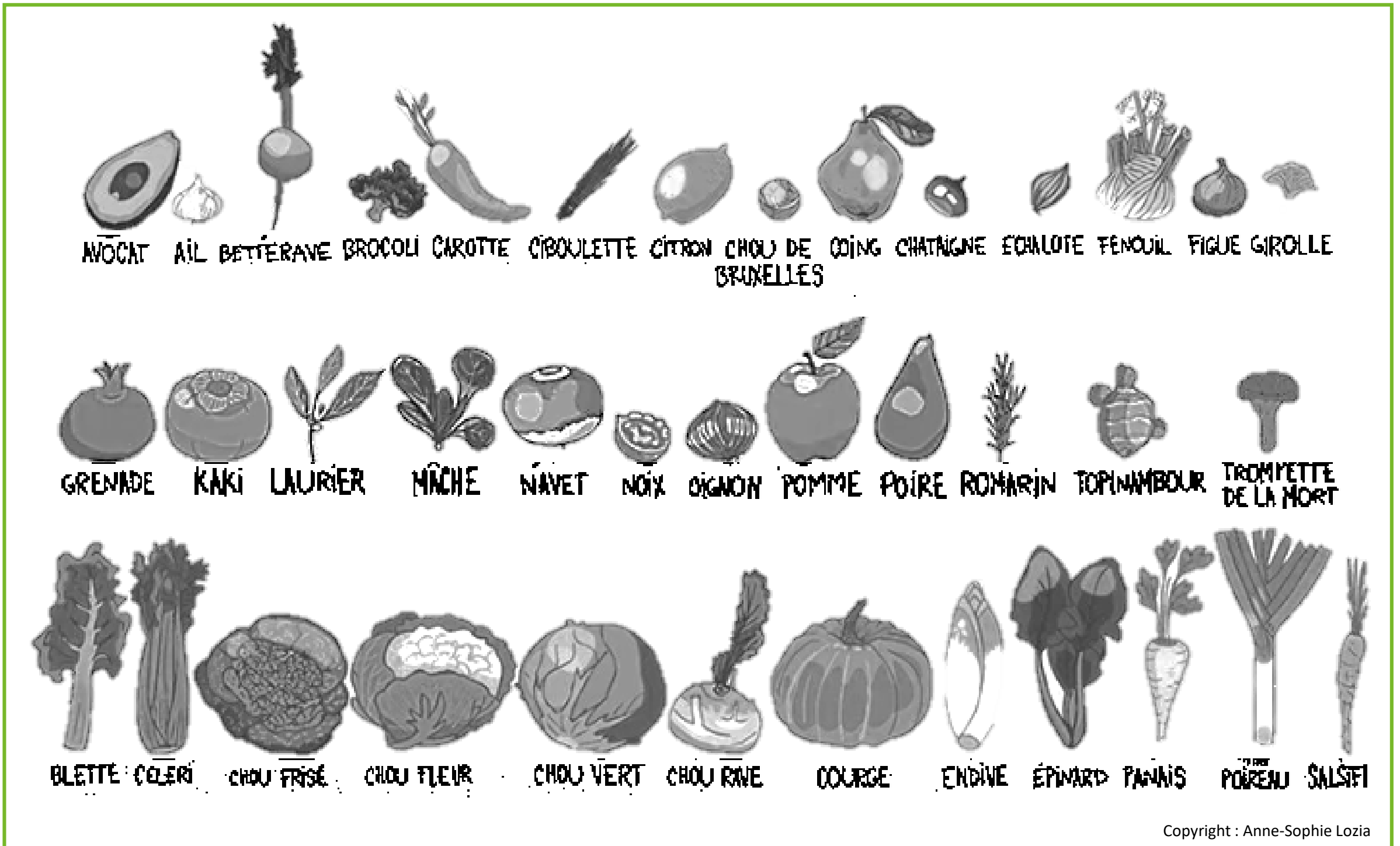


Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

# Les légumes de novembre



## Agenda !

**Vendredi 09 novembre - 19h30**

Projection du film documentaire : "Le Champ des possibles" de M.F. Barrier.

MAISON DU LIEN SOCIAL - LA JARRIE

Quelles sont ces personnes qui nous entourent et qui un jour quittent la ville, leur emploi, leur lieu de vie, pour retourner à la terre, parcourir un nouveau chemin, une nouvelle vie? Chacune, chacun réinvente et explore le champ des possibles. Venez les rencontrer.

Intervenants :

Olivier Fridja - Aux Jardins d'Aunis à Forges  
Fabienne Pouyadou - Arozoaar Jardin de Cocagne au Thou  
Jeanne-Marie Morrisset - Gîte Montifaud à Genouillé  
Pierre et Damien - Le Potager de la Jarne à La Jarne.

L'association Tounka Cono vous prépare un apéro "Maison".  
Entrée gratuite.

## Du côté des amis ...

L'association Remplir les ventres pas les poubelles de La Rochelle, associée au Real Junk Food Project, a pour objectif de sensibiliser au thème du gaspillage alimentaire.

Ainsi, régulièrement et dans divers lieux, l'association organise des « popottes » à base de produits invendus et très bien cuisinés par des bénévoles. Ces événements sont proposés gratuitement ou à prix libre, vous pouvez également participer au projet en ramassant les invendus ou en les cuisinant.

Arozoaar soutient régulièrement cette association rochelaise en offrant les surplus de légumes trop avancés ou abimés. RVPP était également présent lors de l'inauguration du Jardin en juin dernier.



**BRUNCH OUVERT A TOUS**, samedi 03 novembre de 11h à 14h.

Préparé avec des aliments destinés à être jetés.

Prix libre

BAR LE BATYSCAPHE – 13 rue du Cerf Volant – 17000 LA ROCHELLE

Plus d'informations sur Facebook : Remplir les ventres pas les poubelles