La Feuille de d'ARZOAAR

N°51

Votre panier de la semaine 45

Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
0.2kg de mesclun	3.40
0.3kg de navet boule d'or	0.90
1kg de patate douce	4.00
0.7kg de poireau	2.10
0.3kg de radis noir	0.90
Total Bilifou	**13.05 euros**

Bélébélé

0.1kg d'ail	0.90
0.7kg de courgette	1.75
1kg d'épinard	5.00
0.2kg de mesclun	3.40
0.5kg de navet boule d'or	1.50
1kg de poireau	3.00
1kg de pomme de terre	2.00
0.5kg de radis noir	1.50
Total Bélébélé	**19.00 euros**

Le coin des recettes

Salade navets boule d'or râpée (sucré salée)

Ingrédients pour 4 personnes

3 navets boule d'or
3 carottes
1 petite pomme
1 bonne poignée d'amandes effilée
Quelques poignées de jeune pousses (roquette, betterave, etc).

Préparation

Lavez et épluchez, et retirez le trognon des navets boule d'or et des carottes. Râpez les navets et carottes.
Faites bouillir une casserole d'eau bouillantes puis faites blanchir une 10-20s les navets et carottes râpées. Cela les attendrira. Egouttez et réservez dans un saladier.
Lavez la pomme, épluchez, retirez le trognon puis coupez en petits dés. Ajoutez avec les navets/carottes. Ajoutez également les amandes effilées.
Lavez les jeunes pousses et gardez-les séparées.
Préparez la vinaigrette en fouettant vivement vinaigre, huile, sel et poivre.
Mélangez la vinaigrette aux légumes, puis réservez au frais.

Velouté navets boules d'Or pistaches et betteraves

Ingrédients pour 6 personnes

1 kg de navets boules d'or
1 betterave crue
2 oignons
huile d'olive
1 càc de fond de veau
4 càs de crème fraiche épaisse
30 g de pistaches non salées
fleur de sel
Piment d'Espelette
poivre du moulin

Préparation

Pelez les navets, la betterave et les oignons.
Faites revenir les oignons dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Quand ils commencent à dorer, ajoutez les légumes coupés en dés, le fond de veau, 1,5 l d'eau, un peu de sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes.
Ajoutez ensuite la crème fraîche et mixez l'ensemble à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender pour obtenir une belle émulsion.
Concassez grossièrement les pistaches avec un petit robot ou au mortier. Mélangez-les avec du poivre fraîchement moulu et du piment d'Espelette. Parsemez-en le dessus des veloutés juste avant de servir.

La saison du jus de pommes est arrivée...

Thomas Wolf, un ami du Jardin que certains d'entre vous connaissent déjà, viendra nous rendre visite **les vendredis 16 et 30 novembre de 16h à 19h**. Il vous proposera son fameux jus de pommes « non traitées » (exceptionnel cette année, paraît-il!) au prix de 2.50€ la bouteille ou 11€ les 5. La vente étant indépendante du Jardin, vous pourrez régler vos achats directement à Thomas, en espèces ou par chèque. Pour les adhérents « du mardi et de la Rochelle », nous garderons quelques bouteilles à disposition et prenons les commandes.

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

Novembre, c'est le Mois de l'ESS

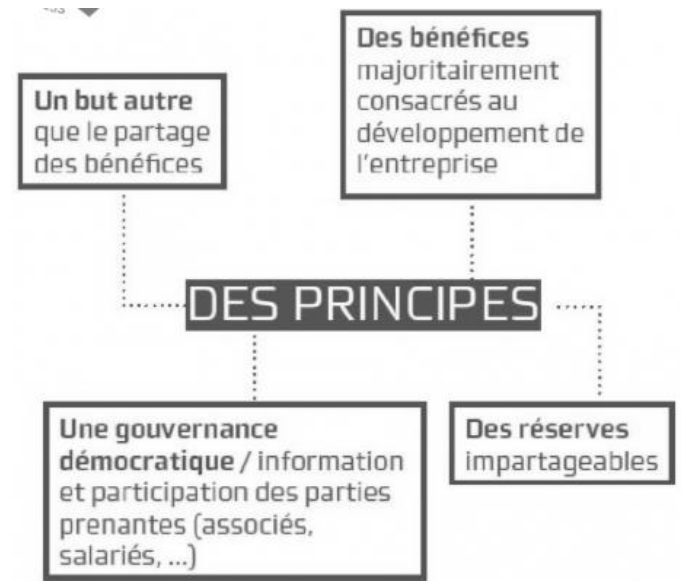
Et si on misait sur l'économie sociale et solidaire pour booster la transition écologique ?

La transition énergétique et écologique (TEE) n'est pas seulement une réponse aux impasses écologique et économique de notre modèle socio-économique : touchant notamment à l'énergie, à la maîtrise des ressources et à la préservation de la planète, elle va nécessairement le transformer en profondeur. Une opportunité unique pour le faire évoluer vers un modèle mettant l'Homme et le citoyen au centre du système, en s'appuyant davantage sur la coopération, la solidarité, l'ancrage dans les territoires et finalement, l'intérêt général.

Voilà plusieurs décennies que **l'économie sociale et solidaire** a montré que ces choix étaient un formidable levier pour mettre en mouvement la société sur la transition écologique. **Le secteur de l'insertion par l'activité économique a ainsi posé les bases de l'économie circulaire et du réemploi**, les associations d'éducation à l'environnement ont enclenché le long travail de sensibilisation à l'urgence écologique, les pionniers de l'énergie citoyenne et de la mobilité douce montrent une autre voie de la transition énergétique…

Mais aujourd'hui, il faut aller plus vite et plus loin, et l'économie sociale et solidaire fait face à un double défi :

- **développer l'implication citoyenne** dans la transition énergétique et écologique, et ainsi redonner du pouvoir d'agir à la société civile
- à son propre niveau, engager l'ensemble du secteur dans une participation active à cette transformation en profondeur de notre modèle socio-économique.



Quelques évènements à venir sur ce thème
Vendredi 16 Novembre
L'écoconstruction (après-midi rencontre & découverte)
7 route de l'Orgère - Centre Pidou Animations 17610 Saint-Sauvant

Dimanche 18 Novembre
Faisons la fête aux dechets !
86 avenue Billaud Varenne salle des fêtes Villeneuve les salines 17000 La Rochelle

Jeudi 22 Novembre
(**L'entrepreneuriat collectif, qu'est ce que c'est ?**
7 rue Sainte Claire Deville MAISON DE L ESS 79000 NIORT

Vendredi 30 Novembre
Conférence sur la finance solidaire - Saintes

Samedi 1er Décembre
Découvrons le monde !
6 rue Auguste Rodin Horizon Habitat Jeunes de Mireuil 17000 La Rochelle

Rappel important concernant le fonctionnement des paniers

Comme vous le savez , Arozoaar est une association agréée chantier d'insertion avec pour mission première l'insertion sociale et professionnelle de nos salarié.e.s. Nous avons un statut, un fonctionnement et un modèle économique différent de celui d'un producteur.
C'est pourquoi la vente de notre production se fait , comme vous le savez, **à nos adhérents et en paniers** ce qui présente de nombreux avantages : une planification plus simple de la production et des pertes limitées, une distribution et une logistique optimisée et enfin des revenus réguliers et prévisibles pour le Jardin . **C'est un élément clé de notre modèle et votre engagement à nos côtés en tant qu'adhérent-consommateur est très précieux pour nous.**
Or il semble que ces dernières semaines **un nombre grandissant d'entre vous change un ou plusieurs légumes le soir même**. Nous sommes bien conscients des contraintes que le mode panier peut représenter mais ces échanges, **doivent rester exceptionnels** comme par exemple en cas d'allergies alimentaires. Nous ne pouvons pas personnaliser les paniers en fonction de vos envies car cela remettrait en cause le fonctionnement même des paniers.
Vous pouvez par ailleurs compléter le panier avec des achats complémentaires. Et si certains légumes sont plus surprenants ou difficiles à cuisiner, nous essayons de vous donner quelques idées de recettes…**L'intérêt du panier est aussi de sortir de sortir de ses habitudes**…et nous savons de source sûre que quelques uns d'entre vous se sont réconciliés grâce à nous avec les navets, les choux ou les épinards!
Nous comptons sur votre compréhension et n'hésitez pas à nous dire si vous souhaitez échanger sur ce sujet!