



## Votre panier de la semaine 46



### Bilifou

0.7kg de carotte	1.96
0.3kg de chou rave	0.90
1kg de courge musquée	2.50
0.6kg d'épinard	3.00
1 botte de radis	1.50
0.25kg de tomates cerise	1.75
0.75kg de tomates à cuire	1.43

Total Bilifou

13.04 euros



### Bélébélé

1 kg d'aubergine	3.50
1kg de carotte	2.80
0.3kg de chou rave	0.90
1 kg de courge musquée	2.50
1 botte de persil	1.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.00
0.5kg de tomates cerise	3.50
1.25kg de tomates à cuire	2.38

Total Bélébélé

19.08 euros

## Le coin des recettes

### Velouté de courge musquée au lait de coco, citronnelle et gingembre

Ingrédients pour 4 personnes

750 g de courge musquée cuite	35 cl d'eau
1 cube de bouillon de légumes	Sel et poivre
15 à 20 cl de lait de coco	2/3 càs de gingembre râpé
1 càs de citronnelle séchée	

#### Préparation

Retirez la peau de la courge, et coupez la en dés.  
Dans une grande casserole, déposez les cubes de courge, le bouillon émietté, le gingembre râpé, et la citronnelle nouée au préalable dans une mousseline (comme les sachets de thé, à défaut mis dans l'eau mais il faudra les retirer à la cuillère), puis recouvrir d'eau.  
Faites cuire à couvert sur feu moyen jusqu'à ce que la courge soit tendre (environ 15-20 mn). Retirez le sachet de citronnelle.

Mixez (mixeur plongeant ou blender), ajoutez le lait de coco. Réchauffez le velouté 5 minutes sur feu moyen. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire de sel et poivre.

### Chou-rave à la crème au bleu

Ingrédients pour 6 personnes

3 choux-raves avec les feuilles
sel et poivre du moulin
½ càc de bouillon de légumes en poudre
60 g de fromage persillé fort
60 g de crème fraîche
De la noix de muscade fraîchement râpée
2 cuillères à soupe de persil finement ciselé

#### Préparation

Coupez les choux-raves en deux dans le sens de la hauteur et creusez-les avec une cuillère à glace de sorte à laisser un bord de 1,5 cm d'épaisseur.  
Utilisez la chair prélevée dans une autre recette. Faites cuire les choux-raves à l'étuvée dans un peu de bouillon de légumes salé pendant 15 à 20 minutes, puis laissez-les refroidir.  
Émiettez le fromage et mélangez-le avec la crème fraîche pour obtenir une préparation lisse.  
Mélangez avec la noix de muscade, poivrez et ajoutez un peu de jus de citron. La crème obtenue doit être suffisamment ferme pour rester en forme.  
Versez cette préparation dans les choux-raves et coupez-les en 3 à 4 lamelles.  
Parsemez de persil et plantez un bâtonnet en bois dans chaque morceau.

## Rappel...

Thomas Wolf viendra nous rendre visite **les vendredis 16 et 30 novembre de 16h à 19h**. Il vous proposera du jus de pommes 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 », nous garderons quelques bouteilles à disposition.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

# Décoder les logos bio

AB, Demeter, Cosmétique BIO... les labels liés à l'agriculture biologique sont nombreux. Indiqués sur les étiquettes des aliments, des compléments alimentaires ou encore des produits cosmétiques, ils apportent différentes garanties. Apprenez à décoder ces logos.



## Label AB (Agriculture biologique) : le plus connu

Il a été créé en 1985 afin de garantir la non utilisation de produits issus de la chimie de synthèse. A l'origine très stricts, les critères pris en compte dans le cahier des charges de l'agriculture biologique se sont alignés sur le label bio européen depuis le 1er janvier 2009. On autorise désormais la présence de traces accidentelles d'OGM. Sur les étiquettes, le label bio européen a pour vocation de se substituer progressivement au label AB.



## Label bio européen (aussi appelé « Eurofeuille ») : dans toute l'Union

La présence du logo Eurofeuille sur l'étiquette assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne. Si les produits bruts doivent être 100% bio pour bénéficier de ce label, les produits transformés peuvent comporter au maximum 5% de produits agricoles non biologiques, à condition qu'ils ne soient pas disponibles en bio et expressément autorisés à être ajoutés. Dans tous les cas où ce logo est utilisé, doit aussi figurer l'indication du lieu de production des matières premières. Rappelons que les agriculteurs conventionnels doivent passer par une période de conversion de deux ans minimum avant d'afficher les logos AB ou Eurofeuille sur leurs produits.



## Marque Demeter : bio ET biodynamique

Demeter est aussi un label très ancien qui certifie des produits non seulement bio mais également issus de l'agriculture biodynamique. Celle-ci se caractérise par l'utilisation de préparations à base de plantes et de minéraux et le recours à un calendrier de plantation basée sur le mouvement des astres. Les produits certifiés Demeter doivent respecter à la fois le cahier des charges européen de l'agriculture biologique et celui attaché à la biodynamie.



NATURE & PROGRES

## Mention Nature & Progrès : organisation historique

Née en 1964, Nature & Progrès est l'une des plus anciennes organisations de développement de l'agriculture biologique. Elle propose sa propre labellisation. Le respect du cahier des charges est garanti par un système participatif impliquant des adhérents consommateurs et des professionnels.



## Marque Bio Cohérence : plus strict que le label AB

Suite à l'alignement du label AB sur le label bio européen, plusieurs organisations françaises ont créé en 2010 la marque Bio Cohérence : le cahier des charges est plus rigoureux en terme de respect de l'environnement, reprenant la plupart des critères qui étaient en vigueur dans l'ancien label AB.



L'association Cosmébio a vu le jour en 2002 afin de donner un cadre à la cosmétique naturelle et bio. Elle propose trois labels :

- Cosmétique BIO Charte Cosmébio. Il garantit :
  - 95% minimum d'ingrédients d'origine naturelle sur le total du produit (eau et minéraux considérés comme naturels),
  - 95% minimum d'ingrédients bio sur l'ensemble des végétaux,
  - 10% minimum d'ingrédients bio sur le total du produit (eau et minéraux considérés comme non bio car on ne les cultive pas).



## Bio Partenaire : bio ET équitable

Le label Bio Partenaire a été créé en 2015, remplaçant les deux labels de commerce équitable - Bio Solidaire et Bio Equitable - qui coexistaient jusqu'alors. Il garantit des partenariats de proximité entre transformateurs et producteurs bio, c'est-à-dire qu'un engagement réciproque est pris sur des prix minimums et des volumes réguliers.



## Label Biodyvin : vins biodynamiques

Né en 1995, Biodyvin rassemble et certifie plus d'une centaine de domaines viticoles dans lesquels les producteurs pratiquent la culture biodynamique.

- Cosmétique NAT Charte Cosmébio COSMO NATURAL qui garantit 95% minimum d'ingrédients d'origine naturelle.

- Cosmétique BIO Charte Cosmébio COSMOS ORGANIC. Il garantit :
  - 95% minimum d'ingrédients d'origine naturelle,
  - 95% minimum d'ingrédients bio sur l'ensemble des ingrédients pouvant être bio (tels que les végétaux, la cire d'abeille, le lait...),
  - 20% minimum d'ingrédients bio sur le total du produit (10% pour les produits à rincer et minéraux - eau et minéraux considérés comme non bio car on ne les cultive pas).



## Marque Simples : pour les plantes médicinales

Le Syndicat Simples, créé en 1982, réunit une centaine de producteurs-cueilleurs de plantes médicinales en France. En plus de garantir le respect du cahier des charges AB, la mention Simples assure que les végétaux ont poussé dans des zones à l'abri de la pollution (les régions montagneuses notamment).

# Important : paniers pendant les fêtes

## Les vacances de Noël arrivent à grands pas!

Le Jardin restera ouvert pendant les fêtes. **Les paniers des mardis 25 décembre et 1er janvier seront préparés les 26 décembre et 2 janvier.** Afin d'organiser au mieux le travail, nous vous remercions de nous prévenir de vos éventuelles vacances et souhaits de report de paniers! Merci d'avance!