



Votre panier de la semaine 47



Bilifou

0.3kg de mâche	4.20
0.2kg d'oignons	0.60
0.7kg de poireaux	2.10
0.4kg de poivrons	2.00
1kg de pommes de terre	2.00
0.35 kg de radis Daïkon	1.05
0.15 kg de tomates cerises	1.05

Total Bilifou **13.00 euros**



Bélébélé

0.4kg de betterave	1.40
1kg d'épinards	5.00
0.4kg de mâche	5.60
0.5kg de patate douce	2.00
0.7kg de poireaux	2.10
0.2kg de poivrons	1.00
0.3kg de tomates cerises	2.10

Total Bélébélé **19.20 euros**

Le coin des recettes

Gâteau de patate douce

Ingrédients pour 8 personnes

0.5kg de patates douces	15ml d'huile neutre
3 jaunes d'œufs	90g de sucre semoule
100g de farine blanche	1 sachet de sucre vanillé
15 ml d'huile de pépins de courge	30 ml de rhum
1 càc d'extrait de vanille liquide	

Préparation

Faites cuire les patates douces, les éplucher et les réduire en purée. Ajoutez les huiles, le rhum et la vanille, puis les jaunes d'œufs un à un, en mélangeant bien. Ajoutez le sucre semoule et le sucre vanillé, puis la farine, progressivement, tout en battant bien.

Mettre dans un moule à cake (de 27 cm de long) et enfournez 35 à 40 minutes à 200°C (selon votre four).

Laissez refroidir, réservez au frais afin de laisser les saveurs se développer.

Confiture de tomates vertes

Ingrédients

1 kg de tomates vertes	1 gousse de vanille
2 citrons non traités	700 g de sucre cristallisé

Préparation

Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et mettez-les dans une bassine à confiture.

Lavez les citrons et râpez leur zeste. Pressez leur jus, fendez la gousse de vanille en deux. Ajoutez aux tomates dans la bassine ainsi que le sucre. Portez à ébullition et remuez bien pour faire dissoudre le sucre. Poursuivez la cuisson à feu moyen entre 30 et 40 minutes.

Enlevez la gousse de vanille. Versez dans des pots stérilisés et bouchez-les à chaud. Laissez refroidir et entreposez dans un endroit frais.

Fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

4 blancs de poireaux	1 càc de moutarde
25 g de beurre	sel
2 càs de crème épaisse	poivre

Préparation

Lavez les blancs de poireaux. Détaillez-les finement sur une planche à découper. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez-y les morceaux de poireaux et laissez mijoter 20 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement. Salez et poivrez.

Ajoutez la crème et la moutarde, mélangez le tout et remettez sur feu doux 5 minutes afin d'obtenir une belle fondue de poireaux.

Tartine de pain aux noix bio de la Ferme du Mont d'or garnie de sa fondue de poireaux bio gratinée Arozoaar

1-prenez un pain aux noix de la Ferme du mont d'or (sinon la recette magique ne fonctionnera pas)

(pensez à réserver leurs pains, 24h au moins avant au : 06 22 13 18 09 par sms ou mail : steph@lafermedumontdor.fr) puis coupez votre pain en tartines fines et beurrez-les

2- garnissez-les de votre fondue de poireau Arozoaar (fonctionne aussi avec les légumes du moments comme: les betteraves cuites Arozoaar, ou la purée de patate douce Arozoaar) puis rajouter de l'emmental râpé (fonctionne aussi avec d'autres fromages de votre choix et votre créativité)

3 -rajoutez un peu de sel ou poivre, ou autres épices (génial avec une pointe de cumin)

4 – cuisson au four a 180 ° jusqu'à ce que votre fromage fige vos poireaux sur vos tartines (moins de 4 min selon les fromages)

5- servez chaud....bon appétit !

Cette recette marche parfaitement bien en mini tartines pour un apéritif dînatoire (la Ferme du Mont d'Or fait aussi des pains de 400g idéaux pour ceci!)



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01 Agriculture France

Impact de la sécheresse . . ●

Suite à la sécheresse de cet été, les pommes de terre sont trop peu nombreuses, trop petites et de mauvaises qualités, provoquant une hausse du prix des frites et une inquiétude généralisée de la filière.

"Il manque de la tête, des gros calibres, de la maturité...", déplore Régis Dumont en ramassant une pomme de terre : dans les Hauts-de-France, **la sécheresse estivale a sévèrement affecté la récolte**, touchant l'ensemble du marché jusqu'aux vendeurs de frites. Bassin historique de la culture des patates, la région, qui concentre à elle seule les deux tiers de la production nationale, a connu cet été un épisode de canicule avec des records de températures.

Des frites plus petites, plus chères et pleines d'eau

La chaleur – jusqu'à 37°C en août – a aussi fait fondre les quantités. "On observe **une baisse sensible, entre 10 et 15%, du rendement en France**, par rapport à la moyenne des cinq dernières années", confirme François-Xavier Broutin, chargé de mission à l'Union nationale des producteurs de pommes de terre (UNPT). Les baraques à frites, présentes dans pratiquement chaque commune du Nord-Pas-de-Calais, observent déjà **une flambée des prix**. Mickaël Orgaer, employé de la friterie Herzeeloise-Berguoise, constate ainsi "une augmentation des tarifs de 23% pour un sac de cinq kilos – on n'a jamais vu de hausse aussi forte." Il assure avoir été obligé d'**augmenter de 20 centimes le tarif de ses barquettes**. Et la qualité n'est pas non plus au rendez-vous. *"Comme les pommes de terre ne sont pas assez mûres, elles recrachent de l'eau. Et avec leur taille, elles donnent de toutes petites frites.*

Un phénomène européen

Parmi les premiers touchés, on compte aussi les transformateurs de pommes de terre et vendeurs de frites, l'un des produits phare de la région au même titre que le maroilles. Comme d'autres poids lourds du secteur, l'entreprise de frites surgelées McCain a été contrainte de s'adapter :

"Nous devons procéder à des bains de sel en réceptionnant la marchandise pour éliminer les mauvaises pommes de terre. Cela demande des équipements et génère donc un coût supplémentaire." Christian Vanderheyden, directeur en approvisionnement pour les usines McCain en France

Le phénomène ne se cantonne pas à l'Hexagone : "les cinq pays qui font le marché européen – Belgique, Allemagne, Pays-Bas, France et Angleterre – connaissent des problèmes de rendement ou de qualité. Pas un seul n'est épargné par l'impact de la météo", affirme François-Xavier Broutin.

Source : Sud Ouest – 18/10/2018

Infos locales . . ●

CIRCUITS COURTS, + DE 17 DANS NOS ASSIETTES !

Mangeons local ! Le Département s'engage dans le développement des circuits courts, fromage, fruits et légumes, lait, viande et céréales...

C'EST QUOI UN CIRCUIT COURT ?

- 80 km maxi entre le produit et le consommateur,
- vente directe du producteur au consommateur,
- ou vente avec un intermédiaire maximum.

POUR QUOI?

- Pour des agriculteurs locaux payés au juste prix,
- pour consommer des produits de qualité, meilleurs en goût et bons pour notre santé.

Nous pouvons tous agir au quotidien en consommant des produits de saison achetés au marché, dans les magasins de producteurs ou à la ferme, sous forme de paniers...

LES ACTIONS EN COURS

Quelques exemples d'actions en cours dans le cadre du plan d'action pour "+ de 17 dans nos assiettes" :

- Financement de la nouvelle boutique de producteurs "À la ferme d'Aunis" à Surgères,
- aide aux financements d'achat de produits bio d'origine locale dans les collèges,
- soutien financier pour l'association IC Catering pour la conception d'une conserverie ambulante.

LE DÉPARTEMENT ET SES PARTENAIRES S'ENGAGENT

- à renforcer la présence de produits locaux de qualité dans l'assiette des consommateurs,
- à favoriser l'accès des consommateurs aux produits locaux de saisons, sains et de qualité,
- à soutenir et développer une agriculture locale de proximité et permettre aux agriculteurs mieux valoriser leur production

Depuis fin 2016, le Département et ses partenaires ont construit un plan d'actions décliné sur 5 ans fixant 3 priorités :

- développer et structurer l'offre
- dynamiser la consommation
- développer le lien offre - demande

Et du côté du Jardin? . . ●

Le Jardin n'est pas épargné par cette baisse de rendement de la pomme de terre. Mais en plus de la sécheresse, notre système d'irrigation n'étant pas totalement terminé avant l'été, nous n'avons pas pu apporter l'eau nécessaire à la culture. Nous avons malheureusement terminé notre stock de pommes de terre la semaine dernière. Pour pouvoir compléter vos paniers, nous avons donc fait le choix de nous approvisionner auprès d'un producteur bio local : **D'hier et d'ici** à Angoulins (et nous les remercions). Vous trouverez donc leur production dans les prochains paniers. Merci de votre compréhension.