La Feuille de d'ARZOAAR

N°54

Votre panier de la semaine 48

Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
0.6kg de carotte	1.68
1kg de chou cabus	3.00
1 courge Butternut	2.50
0.6kg de rutabaga	1.80
1 salade	1.00
0.2 kg de tomate cerise	1.40
Total Bilifou	**13.13 euros**

Bélébélé

1kg d'aubergine	3.50
0.7kg de céleri rave	2.10
1kg de brocoli	5.00
1 courge Butternut	2.50
0.3kg d'oignon	0.90
0.5kg de radis noir	1.50
0.25kg de tomate cerise	1.75
1 chicorée	1.80
Total Bélébélé	**19.05 euros**

Le coin des recettes

Potée hivernale jambon, chou, rutabaga et carottes

Ingrédients pour 2 personnes
3 tranches de jambon, coupées en carrés
1 à 2 rutabagas,
2 à 3 carottes
4 à 6 feuilles de chou
1 oignon
1 gousse d'ail
3 baies de genévrier
Beurre
Environ 5 cl de vinaigre de cidre
1 càc de moutarde
1 cube de bouillon de légumes
Eau
Sel, poivre
Farine (facultatif)

Préparation
Eplucher et couper les carottes et les rutabaga. Retirer la nervure centrale des feuilles de chou et les couper en lamelles
Faire cuire les légumes à la vapeur environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement fermes.
Pendant ce temps, émincer l'oignon et couper le jambon.
Dans un cocotte à feu moyen, faire fondre le beurre et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides
Déglacer avec du vinaigre de cidre et rajouter les petits bouts de jambon et la gousse d'ail écrasée.
Quand les légumes sont prêts, les rajouter à la cocotte.
Rajouter les baies de genévrier, le cube de bouillon, un peu d'eau, la cuillère de moutarde et mélanger le tout.
Laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 5 min.
Pour épaissir un peu la sauce, rajouter une cuillère à soupe de farine (ou fécule de mais, arrow-root, etc...)
Saler, poivrer au goût.

Velouté de brocolis crémeux

Ingrédients pour 6 personnes
50 g de beurre
450 g de brocoli
1 oignon haché
480 ml de bouillon de légumes ou poulet
30 g de farine
1 carotte coupe en cube
480 ml de crème liquide
150 g de fromage de chèvre

Préparation
Dans une casserole profonde faire fondre le beurre et ajouter l'oignon haché.
Laisser cuire jusqu'à une texture translucide environ 3 minutes.
Ajouter la farine et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à former un roux.
Verser graduellement la crème liquide et le bouillon afin d'éviter la formation des grumeaux.
Ajouter ensuite le brocoli ainsi que la carotte coupée en petits cubes.
Porter la soupe à ébullition, réduire le feu et couvrir la casserole.
Laisser cuire à feu doux durant 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
Mixer le velouté de brocoli en utilisant un mixeur plongeant.
Ajouter le fromage et assaisonner la soupe de sel et poivre noir au goût.

Frites de rutabaga

1 rutabaga
1 cuil à soupe de curry
35 g de farine
sel
2 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation
Couper le rutabaga en forme de frites après l'avoir épluché. Le mettre dans un saladier avec l'huile et bien remuer. Dans un sac de congélation, mettre la farine avec le sel et le curry. Y ajouter les frites et bien remuer pour qu'elles s'enrobent bien. Mettre les frites dans la plaque du four sur un papier sulfurisé. Cuire au four à 180° pendant 30 à 35 mn. Tester la cuisson avec un couteau.

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

Environnement : la COP 24

Qu'est-ce que la COP ?

Une COP, c'est une conférence qui réunit des dirigeants du monde entier. Leur mission ? Trouver des solutions pour protéger la planète. En 2015, suite à la COP 21, 177 pays ont signé un accord où ils se sont engagés à préserver l'environnement. En diminuant leur consommation de pétrole, par exemple...Et en développant les énergies solaires et éoliennes, non polluantes. L'objectif ? Limiter la montée des températures à 2°C, d'ici 2100.

La 24ème édition de la **Conférence des Parties à la Convention-cadre des Nations Unies sur les changements climatiques**(CCNUCC) se tiendra à **Katowice**, dans le sud de la Pologne, du 03 au 14 décembre 2018.
L'Accord de Paris, acté lors de la **COP21** à paris en 2015, ne définit que les principaux éléments de la nouvelle gouvernance internationale pour le climat. Les pays signataires en négocient les modalités de mise en œuvre depuis la **COP22** organisée à Marrakech en 2016. Les pays s'y sont engagés à finaliser la définition des règles de mise en œuvre de **l'Accord de Paris** pour la **COP24** de 2018 et d'importantes avancées ont été enregistrées à Bonn durant la **COP23**.

Lors de la **COP23**, le dialogue de facilitation a été renommé Dialogue de Talanoa. L'objectif reste semblable : évaluer l'impact des efforts des pays afin de maintenir ou réduire leurs émissions globales pour répondre à **l'objectif de -2°C** prévu par **l'Accord de Paris**. Le nouveau dialogue de facilitation a commencé en janvier 2018 afin de préparer l'ouverture de la **COP24** à Katowice.

Lors de la **COP24**, le « **plan d'action de Katowice pour la transition juste** » devra être adopté. Il permettra de :

- Récolter des informations concernant le soutien aux travailleurs et communautés en transition
- Créer des lignes directrices pour les politiques climatiques des différents pays
- Y intégrer la référence de transition juste, travail décent, création et maintien d'emplois de qualité, à leurs politiques climatiques
- Encourager les entités en charge de la finance climatique avec un mandat pour qu'ils participent à des projets porteurs d'emplois dans les pays en transition vers une économie bas carbone

Ce n'est pas la première fois que la Pologne reçoit une **COP**. En 2008, il y a eu la **COP14** à Poznan, puis en 2013, la **COP19** à Varsovie. La Pologne avait aussi présidé la **COP5** qui a eu lieu à Bonn en 1999.

Agenda

- Devant le succès de la vente de jus de pommes il y a 15 jours, nous accueillerons de nouveau et avec plaisir Thomas, ce **vendredi 30/11** pour une nouvelle vente! Vous pourrez lui ramener vos bouteilles vides si vous en avez.

- Noël approche à grands pas! **Artisans du Monde** sera présent au Jardin le vendredi **07 novembre de 16h à 19h,** avec des épices, thés, cafés et autres produits issus du commerce équitable. Plein d'idées cadeaux en perspective!

- **A voir ou à revoir en replay sur France 5 :**

Le chou, un légume à la mode, à la mode !
Vert, blanc, rouge, cabus, romanesco ou kale, il existe près d'une centaine de variétés de chou. Ce légume d'antan autrefois cuisiné en potée, en soupe, en salade ou même farci, a longtemps été boudé, jugé trop rustique et indigeste. Aujourd'hui c'est un légume à la mode dont les vertus sont innombrables. Plein de vitamines et de calcium, il est également très peu calorique. Sa consommation régulière permettrait même de prévenir certains cancers. Le chou est cultivé de l'Alsace à la Bretagne, en passant par les Landes, et même en Espagne ou au Kenya. Disponible jusqu'au 1er décembre

Une carotte presque parfaite
Ce document décrypte les mécanismes de la filière de production de la carotte, qui est aussi l'un des légumes préférés des Français, donnant des clés pour comprendre les ressorts du gaspillage industriel ainsi que les conséquences de la production agricole intensive. Disponible jusqu'au 1er décembre.

Le pain des copains

Envie de bon pain bio pour compléter votre panier?

L'organisation de la vente de pains de La Ferme du Mont d'Or change 2 choix s'offrent maintenant à vous :
- **l'achat direct** en se rendant à la boutique à la ferme le vendredi à partir de 17h (plus de réservation)
- ou l'**abonnement** pour 6 mois pour les clients réguliers avec un paiement mensuel et surtout avec possibilité de livraison dans vos paniers directement **à Arozoaar <u>uniquement pour les clients du vendredi</u>).**
-

Vous pourrez vous renseigner auprès des copains dès vendredi, à la hutte. **Les nouveaux prix et la nouvelle organisation seront valables à partir du 1er décembre 2018. Un flyer plus détaillé vous est remis avec cette feuille de choux.**