La Feuille de d'ARZOAAR

N°55

Votre panier de la semaine 49

Bilifou

100 g d'ail	0.90
0.7kg d'épinard	3.50
0.6kg de patate douce	2.40
0.7kg de poireau	2.10
0.8kg de pomme de terre	1.60
0.5 kg de radis noir	1.50
1 salade	1.00
Total Bilifou	**13 euros**

Bélébélé

0.7kg de carotte	1.96
0.2kg de chou kale	1.00
1 kg d'épinard	5.00
250g de mesclun	4.25
0.5kg de navet	1.50
1.1kg de poireau	3.30
1kg de pomme de terre	2.00
Total Bélébélé	**19.01 euros**

Le coin des recettes

Pâtes aux poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :
1/2 verre de vin blanc
1 gousse d'échalote
poivre, sel et noix de muscade
3 cuillères de crème fraîche
un peu d'huile d'olive
3 tranches de jambon blanc(ou lardons ou blanc de poulet)
2 blanc de poireaux
250g de pâtes

Préparation
Mettre de l'eau à bouillir pour la cuisson des pâtes.
Couper les poireaux en petits morceaux et les faire revenir dans une petite sauteuse avec un peu d'huile.
Ajouter le sel à l'eau frémissante puis les pâtes.
Émincer l'échalote et l'ajouter aux poireaux.
Ajouter le vin blanc après quelques minutes et le laisser évaporer.
Ajouter alors les morceaux de jambon, la crème fraîche, le poivre et la noix de muscade râpée puis couvrir jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
Dresser alors dans un plat et mélanger. Servir de suite.

Houmous d'épinards
Ingrédients pour 4 personnes :
300 g de pousses d'épinards frais
50 g de poudre d'amande
75 g de tahin
1/2 citron
1 gousse d'ail
30 à 50 g d'huile d'olive
Sel
Graines de sésame
Piment d'Espelette

Préparation
Laver et essorer les épinards. Les placer dans une grande poêle.
Les faire tomber à feu vif 5-6 minutes. Saler légèrement. Égoutter et réserver.
Égoutter et rincer les pois chiches.
Dans le bol d'un robot, réunir les pois chiches, les épinards, la poudre d'amande, le tahin, le jus de citron, la pulpe de la gousse d'ail pressée au presse-ail, 30 grammes d'huile d'olive et du sel.
Mixer pour obtenir une préparation presque lisse. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant éventuellement de l'huile d'olive, du jus de citron et du sel.
Verser la préparation dans un ramequin et saupoudrer de graines de sésame et d'une belle pincée de piment d'Espelette.
A déguster avec du bon pain de la Ferme du Mont d'Or ou des bâtonnets de crudités, à l'apéritif ou même dans un sandwich !

Blinis de patate douce de Cyril Lignac

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de patate douce
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 50 g de farine
- 1 càs d'huile d'olive
- 2 càs d'huile végétale
- sel
- 300 g de saumon fumé (facultatif)
- 120 g de mâche
- 1 pomme
- vinaigrette

Préparation

Faire cuire les patates douce entières à l'eau salée 30 minutes.
Les peler et les écraser en ajoutant l'œuf, la farine, le yaourt et l'huile d'olive.
Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et verser une bonne cuillère à soupe de pâte.
Étaler en galette et laisser cuire 2 minutes puis retourner et cuire l'autre côté.
Servir avec la mâche assaisonnée et parsemée de cubes de pommes en accompagnement du saumon fumé.

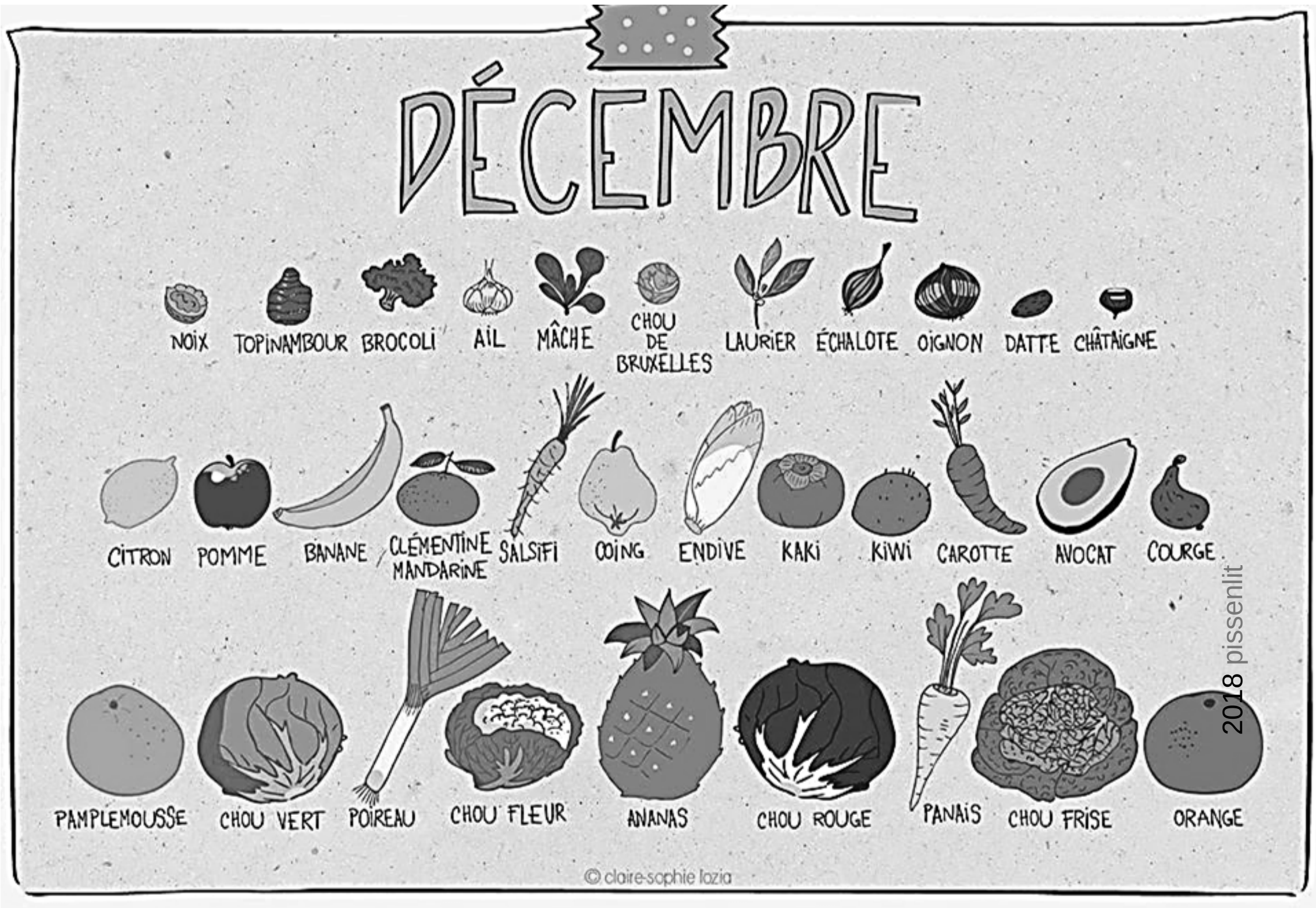
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

Les légumes du mois

Nous attaquons les mois « pots au feu, soupes et potées »! Vous retrouverez la plupart de ces légumes dans vos paniers.



Actus du Jardin

Que fait on au Jardin fin Novembre / début décembre?

Les **courges et patates douces** ont été récoltées et sont au chaud …ou presque!

Les cultures d'été ont tout juste été retirées des serres et nous avons **préparé les planches** qui accueilleront du « vert » : salades, épinards, mâche mais aussi des radis pour agrémenter vos paniers d'hiver…

Nous **semons les premiers légumes de printemps** : fèves, petits pois, pois gourmands, ail, oignons…

Nous continuons d'aménager le site notamment **l'espace de retrait des paniers, l'espace vestiaires, et nous avons tenter d'isoler un peu le bungalow du froid**…. pour « le confort » de tous!

En décembre nous débutons également des **ateliers collectifs** sur la recherche d'emploi avec Pôle emploi, sur la nutrition avec la MSA (mutualité sociale agricole) et bien d'autres suivront pendant les mois où l'activité en extérieur est plus réduite!

A noter

Artisans du Monde

Pour un commerce équitable

Vendredi 7 à 16h
Artisans du monde
sera au Jardin
avec une sélection de produits Thé, café etc… mais aussi des idées de petits cadeaux pour Noël.