



## Votre panier de la semaine 50



0.8kg de carotte	2.24
0.7kg de céleri	2.10
1.2kg de courge	3.00
200g de mesclun	3.40
0.3 kg de navet	0.90
0.7kg de pommes de terre	1.40

### Bilifou

Total Bilifou

13.04 euros



100g d'ail	0.90
0.6kg de brocoli	3.00
1kg de carotte	2.80
1 chou blanc	3.00
1.4kg de courge	3.50
0.6kg de fenouil	2.40
250g de mâche	3.50

### Bélébélé

Total Bélébélé

19.10 euros

## Le coin des recettes

### Terrine de céleri rave à la tapenade

Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri rave	20 cl de crème liquide
3 œufs	1 pot de tapenade
30 g de parmesan	

#### Préparation

Préchauffez le four à 180°.  
Pelez le céleri rave. Pour ce faire, coupez le d'abord en cubes puis pelez les cubes. Déposez-les dans une cocotte et couvrez d'eau.  
Portez à ébullition et laissez cuire 15 min.  
Egouttez les cubes de céleri, déposez-les dans un saladier et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée.  
Ajoutez le parmesan, la crème et les œufs. Mélangez.  
Déposez la moitié de ce mélange dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé. Nappez de tapenade. Ajoutez la seconde moitié de la purée de céleri/  
Enfournez pour 30 minutes.

### Poêlée de fenouils à l'huile d'olive

1 bulbe de fenouil par personne – 1càs d'huile d'olive – 1càs de vinaigre balsamique

#### Préparation

Nettoyez les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Lavez-les soigneusement, émincez-les grossièrement.  
Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Quand elle est bien chaude faites-y dorer votre fenouil à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajoutez environ 10 cl d'eau, diminuez le feu et laissez cuire une bonne demi-heure.  
Il ne doit plus rester de liquide à la fin de la cuisson. S'il en manque, en cours de cuisson, rajoutez-en. Juste avant de servir déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

### Clafoutis fenouil-carotte

Ingrédients pour 6 personnes

2 fenouils	2 c. à soupe de farine
4 carottes	90 g de beurre
1 L de lait	1 pincée de curry en poudre
3 œufs	sell, poivre
100 g de gruyère râpé	

#### Préparation

Retirez les feuilles extérieures des fenouils et mettez-les dans une casserole remplie d'eau salée.  
Pelez et coupez les carottes en fines lamelles. Ajoutez-les dans la casserole.  
Placez la casserole sur feu moyen et portez à ébullition. A l'ébullition, baissez le feu sur feu doux et laissez cuire pendant 10 minutes.  
A la fin de la cuisson, préchauffez le four à 210°C.  
Egouttez les feuilles de fenouils et les lamelles de carottes dans une passoire.  
Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Déposez-y les feuilles de fenouils et les lamelles de carottes et faites-les revenir pendant 10 minutes, en mélangeant bien, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.  
Délayez la farine dans le lait et incorporez-le à la préparation en mélangeant bien.  
Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.  
Ajoutez ensuite le gruyère râpé, le curry en poudre et les œufs. Salez et poivrez à votre goût puis remuez bien.  
Beurrez des ramequins allant au four et versez-y la préparation, en y répartissant joliment les feuilles de fenouils et les lamelles de carottes.  
Placez les ramequins dans un grand plat rempli d'eau et enfournez au bain-marie pendant 20 minutes.  
A la sortie du four, laissez tiédir les clafoutis aux fenouils et aux carottes sur une grille.  
Dégustez tiède ou froid accompagné d'une salade verte assaisonnée.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Info congo ●●●

Les légumes stars de l'hiver ont déjà fait leur apparition dans vos paniers depuis quelques semaines. Elles sont belles, ces courges... Mais savez-vous comment les préparer? A chaque courge, sa particularité. Au four, vapeur, en purée... On vous dit tout sur nos variétés!



**Jack Bee Little**

Chair: orange, douce, ferme, à fin arôme de courge et de marron.

Utilisation: pour farcir, frire et cuir au four.

*Idéale au micro-onde pour une entrée vite faite*

*Perd une partie de l'arôme lors d'une longue conservation.*

*Egalement intéressant pour la décoration*



**Spaghetti**

Chair : peu épaisse, jaune claire, fibreuse, donne après la cuisson des filaments, musquée de bonne qualité.

Utilisation: salade, gratin.

*Cuire 20 à 30 min. à l'eau bouillante, gratter les filaments et les préparer à la crème, à la sauce tomate, etc...*



**Jack O' Lantern**

Chair: épaisse, de couleur orange.

Utilisation: soupe, gâteau.

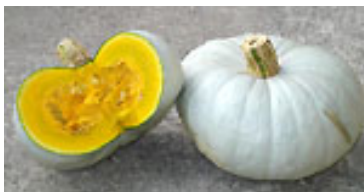
Excellente courge à sculpter pour la fête d'Halloween



**Musquée de Provence**

Chair : orangée, sucrée et musquée, parfumé, d'excellente qualité.

Utilisation : salade, gratin, soupe, gâteau.



**Bleu de Hongrie**

Chair: jaune foncé, ferme, goût de marron très prononcé et de très bonne qualité.

Utilisation: soupe, purée, gratin et soufflé.

*Difficile à peler*



**Potimarron**

Chair: orange, goût typique de marrons.

Utilisation: légume à l'étouffée, purée, soupe et gâteau.

Elle a un taux élevé de vitamines.

Il n'est pas nécessaire de les peler pour faire de la soupe.



**Butternut**

chair: jaune orangé, ferme mais tendre, sucrée, goût de noisette, parfumée, excellente courge.

Utilisation: salade, soupe, gratin, purée, soufflé, gâteau, dessert et confiture.

## Infos vacances et autres ●●●

- En fin de semaine prochaine débiteront **les vacances de Noël**. Peut-être partirez-vous? Afin d'organiser au mieux la préparation des paniers et leur livraison, nous vous remercions de nous indiquer vos éventuelles absences. Nous vous rappelons que vous pouvez reporter vos paniers et les doubler au moment que vous souhaitez, même à l'avance! Vous pouvez ainsi prendre 2 paniers la semaine prochaine pour compenser celui que vous ne prendrez pas la semaine du Jour de l'An, par exemple.
- **Le Jardin sera fermé les 24 et 31 décembre**, mais nous assurerons les livraisons **les mercredi 26 décembre et 02 janvier**. (au lieu des mardis)
- Les **pommes de terre** viennent d'Hier et D'ici à Angoulins. Tout le reste est de notre production.
- **Et petit rappel : n'oubliez pas d'emporter votre sac pour récupérer vos légumes.**