La Feuille de d'ARZOAAR

N°57

Votre panier de la semaine 51

Bilifou

250g de chou kale	1.25
0.8kg de d'épinard	4.00
350g de fenouil	1.40
1 botte de persil	1.00
0.7 kg de poireau	2.10
0.5kg de radis noir	1.50
1 scarole	1.80
Total Bilifou	**13.05 euros**

Bélébélé

0.7kg de betterave	2.45
0.6kg de céleri	1.80
1kg d'épinard	5.00
0.5kg de navet	1.50
1kg de poireau	3.00
1kg de pommes de terre	2.00
1 botte de radis	1.50
1 scarole	1.80
Total Bélébélé	**19.05 euros**

Le coin des recettes

Rigatoni aux fenouils, noix et romarin

Ingrédients pour 4 personnes

350g de Rigatoni ou cannelloni
2 bulbes de fenouil
1 citron non traité
12 cerneaux de noix
6 pétales de tomates séchées
100g de Roquefort
12 Olives noires
1 brin de romarin
3 càs d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Rincez le citron sous l'eau chaude. Essuyez et râpez finement son zeste.
Hachez grossièrement les cerneaux de noix.
Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Ecrasez le roquefort à la fourchette. Ciselez finement quelques aiguilles de romarin. Réservez le tout.
Epluchez et émincez les fenouils. Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les fenouils. Faites-les revenir 5 min à feu doux. Salez, poivrez. Arrosez du jus du citron. Couvrez. Poursuivez la cuisson 5 min.
Faites cuire les pâtes "al dente" dans un grand volume d'eau bouillante salée. Egouttez en réservant 2 cuil. à soupe d'eau de cuisson.
Versez l'eau réservée dans la sauteuse avec les fenouils. Ajoutez le zeste de citron, les noix, les tomates séchées, le romarin, puis les pâtes. Tournez rapidement le tout pendant 1 min sur feu doux. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt garni de roquefort et d'olives noires.

Boulettes au poireau et au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

3 c. à soupe d'huile d'olive
Le blanc de 2 gros poireaux coupés en dés
1 gros œuf
125 ml de chapelure
125 ml de parmesan râpé
3 c. à soupe de menthe fraîche, ciselée, ou basilic
sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 175 °C.
Huiler une plaque.
Dans une poêle, sur feu moyen, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Y faire tomber les blancs de poireaux en remuant souvent, de 7 à 10 minutes (ne pas laisser colorer). Laisser refroidir complètement.
Dans un grand bol, battre l'oeuf, ajouter le fromage râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, les blancs de poireaux et la menthe. Saler, poivrer et bien mélanger. Façonner la préparation en boulettes d'environ 3 cm de diamètre, en les roulant dans le creux de la main. Les déposer sur la plaque et cuire au four 20 minutes – les retourner après 15 minutes de cuisson avec une spatule. Servir les boulettes chaudes ou tièdes avec des crudités en fine julienne, un filet d'huile d'olive, quelques flocons de sel et des olives. On peut préparer ces boulettes à l'avance et les réchauffer légèrement avant de servir.

Cette semaine, les pommes de terre proviennent de l'EARL Au fil du Grain, à Angoulins. Tous les autres légumes ont été récoltés au Jardin

Vous trouverez également dans votre panier , un petit cadeau, une tartinade fabriquée par les Délices de Landrais avec nos surplus de courgettes cet été. **Bonnes fêtes à tous!**

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

Jeux d'hiver

Petits assortiments de jeux pour les enfants pour les vacances de Noël

Mot mystère

Trouve dans le tableau les lettres des 5 fruits et légumes ci-dessous et avec les lettres restantes, trouve le mot mystère.

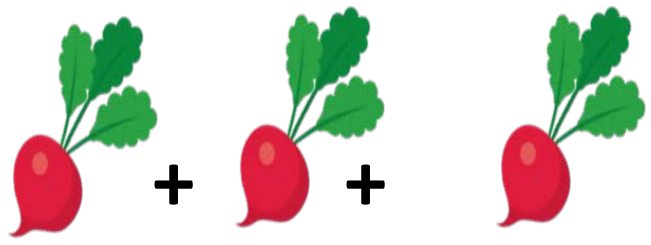
C	A	R	E	I	G
R	O	R	C	E	F
E	D	I	O	R	S
R	L	T	E	R	O
P	L	I	A	A	T
T	E	S	I	U	N
O	U	I	C	O	H

_ _ _ _ _ _

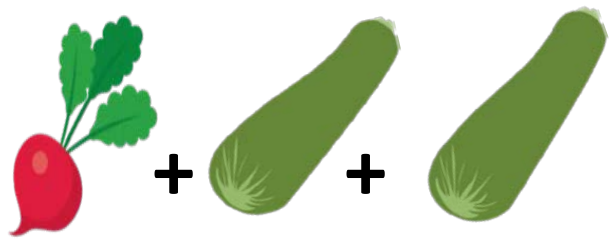
Additions de fruits et légumes

Grâce aux premières additions, découvre le résultat de la dernière addition

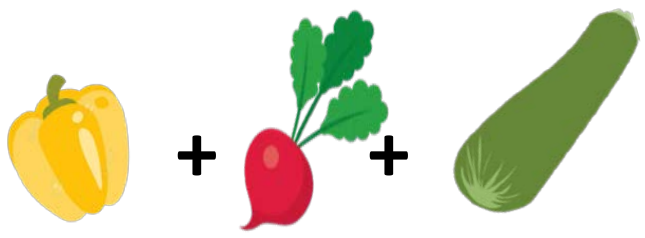
+ + =15



+ + =30

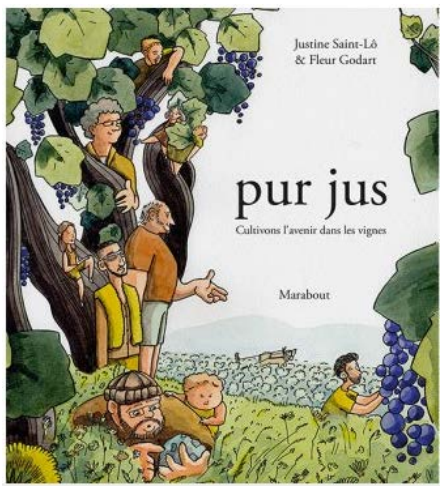


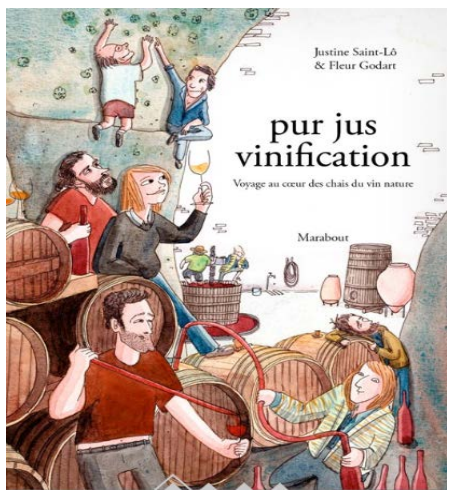
+ + =14



+ + = …

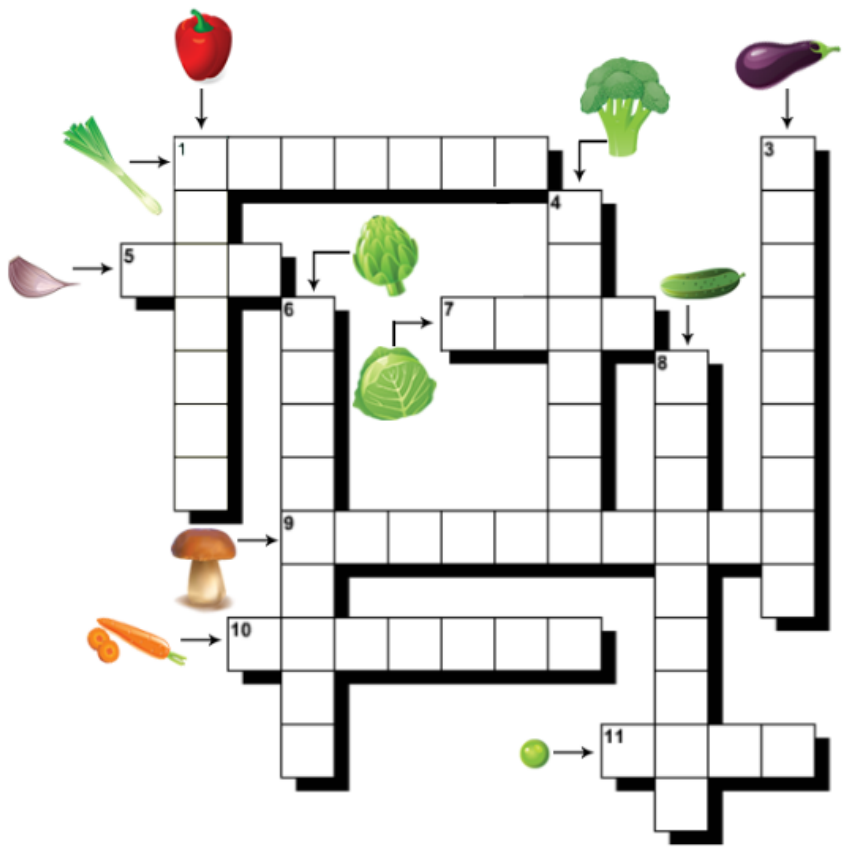
Idées cadeaux





Fleur Godart et Justine Saint-Lô signent à quatre mains la bande dessinée Pur Jus, promenade ultra documentée dans le vignoble "nature". Une BD qui plaira autant aux professionnels du vin qu'aux novices avides de leçons de choses.
"Pur Jus",& « Pur Jus, vinification » Fleur Godart et Justine Saint-Lô, éd. Marabout, 22€ et 25€

A l'aide des images, complète les grille



Infos vacances

Nous vous rappelons que le Jardin sera fermé les lundis 24 et 31 décembre. Les paniers du mardi seront donc exceptionnellement livrés les mardis 26 décembre et 02 janvier, aux horaires et lieux habituels. Les paniers du vendredi restent quant à eux inchangés. Toute l'équipe d'Arozoaar vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année!

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org