



Votre panier de la semaine 52



Bilifou

0.4kg de betterave	1.40
0.9kg de carotte	2.52
1 chou blanc	3.00
250g d'oignon	0.75
0.7 kg de patate douce	2.80
0.8kg de pomme de terre	1.60
1 batavia	1.00
Total Bilifou	13.07 euros



Bélébélé

1.3kg de carotte	3.64
1 chou blanc	3.00
100g d'échalote	0.80
250g de mâche	3.50
100g d'oignon	0.30
0.9kg de patate douce	3.60
1.2kg de pomme de terre	2.40
0.6kg de radis	1.80
Total Bélébélé	19.04 euros

Le coin des recettes

Mousseline de patates douces aux épices de Noël

Ingrédients pour 4 personnes

2 grosses patates douces	1 pincée de cannelle
2 pommes de terre	1 càc de muscade
1 càc de gingembre râpé	un filet d'huile d'olive
15cl de lait (végétal ou autre)	fleur de sel

Préparation

Éplucher les patates douces et les pommes de terre, les couper en gros dès et les placer dans une casserole d'eau froide salée. Faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter et passer au presse-purée.

Ajouter le lait préalablement chauffé, un filet d'huile d'olive et les épices, mélanger bien et servir aussitôt.

Salade détox de chou blanc, betterave et pomme au sésame noir

Ingrédients

125g de betterave crue râpée	3 càs d'huile d'olive
200 g de chou blanc cru râpé	1 càs de vinaigre
1 pomme coupée en fines lamelles	coriandre fraîche
35 g de graines de sésame noir	sel, poivre

Préparation

Mélangez la betterave, le chou blanc, la pomme et les graines de sésame dans un saladier.

Dans un bol à part, mélangez l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien.

Toasts de patate douce, crème de champignons aux noix et oignons caramélisés

Ingrédients pour 4 personnes

0.5kg de patates douces	Huile d'olive
200g d'oignons	1 gousse d'ail
15g de margarine bio	1 CS de persil ciselé
1 CàS de sucre complet	30 g de noix
1 CàS de vinaigre balsamique	2 CS de crème de soja
300g de champignons de Paris émincés	sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Eplucher les patates douce, les laver et les couper en rondelles de 4mm d'épaisseur. Déposer les tranches de patate de douce sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Huiler très légèrement les tranches à l'aide d'un pinceau, saler et enfourner pour 35 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient dorées dessus et brunies en dessous.

Pendant ce temps, émincer très finement les oignons.

Dans une sauteuse, chauffer la margarine. Ajouter les oignons émincés et laisser fondre 10 minutes sur feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter le sucre, le vinaigre et 1 pincée de sel. Mélanger et prolonger la cuisson pendant 5 minutes. Réserver au chaud.

Dans une casserole, sécher les champignons à sec jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Ajouter alors l'ail pressé et le persil. Saler, poivrer et mélanger 30 secondes. Eteindre le feu.

Dans un robot, mixer les champignons avec les noix et la crème de soja jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

Dresser les toasts. A déguster chauds ou tièdes.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Événement adhérents ●●●

Lors de la réunion des adhérents organisée en septembre au Jardin, nous vous avons parlé de notre souhait d'élire des représentants des adhérents afin de vous représenter et d'organiser quelques événements.

Deux d'entre vous se sont manifestés : **Florine Sabourin**, qui nous apporte son aide régulièrement, notamment sur la Feuille de Chou et sur le côté administratif et **Jacques Chatelier**, voisin du Jardin qui nous apporte, lui, un appui très appréciable sur l'installation des structures du Jardin. Ils seront un lien supplémentaire entre vous et l'équipe du Jardin. Ils auront pour « mission » de recueillir vos avis, vos souhaits et envies, d'organiser des ateliers, événements etc.

Le 04 janvier seront donc organisées les élections des représentants. Nous mettrons à votre disposition des bulletins lors de votre venue au Jardin. **Ce sera aussi l'occasion d'un verre de Bonne année!**

Les adhérents du mardi sont bien évidemment les bienvenus et nous pourrions organiser une petite visite du Jardin pour les adhérents rochelais qui le souhaiteraient.

Paniers ●●●

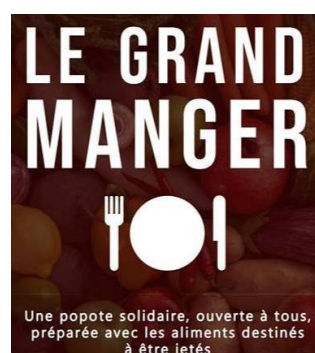
- Cette semaine, **les carottes** proviennent des **Serres des Anglois**, à Angoulins. Tous les autres légumes ont été récoltés au Jardin
- Ré-ouverture des inscriptions! **Nous pouvons de nouveau accueillir des adhérents au Jardin.** N'hésitez pas à en parler autour de vous!

Infos vacances ●●●

Dernière semaine de vacances la semaine prochaine! **Pensez à nous prévenir si vous partez et souhaitez reporter votre panier.** Nous pouvons également vous laisser votre panier sous le tunnel si vous souhaitez passer après 19h ou samedi.

Agenda ●●●

Venez participer au Grand Manger le 29 décembre !
salle de l'Oratoire - 6 bis rue Albert - 17000 La Rochelle



Une popote solidaire, ouverte à tous, préparée avec des aliments destinés à être jetés et organisée par Remplir les Ventres, Pas les Poubelles!

Voici le programme :

13h collecte : si vous êtes intéressés pour y participer au marché du centre ville ou ailleurs, merci de contacter Cathy de Remplir Les Ventres Pas Les Poubelles 07 89 02 58 50.

14h pour participer à l'épluchage et aux préparatifs de la déco de la salle (n'hésitez pas à prendre votre tablier, planche à découper et économe)

19h pour prendre l'apéritif

19h30 pour passer à table

Arrêt de bus : Place de Verdun + 5 minutes de marche

Si vous aviez besoin d'être reconduit.e chez vous au retour, merci de vous inscrire par téléphone (09 81 39 53 70) ou sur le lien suivant en précisant vos coordonnées, le nombre de personne et votre quartier: <https://goo.gl/forms/Woy3Jy9A7D8unndI2>