



Votre panier de la semaine 1



0.7kg de céleri	2.10
1kg de courge	2.50
100g d'échalote	0.80
0.7kg d'épinard	3.50
160g de mesclun	2.72
0.5kg de poireau	1.50

Bilifou

Total Bilifou

13.12 euros



0.8kg de betterave	2.80
0.75kg de carotte	2.10
0.7kg de céleri	2.10
1.3kg de courge	3.25
1kg d'épinard	5.00
1 botte de persil	1.00
0.6kg de poireau	1.80
1 salade	1.00

Bélébélé

Total Bélébélé

19.05 euros

Le coin des recettes

Velouté de mesclun

Ingrédients pour 4 personnes

125g de mesclun	5cl de crème
1 oignon	1 càs d'huile d'olive
1 pomme de terre	Sel
4 brins de cerfeuil	Poivre
1/2 tablette de bouillon de volaille	

Préparation

Rincez et essorez le mesclun. Pelez et hachez l'oignon. Pelez et râpez la pomme de terre avec une grille à gros trous. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites fondre l'oignon, ajoutez le mesclun et remuez 3 min à feu doux. Versez 50 cl d'eau. A ébullition, ajoutez le bouillon de volaille puis les pommes de terre. Faites cuire 15 min à couvert sur feu doux. Mixez la préparation, incorporez la crème, salez, poivrez. Servez chaud parsemé de cerfeuil ciselé et accompagné de crackers.

Crevettes grillées et riz au pesto d'épinards

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de riz thaï	200 ml d'huile d'olive
300 g d'eau	2 càs de jus de citron jaune
75 g d'amandes en poudre	1 gousse d'ail
100 g d'épinards	3 pincée de sel
60 g de Parmesan	2 pincée de poivre
12 grosses crevettes crues	1 càs d'amandes effilées

Préparation

Décortiquez les crevettes. A l'aide d'un petit couteau, fendez légèrement le dos pour ôter le petit filament noir. Réservez.
Cuisson du riz : Versez 1 càs d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites chauffer, ajoutez le riz et laissez cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Mouillez ensuite avec l'eau bouillante (comptez 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz). Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à complète absorption du liquide. Comptez environ 11 minutes.
Pendant ce temps là, préparez le pesto : Lavez et essorez les feuilles d'épinard. Mixez les feuilles au robot puis ajoutez les amandes, l'ail, le Parmesan, le jus de citron et 150ml d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Mixez à nouveau et réservez.
 3 minutes avant la fin de la cuisson, versez 2 càs d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les crevettes à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient roses (comptez 3 minutes de cuisson environ). Assaisonnez. Il ne vous reste plus qu'à assembler. Versez le pesto dans le riz, mélangez et réchauffer si besoin 1 minute. Dressez dans le plat, répartissez les crevettes grillées et saupoudrez d'amandes en lamelles

Velouté de céleri (recette de Florine!)

Ingrédients pour 6 personnes

1 boule de céleri	0,4 l de lait
2 carottes	1 cube de bouillon de volaille
1 gros oignon	sel et poivre
0,4 l d'eau	

Préparation

Peler et émincer carottes et oignon. Les faire rissoler dans un peu d'huile pendant quelques minutes. Ajouter le céleri épluché et coupé en morceaux ainsi que l'eau, le lait et le cube de bouillon. Saler et poivrer. Laisser cuire pendant 20/25 minutes. Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté.
Variante : vous pouvez ne mettre que de l'eau pour les allergiques au lactose.

A partir du 1 er janvier, dans un souci d'économie et de respect de l'environnement, nous vous enverrons cette Feuille de chou par mail. Nous en imprimerons quelques exemplaires pour ceux qui souhaitent toujours l'avoir en version papier.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Florine Sabourin

Florine, professeure des écoles spécialisée en SEGPA et aujourd'hui à la retraite, s'est engagée bénévolement pour l'association dès qu'elle a adhéré aux paniers fin 2017.

Elle est aujourd'hui membre du Conseil d'administration de l'association et apporte un soutien régulier à l'équipe dans les tâches administratives

Pourquoi as-tu souhaité t'impliquer dans l'association?

« Je suis très attachée à la santé par une alimentation saine et à la dynamique d'accompagnement des salariés, car je suis consciente qu'on a pas tous les mêmes chances dans la vie. J'ai du temps et j'ai eu envie de le mettre au service de l'association. »

Et ton rôle de représentante des adhérents, comment le vois-tu?

« J'ai envie de faire en sorte que les adhérents puissent s'approprier davantage le Jardin et d'aider à créer de « l'interaction », en organisant des ateliers culinaires, en continuant à aménager le Jardin, par exemple. Que tous puissent « mettre la main à la pâte »! »



Jacques Chatelier

Jacques est aujourd'hui retraité après une carrière au Foyer Horizon en tant qu'aide médico psychologique. Avec Nicole, sa femme, ils font partie de la « tribu » du Mont d'Or et apporte des coups de mains précieux au Jardin. C'est notamment grâce à lui que nous avons de l'électricité!

Pourquoi as-tu souhaité te présenter et que souhaites-tu faire en tant que représentant des adhérents?

« J'ai souhaité m'engager au sein d'Arozoaar car j'ai envie que l'association continue. Elle est très différente de l'image que j'avais de l'insertion ; les gens sont heureux d'y venir travailler et ça fait plaisir à voir! Je n'ai pas d'idées préconçues de mon rôle en tant que représentant, mais j'imagine jouer un rôle d'intermédiaire entre les adhérents et le Jardin, d'animation. Le reste est à construire ensemble avec les adhérents en fonction des envies et des besoins ».

Des semences pas aussi libres que ça ●●●

La loi initiale, parue le 20 juillet 2016, autorisait les associations de loi 1901 à vendre aux jardiniers amateurs des semences appartenant au domaine public et non inscrites au Catalogue officiel national des semences, sous réserve que ces dernières respectent les règles sanitaires du code rural. Les agriculteurs étaient pour leur part simplement autorisés à les donner. L'article n'a pas plu aux Républicains, qui ont saisi aussitôt le Conseil constitutionnel.

Ce dernier a révisé l'article, interdisant désormais à tous la vente de ces semences pourtant « libres ».

Nivellement par le bas

« Évidemment, ce n'était pas constitutionnel de permettre aux associations de commercialiser ce que les agriculteurs ne pouvaient pas », reconnaît Ananda Guillet, directeur de Kokopelli. « La vraie révolution aurait été de l'autoriser pour tous les acteurs : pour les paysans, pour les maraîchers et pour n'importe qui ! » poursuit-il.

Si la distribution gratuite reste autorisée, elle est désormais limitée, toujours au nom du principe d'égalité inscrit dans la Constitution. En effet, les échanges de semences sont désormais tous soumis aux mêmes obligations de contrôle et d'analyses sanitaires que les semences industrielles. « Ces contrôles sont certes indispensables pour les productions industrielles, mais totalement inapplicables par l'immense majorité des jardiniers amateurs »,

s'indigne Guy Kastler, le responsable semences et OGM à la Confédération paysanne. Chez Kokopelli, on ne s'inquiète pas : « Cela fait vingt ans qu'on travaille illégalement et on continuera à le faire ! » affirme Ananda Guillet, tout en rappelant que « l'association, connue sur toute la Planète pour son travail dans la préservation de la biodiversité, est inattaquable ». Il n'en est malheureusement pas de même pour d'autres petits acteurs qui n'ont pas la même structure.

Une loi inapplicable

Ceci dit, qu'ils se rassurent : d'une part, comme le rappelle le Réseau Semences paysannes, cette loi est inapplicable sur le terrain ; d'autre part, elle entre en contradiction avec le règlement européen sur la santé des végétaux, dont l'adoption est actuellement en projet, et qui stipule que « le matériel de reproduction des végétaux échangé en nature entre deux personnes autres que des opérateurs professionnels est exclu du champ d'application du règlement ». Une fois n'est pas coutume, la réglementation européenne imposerait donc à la France de plier... dans le bon sens !