La Feuille de d'ARZOAAR

N°60

Votre panier de la semaine 1

Bilifou

0.8kg de betterave	2.80
1 chou vert	2.40
130g de mâche	1.82
250g de panais	0.88
1 botte de persil	1.00
1.3kg de pomme de terre	2.60
0.5kg de radis noir	1.50
Total Bilifou	**13.00 euros**

Bélébélé

1kg de blette	3.30
1 chou vert	2.40
250g de fenouil	1.00
1kg de patate douce	4.00
0.7kg de poireau	2.10
1.5kg de pomme de terre	3.00
0.5kg de radis noir	1.50
1 scarole	1.80
Total Bélébélé	**19.10 euros**

Le coin des recettes (spécial soupes)

Soupe de radis noir (recette de Viviane, adhérente)

Ingrédients

700 gr de radis noir
sel,poivre,thym, laurier
1 grosse pomme de terre
1 carotte (si on veut)
1 oignon
un peu d'huile
bouillon (de légumes ou poulet, fait maison de préférence)

Préparation

Epluchez les légumes (on peut laisser de la peau noir sur les radis, pour donner de la couleur). Faites revenir l'oignon en lamelles dans la matière grasse. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les légumes, les aromates, le sel et poivre. Faites légèrement revenir. Ajouter le bouillon ou l'eau.(Quantité selon l'épaisseur désirée). Faites bouillir jusqu'à cuisson des légumes. Mixez. (on peut déguster en ajoutant de la crème)!

Soupe betterave, pomme, lait de coco & gingembre

Ingrédients

5/6 betteraves
2 pommes
2 càs d'huile de coco
1L de bouillon de légumes
sel et poivre au goût
un morceau de gingembre haché
1 cuillère à thé de curcuma
250ml de lait de coco
une gousse d'ail

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Sur une plaque tapissée de papier sulfuriser, déposez les betteraves en quartier, salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile. Cuire jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Dans une grande poêle, faites fondre l'huile de coco, ajoutez l'ail, les pommes en quartier, le gingembre, le curcuma, salez et poivrez généreusement.
Ajoutez la betterave et le bouillon de légumes, laissez mijoter une dizaine de minutes à feu moyen. Ajoutez le lait de coco et réduire le tout en soupe lisse et onctueuse.
Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Soupe verte

Ingrédients

1 brocoli
6 branches de céleri
500g d'épinards frais
1 doigt de gingembre frais
5 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre
200ml de crème de coco
1 citron
250g d'haricot azukis cuits
2 poignées de noisettes
2 càs d'huile de coco

Préparation

Détaillez le brocoli, le céleri et les épinards en morceaux. Placez le brocoli, le céleri, le gingembre pelé et râpé et 3 gousses d'ail à frémir dans une casserole d'eau à hauteur pendant 15 min.
Ajoutez les épinards, couvrez et laissez chauffer jusqu'à ce que les épinards soient fondus.
Mixez les 3/4 de la soupe avec la coriandre, la crème de coco, 1 filet de jus de citron et 1 pincée de sel.
Mélangez avec le restant de soupe et réservez.
Mélangez les azukis sur une plaque de cuisson avec 2 gousses d'ail pelées et hachées, les noisettes concassées, le jus d'1/2 citron, l'huile de coco et une pincée de sel.
Enfournez pour 15 minutes en une seule couche, répartissez la soupe dans 4 bols et garnissez avec les azukis et noisettes.
Il ne vous reste plus qu'à déguster !

Infos paniers

- Les **panais** proviennent des **Serres des Anglois, les pommes de terre** de l'EARL **Au fil du grain** à Angoulins. Le reste est de notre production.
- Nous pouvons prendre de nouveaux abonnements paniers, n'hésitez pas à en parler autour de vous!

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

Info conso

Appel à un "lundi vert" sans viande ni poisson lancé par 500 personnalités

Isabelle Adjani, Yann Arthus-Bertrand, Juliette Binoche... 500 personnalités ont appelé mercredi 02 janvier à un "lundi vert" sans viande ni poisson, dans le cadre d'une campagne visant à encourager un changement du comportement alimentaire des Français.

"*Il existe aujourd'hui des raisons impératives de diminuer collectivement notre consommation de chair animale en France. Nous pensons que chaque personne peut faire un pas significatif dans ce sens*", écrivent ces 500 artistes, scientifiques ou défenseurs de l'environnement dans une tribune publiée sur le site du *Monde*.
Certains sont déjà végétariens, mais d'autres s'engagent par ce texte à ne plus manger ni poisson ni viande **tous les lundis de 2019**.

"*On peut tous faire un effort pour favoriser au moins la qualité par rapport à la quantité*", explique ainsi à l'AFP Allain Bougrain-Dubourg, président de la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO), aspirant à "devenir à terme végétarien".
Avec notamment des affichages dans le métro parisien, la campagne pour un "lundi vert" sera officiellement lancée la semaine prochaine, à l'initiative des chercheurs Laurent Bègue, psychologue social et directeur de la Maison des sciences de l'Homme Alpes, qui finance l'opération, et Nicolas Treich, de l'INRA.

"Cap ou pas cap ?"
L'opération soutenue par plusieurs ONG comme Greenpeace ou Sea Shepherd "a *pour ambition de sensibiliser notre pays à la nécessité de modifier son comportement alimentaire pour des raisons qui s'additionnent : l'environnement, la santé et l'éthique animale*", explique Laurent Bègue à l'AFP. Au-delà des 500 personnalités signataires, il espère que 50.000 à 500.000 personnes iront s'engager sur le site www.lundi-vert.fr à ne plus manger ni poisson ni viande le lundi en 2019.
"Cap ou pas cap?", interroge la page d'accueil, avant d'inviter à s'inscrire en remplissant un questionnaire sur ses habitudes alimentaires, son caractère et sa sensibilité avec le monde animal. Chaque lundi pendant un an, les participants devront dire s'ils poursuivent ou non leur engagement, et recevront un court message "*pour renforcer (leur) motivation la plus saillante*", indique Laurent Bègue.
La campagne met en avant l'élevage industriel, facteur majeur de la déforestation qui aggrave le réchauffement climatique, la surpêche qui détruit les écosystèmes, les risques de cancer liés à la consommation de viande rouge, ou encore la souffrance animale.

La FNSEA ironise
Les participants recevront des recettes pour les aider à trouver des alternatives. La campagne reprend le modèle du "meatless monday" lancé dans une quarantaine de pays depuis vingt ans, en y ajoutant le poisson.
"*Ce n'est pas la première fois qu'il y a ce genre d'appel, déjà il y a quinze ans il y avait eu Paul McCartney*", note Christiane Lambert, présidente de la Fédération nationale des syndicats d'exploitants agricoles (FNSEA), s'étonnant de "*voir des artistes, hommes ou femmes célèbres donner des leçons entre trois allers-retours entre Paris et New-York*".
"*En France, la consommation de viande ne provoque pas de déforestation, l'élevage rend même des services environnementaux*", assure-t-elle.

Source : bio à la Une

On a voté au Jardin : résultats

Merci à tous les adhérents qui sont venus partager le jus de pommes chaud et la galette pour fêter cette nouvelle année. Cela fut également l'occasion de voter pour vos représentants. Jacques Chatelier a donc obtenu 33 voix et Florine Sabourin, 32 voix.
Ils sont déjà en préparation pour de futures activités et propositions pour animer le réseau des adhérents. Bravo à eux!