



Votre panier de la semaine 6



Bilifou

1kg de carotte	2.80
1 chou-fleur	2.40
150g de chou kale	0.75
1 botte de navet	2.50
400g d'oignon rouge	1.20
0.9kg de pomme	3.47

Total Bilifou

13.12 euros



Bélébéle

1.5kg de carotte	4.20
1 chou-fleur	2.40
150g de chou kale	0.75
0.6kg de Jack Be Little	1.50
1 botte de navet	2.50
0.6kg d'oignon rouge	1.80
2 salades	2.00
1kg de pomme	3.85

Total Bélébéle

19.00 euros

Le coin des recettes

Pesto de chou kale

Ingrédients

4 ou 5 feuilles de chou kale soit 80g environ
 1 gousse d'ail
 80g d'huile d'olive
 20g d'huile de noix ou de sésame (si vous n'en avez pas, mettez davantage d'huile d'olive)
 70g de pignons de pin ou de noix
 25 g de gomasio (ou 20g de sésame + 1 cuillère à café de sel)

Préparation

Peler et égermer l'ail. Laver, essorer puis hacher grossièrement le chou.
 Mettre tous les ingrédients dans le blender et hacher à vitesse moyenne.
 C'est prêt !!! Vous pouvez consommer le pesto immédiatement ou le mettre dans un pot au frigo quelques jours, ou encore en faire plein et stériliser vos petits pots pendant 1h à la cocotte ou au stérilisateur.

Course Jack be Little farcie ricotta et épinards

Ingrédients pour 4 courges

4 courges Jack Be Little
 300g d'épinard
 1 oignon
 125g de ricotta
 Poivre
 sel
 noix de muscade

Préparation

Lavez les courges, coupez le chapeau et évidez les graines à l'intérieur. Mettre les courges et les chapeaux dans une casserole avec un peu d'eau : cuire à l'étouffée pendant 10 minutes environ. (Attention elles sont très fragiles à la sortie). Pendant ce temps, préparer la farce :
 Lavez et ôtez les grosses côtes de vos épinards. Émincez grossièrement les épinards. Émincez l'oignon, le faire revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les feuilles d'épinards. Assaisonnez de sel, poivre, faites revenir 5 à 10 minutes.
 Dans un bol mettre la ricotta, avec un peu de sel, de noix de muscade et votre mélange d'épinards. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et mélangez.
 Préchauffez le four à 180 °C (Th. 6).
 Garnir les courges précuites à l'aide d'une cuillère. Les recouvrir de leur chapeau et les disposer dans un plat au four.
 Enfourner pour 30 minutes environ.
 Tout se mange même la peau ☺

Infos paniers

Les **carottes**, **choux-fleurs** et **pommes** proviennent des Serres des Anglois, à Angoulins. Le reste est de notre production.

Rappel pour les nouveaux adhérents : pensez à prendre un sac/cabas pour récupérer vos légumes!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Sur les produits que vous achetez, vous trouvez plusieurs symboles qui vous donnent des informations précieuses pour éliminer vos déchets.



Le Triman

Depuis janvier 2015, ce nouveau logo a fait son apparition sur certains produits et emballages. Le logo « Triman » indique que le produit ou l'emballage ne doit pas être jeté dans la poubelle des ordures ménagères mais doit être trié ou rapporté dans un point de collecte (bacs en magasins, déchèteries...) pour être recyclé. L'apposition du logo « Triman » par les industriels étant progressive, il ne figure pas encore sur tous les produits et emballages concernés. Donc attention, à ce jour l'absence de logo Triman ne veut pas dire qu'il ne faut pas trier le déchet.



La poubelle barrée

Elle figure sur les produits électriques et électroniques, sur les piles et les accumulateurs et indique que les déchets résultants de ces produits ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils doivent faire l'objet d'une collecte séparée selon les consignes en vigueur.



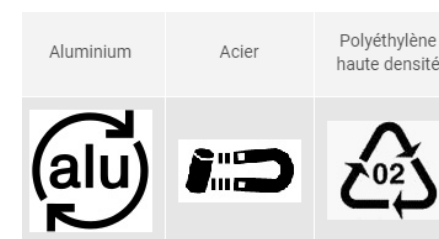
Le Tidy man

Ce logo incite juste les consommateurs à jeter, dans une poubelle, les emballages et conditionnements des produits après consommation.



L'anneau de Möbius

C'est le symbole du recyclage. Les produits qui l'arborent, ou leur emballage, sont recyclables. Néanmoins, ils seront recyclés si le système de collecte ou la filière du recyclage existent et si les consignes de tri sont correctement respectées. Le chiffre à l'intérieur de l'anneau indique le pourcentage de matière recyclée qui entre déjà dans la composition du produit.



Les symboles d'identification des matériaux

Ils servent à identifier les matériaux lors du tri des produits usagés et de leurs emballages en vue d'en favoriser le recyclage. Ils ne présument donc pas du recyclage effectif du produit qui les porte



Le Point Vert

Ce logo ne signifie PAS que le produit est recyclable. Celui-ci figure sur 95 % de nos emballages... Il permet juste de reconnaître une entreprise partenaire du programme français de valorisation des emballages ménagers. Il ne signifie pas que les produits sont recyclables

Des symboles pour reconnaître les déchets dangereux

Certains déchets sont **dangereux** à la fois pour **l'environnement** et pour la **santé humaine**. Vous ne devez en aucun cas les jeter dans la nature ou aux eaux usées.

Ils sont généralement reconnaissables grâce à une indication sur l'emballage :

Dangers sur la santé	Corrosif	Toxique par contact, ingestion ou inhalation
Inflammable	Comburant (favorise l'inflammation)	Explosif
Dangereux pour l'environnement, la faune et la flore	Cancérigène	Gaz sous pression

On parle de nous!

Courant janvier, nous avons eu le plaisir d'accueillir une équipe de Sud-Ouest, qui souhaitait réaliser un reportage sur le Jardin. L'article de 4 pages est paru le week-end dernier, dans le supplément magazine. Vous pouvez retrouver la version en ligne sur le site SO : <https://www.sudouest.fr> (pour les abonnés au journal uniquement) et vous pourrez le consulter sur le site d'Arozoaar d'ici quelques semaines! On est assez fiers 😊