



Votre panier de la semaine 8



Bilifou

0.5kg de blette	1.65
0.7kg de carotte	1.96
1 chou cabus	3.00
1 botte de navets	2.50
0.5kg de poireau	1.50
5 kiwis	2.50

Total Bilifou

13.11 euros



Bélébélé

1 chou-fleur	2.80
1 kg d'épinard	5.00
150g de mesclun	2.55
1 botte de navets	2.50
0.6kg de poireau	1.80
1 salade	1.00
7 kiwis	3.50

Total Bélébélé

19.15 euros

Le coin des recettes

Navets glacés tout simplement

Ingrédients pour 4 personnes

Une botte de navets
30gr de beurre demi-sel
3 c à soupe de sucre en poudre

Préparation

Frottez les navets sous l'eau et épluchez-les si la peau est trop épaisse.
Dans une sauteuse, versez les navets avec le beurre, le sucre et 10 cl d'eau. Salez et poivrez puis couvrez avec un papier sulfurisé que vous aurez découpé aux mesures de la sauteuse et dont vous aurez percé un trou au centre. Laissez-les cuire 10 minutes à feu doux.
Retirez ensuite le papier et laissez cuire environ 20 minutes en remuant régulièrement afin que les navets soient bien enrobés du sirop.
A la fin de la cuisson, vérifiez que les navets sont bien cuits et le jus bien réduit, prolongez la cuisson si besoin est.

Bricks au vert de blettes et au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de vert de blettes
8 feuilles de brick
1 fromage de chèvre type bûche
1/2 barquette de fromage frais
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse

Préparation

Faites blanchir le vert de blettes dans l'eau bouillante environ 10 à 15 min.
Égouttez et essorez le vert de blettes afin d'enlever le surplus d'eau. Coupez-les au ciseau en morceaux.
Ajoutez la bûche de chèvre en morceaux, le fromage frais et la càs de crème fraîche. Mélangez le tout.
Mettez une boule de la préparation sur une demi feuille de brick et pliez-la en triangle.
Faites dorer à la poêle dans de l'huile pendant 5 min de chaque côté.

Avec des fanes de navets nouveaux...

Ingrédients

les fanes d'une petite botte de navets
1 gousse d'ail
huile d'olive, sel, poivre

Préparation

Lavez vos fanes de navets. Déposez l'huile d'olive au fond de votre poêle.
Ecrasez votre ail au presse ail et déposez la pulpe dans la poêle.
Déposez vos fanes de navets. Sur feu doux faites cuire en 3 minutes environ.
Salez et Poivrez à votre goût.

Infos paniers

- Les **carottes et les kiwis** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. Le reste est de notre production.
- Petit temps de repos pour les cultures... Nous vous rappelons que le Jardin ne proposera **pas de paniers les mardi 26 février et vendredi 1^{er} mars.**
- Enfin, il nous reste du jus de pommes. Vous pourrez en acheter (ou le commander pour les adhérents de La Rochelle), au prix de 2.50€ la bouteille ou 11€ les 5).



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Un petit air de Printemps... ●●●

En février, on peut planter des violettes, commencer les premiers semis, tailler les hortensias... Et planter haies et arbustes jusqu'en mars (quand il ne gèle pas). Mémo pour que vous n'oubliez rien!

AU POTAGER, C'EST LE MOMENT DE...

Effectuer les premiers semis en pleine terre de petits pois et fèves, en choisissant des variétés précoces.
Procéder aux premiers semis sous abri: carotte hâtive, persil, radis, laitue.
Enrichir la terre avec du compost.

AU JARDIN DÉCORATIF, C'EST LE MOMENT DE...

Planter quelques violettes, cyclamens ou primevères pour égayer votre pelouse.
Procéder aux premiers semis extérieurs. C'est le moment pour les: pavots, soucis, bleuets, nigelles de Damas, pois de senteur, pieds-d'alouette, bourrache... Choisissez un endroit ensoleillé, sans excès d'humidité.
Repérer les arbustes à floraison hivernale à planter dans votre jardin: c'est maintenant que fleurissent les viornes, hamamélis, jasmin d'hiver, chèvrefeuille d'hiver...
Amender le sol avec du compost bien mûr.
Préparer le terrain d'une future pelouse en le labourant.
Semer au chaud (serre, véranda ou à l'intérieur) les fleurs qui garniront vos potées d'été sur le balcon ou la terrasse: impatiens, bégonia, pétunia, lobelia...

TAILLEZ TOUT CE QUI DOIT ENCORE ÊTRE TAILLÉ

Hortensias: éliminez le bois mort et les têtes florales des hortensias.
Rosiers remontants (ceux qui fleurissent plusieurs fois sur l'année); coupez les branches brunies ou mal placées.
Glycines: choisissez un jour sans givre pour couper tous les jeunes rameaux et les pousses latérales superflues jusqu'à environ 20 cm. Vous pouvez aussi tailler plus radicalement: la glycine se régénère très rapidement.
Arbustes anciens. Pour les maintenir en forme, taillez chaque année quelques tiges anciennes jusqu'au sol. Limitez la taille à un quart du nombre total de branches. Ne coupez jamais tout en une fois, la plante formerait d'immenses pousses verticales qui ne fleuriraient pas les premières années.

DANS LES JARDINIÈRES, C'EST LE MOMENT DE...

Planter les bisannuelles comme les primevères, pensées, violettes, giroflées.

AU VERGER, C'EST LE MOMENT DE...

Apporter un peu de compost et/ou de cendres de bois au pied des arbustes à petits fruits

D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, C'EST LE MOMENT DE...

Procéder aux dernières plantations (quand il ne gèle pas et avant la reprise de la végétation).

LE GESTE BIO-DIVERSITÉ DU MOIS

Les premières guêpes et bourdons partent déjà à la recherche du nectar. Aménagez l'habitat de ces insectes jardiniers qui vous débarrassent des pucerons. Ils se contentent de tiges creuses.
Profitez par exemple du nettoyage de printemps pour constituer des tas de branches ou des fagots de branches creuses, que vous placez ça et là dans le jardin.
Vous pouvez aussi forer des trous de 4 à 10 mm de diamètre dans une bûche que vous placerez dans un endroit ensoleillé.



Chez nos voisins ●●●



Désormais à la vente à la **Ferme du Mont d'Or** du vendredi, vous pourrez acheter les **œufs bio** de « **Cocottes et griottes** », élevage situé à Saint Saturnin du Bois. Venez rencontrer les éleveurs et échanger sur leur activité dès vendredi!

Et n'oubliez pas, vous pouvez également **vous abonner à la vente de pain et récupérer celui-ci au Jardin**, lors du retrait de votre panier, le vendredi. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Cédric ou Emmanuel, à la Hutte à Pains ou par mail, auprès de Stéphanie : steph@lafermedumontdor.fr !