



## Votre panier de la semaine 10



### Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
0.8kg de carotte	2.24
1 chou fleur	2.80
0.3kg de fenouil	1.20
1 mix mesclun/mâche	1.55
1kg de pomme de terre	2.00
0.5kg de radis noir	1.50

Total Bilifou

13.04 euros



### Bélébélé

0.8kg de blette	2.64
1 kg de carotte	2.80
0.6kg de céleri	1.80
1 chou fleur	4.00
0.6kg de courge	1.50
0.4kg de fenouil	1.60
1.5kg de pomme de terre	3.00
1 chicorée	1.80

Total Bélébélé

19.14 euros

## Le coin des recettes

### Verrines au quinoa et fenouil citronné

*Ingrédients pour 4 personnes*

400g de fenouil	Huile de colza
150g de carottes	Estragon
Vinaigre balsamique blanc	2 citrons
40g de mélange quinoa et boulgour	
Sel, poivre	

#### Préparation

Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole. A ébullition, faire cuire le quinoa une dizaine de minutes. Passer avec un chinois et faire refroidir. Réserver au frigo.

Laver les légumes. Couper les carottes en rondelles et le fenouil en lamelles. Conserver l'aneth présente sur le fenouil. Presser les 2 citrons.

Dans une cocotte minute, verser de l'huile puis les légumes, ajouter ensuite le citron et 3 verres d'eau. Saler et poivrer.

Laisser cuire sous pression 8 minutes.

Dans un blender, mixer grossièrement le fenouil et les carottes. Laisser refroidir et réserver au frigo 1h.

Assaisonner le quinoa avec 2 c à s d'huile de colza, 1 c à s de vinaigre balsamique blanc. Saler, poivrer, ajouter de l'estragon.

Dans les verrines, disposer le quinoa et les légumes mixés. Décorer avec du fenouil, de l'estragon ou du citron.

### Mousse de fenouil

*Ingrédients pour 4 personnes*

0.75l de bouillon de légumes	25cl de lait entier
2càs de crème épaisse	1 bouquet d'aneth
3 bulbes de fenouil	Poivre
Sel de céleri	

#### Préparation

Rincer et couper le fenouil en morceaux. Faire cuire 30 min dans le bouillon de légumes puis égoutter en gardant 20 cl de bouillon de cuisson.

Mixer le fenouil avec bouillon de cuisson restant, l'aneth effeuillé, le lait, la crème, du sel de céleri et du poivre.

Mettre à chauffer doucement.

Mixer à nouveau pour obtenir une jolie mousse juste avant de servir.

### Beignets de chou fleur

*Ingrédients pour 6 personnes*

1 chou fleur	1 oignon
3 càs de farine	sel, poivre
2 œufs	huile pour la friture
1 càc de levure chimique	

#### Préparation

Laver le chou et séparer les petits bouquets. Faire cuire les bouquets de chou à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Égoutter et réserver. Préparer la pâte à beignets. Pour cela, mélanger la farine, la levure, les œufs et l'oignon haché dans un grand saladier. Saler et poivrer.

## Infos paniers

- Les **carottes et les pommes de terre** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. Le reste est de notre production.
- Nouvel arrivage de 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). Règlement en espèces ou par chèque à l'ordre de Thomas Wolf.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Conseils envoyés par un de nos adhérents pour le piégeage des frelons

La saison apicole va commencer, le printemps devrait pointer son nez et les premiers **frelons asiatiques** font faire leur première apparition. Le piégeage constitue une des deux actions prioritaires en matière de lutte contre le frelon asiatique. Au printemps, les fondatrices sortent d'hivernage avec un besoin énergétique important pour se déplacer et choisir le lieu d'implantation du nid. La ressource en sucres est, en cette saison, peu abondante. Une telle situation est donc favorable à l'action de piégeage.

### Le piégeage de printemps et d'automne limitent le nombre de nid

Si vous souhaitez piéger les fondatrices des frelons asiatiques, nous vous rappelons quelques consignes :

- Le piégeage de printemps vise à capturer les femelles fécondées qui ont survécu à l'hiver,
- Les pièges peuvent être installés dès maintenant jusqu'au 15 mai environ. Après cette date les pièges devront être enlevés car les femelles fondatrices ne sortiront plus du nid avant l'automne. Après cette période vous piégeriez plutôt des femelles stériles (ouvrières) et surtout d'autres insectes ; donc **ne plus piéger après la mi-mai**.
- Disposez vos pièges près du rucher ou près de l'emplacement de stockage du matériel apicole et des anciens nids.
- L'appât doit être légèrement alcoolisé pour repousser les abeilles et les bourdons. Il peut être constitué de bière brune, cidre, vin blanc, auquel on ajoute du sirop sucré : fraise, grenadine, framboise, banane...

**Évitez l'utilisation du miel** comme appât ainsi que tout produit issu de la ruche tel que miel, brèches, vieilles cires ou même le fameux « jus de cirier » dans des dispositifs ouverts. Le miel, s'il attire les frelons, attire aussi les abeilles ces dispositifs constituent une **menace pour la santé de nos abeilles**, en multipliant les risques de **propagation de virus, de la loque Américaine, maladie extrêmement contagieuse et virulente et risque de déclencher du pillage**.

### Pensez à la santé de vos abeilles

- Peu importe le piège pourvu qu'il soit efficace et sélectif. Fabriqué par vous-même ou acheté dans le commerce.
- **Les pièges qui ont déjà capturé des fondatrices ne doivent pas être lavés pour conserver les phéromones qui sont le meilleur attractif pour le piégeage.**



Exemple de piège sélectif :

- Percer des trous de 5 mm (exemple : perceuse) qui permettront aux petits insectes de s'échapper.
- Découper une bouteille en deux (au tiers) et ajouter un appât pour attirer les frelons au fond de la bouteille.
- Placer le goulot à l'envers pour faire office d'entonnoir (attacher les 2 morceaux).
- Placer un flotteur en polystyrène pour éviter la noyade des insectes non ciblés et ainsi de pouvoir s'échapper pendant que les frelons restent piégés.
- Placer un couvercle pour protéger de la pluie.
- L'appât sélectif le plus efficace se compose de :
  - 1/4 de volume de sirop de grenadine ou de cassis, utilisé pur ;
  - 1/2 volume de bière brune ;
  - 1/4 de volume de vin blanc (qui repousse les abeilles).

Rechargez le piège en appât tous les 8 à 10 jours environ. Un suivi régulier est également nécessaire pour libérer les espèces non visées.

**RAMASSER LES PIÈGES EN FIN DE PÉRIODE** (pour ne pas laisser traîner des bouteilles plastique dans la nature)

**Il s'agit d'une action de piégeage donc chaque piégeur est responsable de ses pièges**

**N'hésitez pas à nous faire passer des idées, bons plans, recettes etc. à partager avec tous les adhérents!**

## Agenda

**Salon du Livre Jeunesse (4ème édition) - Samedi 16 mars 2019 de 10:00 à 18:30**

Ancienne école – 35 rue des rampots – 17290 BALLON

Rencontres, ateliers et dédicaces avec **Maité Laboudigue et Soline Garry** // Atelier SLAM avec **Slam & Merveilles** // Atelier d'écriture avec **En avant première** // Lecture de kamishibaïs et de contes

Vente de livres avec Marielle Debarre de la **Librairie Greffine** // Troc de livres

Restitution du Livre de la jungle ballonnaise avec l'association **A dos de libellules**