La Feuille de d'ARZOAAR

N°68

Votre panier de la semaine 11

Bilifou

0.6kg de blette	1.98
1 chou cabus	2.10
80g de mâche	1.12
1 botte de navet	2.50
1 botte de persil	1.00
0.6kg de poireau	1.80
0.6kg de lentille	2.52
Total Bilifou	**13.02 euros**

Bélébélé

0.7kg de carotte	1.96
1 chou cabus	2.10
1kg d'épinard	5.00
1 botte de navet	2.50
1 botte de persil	1.00
0.7kg de poireau	2.10
1 salade	1.00
0.8kg de lentille	3.36
Total Bélébélé	**19.02 euros**

Le coin des recettes

Wok de blettes à la coco et aux lentilles

Ingrédients pour 2 personnes

4 cotes de blette avec le vert
3 gousses d'ail écrasées et émincées
1 cm de gingembre frais émincé
2 càs de soyo (sauce soja ou tamari)
1/2 bouquet de coriandre ciselé
1 berlingot de 65ml de crème de coco ou 150ml de lait de coco
1 oignon émincé
1/2 càc de paprika
4 càs de vin blanc
2 tours de poivre

Préparation

Débiter les blettes en petits tronçons en conservant le vert. Dans un wok, faire suer l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail et les tronçons de blette et faire revenir à feu vif environ 4 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le gingembre, le paprika, le soyo et le vin blanc, et laisser cuire 5 minutes à couvert. Ajouter le lait ou la crème de coco et la coriandre ciselée et poursuivre la cuisson 5 minutes. Avant de servir ajouter les lentilles et le poivre. Servir chaud avec du riz parfumé ou des nouilles chinoises, et un peu de sauce douce aux piments.

Lentilles aux poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de lentilles vertes cuites
2 gousses d'ail
4 petites échalotes
2 beaux poireaux
1 cube de bouillon de légumes
150 g de petits pois surgelés
1 cc d'épices nora
1 CS de jus de citron
thym
Sel et poivre
persil

Préparation

Laver les poireaux et les découper en petits morceaux. Rincer les lentilles. Peler l'ail et les échalotes et les émincer. Dans une casserole, verser 800 ml d'eau, faire bouillir et ajouter le cube de bouillon de légumes. Faire revenir dans un fond d'eau l'ail et l'échalote. Quand ils sont transparents, ajouter les lentilles et le jus de citron. Faire revenir une à deux minutes. Ajouter le bouillon de légumes et faire cuire à couvert pendant 30 minutes.
Ajouter ensuite les poireaux, les petits pois, l'épice nora et les herbes aromatiques. Cuire encore pendant 15 à 20 minutes suivant si les lentilles sont cuites ou pas. Saler et poivrer.

Comment réussir la cuisson des lentilles ?

Déposez simplement les lentilles dans une casserole en les recouvrant de trois fois leur volume d'eau. N'hésitez pas à ajouter des aromates, des carottes, du bouillon ou des épices pour donner du goût aux lentilles. Comptez en moyenne 20 minutes pour des lentilles vertes.
La cuisson des lentilles **à l'autocuiseur** permet de gagner un peu de temps. Placez simplement vos lentilles dans l'appareil avec une fois et demie leur volume d'eau, ajoutez-y des épices et des aromates selon vos goûts, et laissez cuire 15 minutes pour des lentilles vertes.
La cuisson des lentilles à la **cocotte-minute** affiche les mêmes caractéristiques que la cuisson à l'autocuiseur, avec les mêmes temps de cuisson.

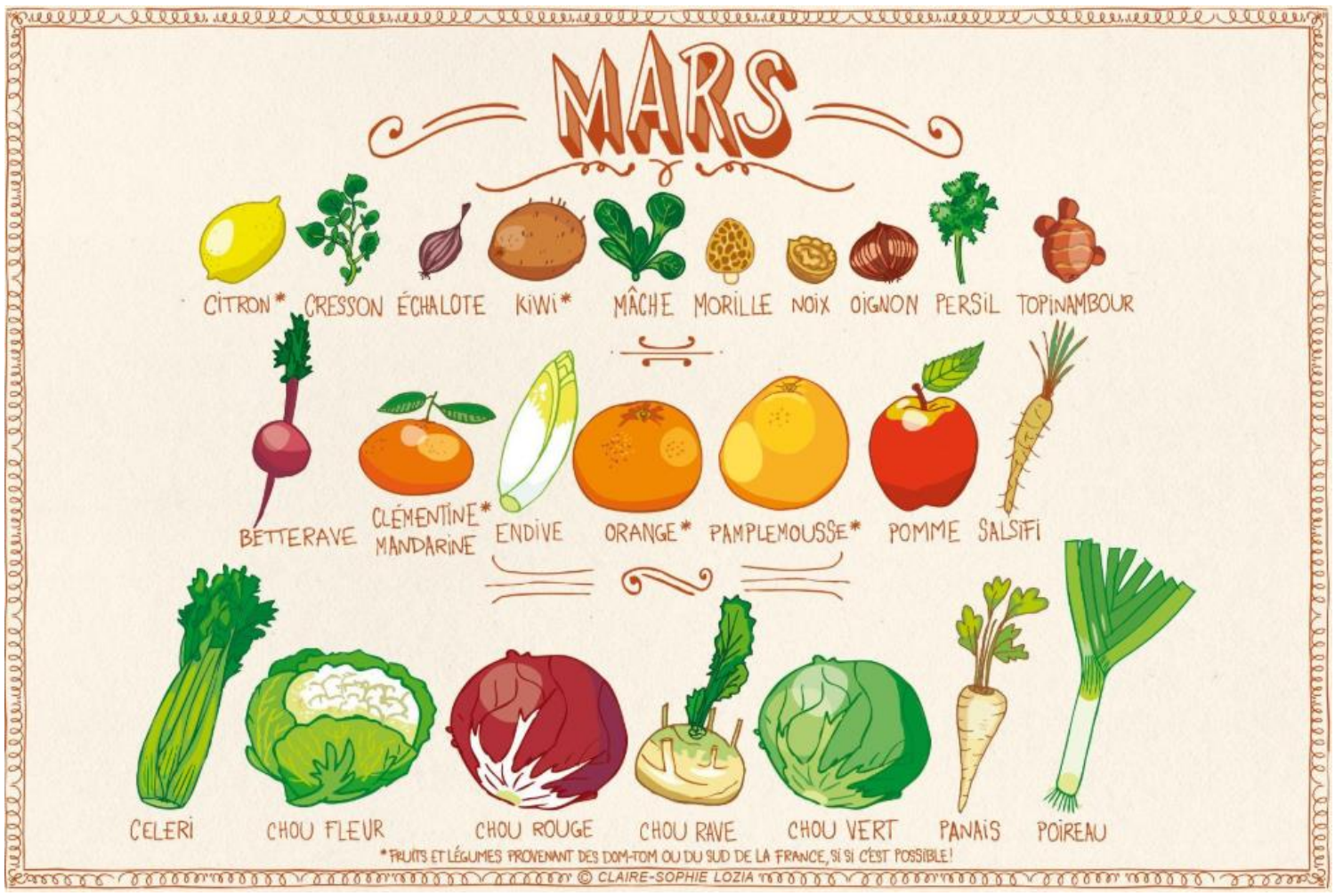
Infos paniers

- Les **carottes** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. Les **lentilles** proviennent de la **Ferme du Mont d'Or** (nos voisins!).Le reste est de notre production.
- Vous pourrez encore acheter du jus de pommes(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

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org



Le mois de mars annonce bientôt les beaux jours, c'est aussi encore l'occasion de profiter des légumes d'hiver pour les dernières soupes mais aussi de redécouvrir les fameux "légumes oubliés". Le choix de fruits n'est pas encore très vaste mais permet de faire le plein de vitamines et de minéraux.

Le cardon

Ce légume oublié cousin de l'artichaut est une excellente source de potassium. En plus d'apporter de la diversité dans votre assiette, la consommation de cardon participe donc au bon fonctionnement des muscles et notamment du cœur. Le cardon est particulièrement recommandé pour soulager la crise de foie en raison de la présence de cynarine, **un puissant dépuratif**. Enfin, sa richesse en fibres améliore le transit intestinal.

La blette

La blette ou bette, est un légume particulièrement intéressant au niveau nutritionnel de part sa richesse en potassium, mais également en phosphore et calcium, constituants principaux du squelette. Elle est **réputée pour ses puissantes propriétés anti-oxydantes** et est préconisée comme traitement des infections urinaires. Si l'on consomme plus généralement ses côtes, il faut savoir que les feuilles de la blette sont également comestibles.

Le salsifi

Ce légume-racine est source de nombreux minéraux, notamment le potassium, et d'oligo-éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Mais il contient surtout un **précieux prébiotique, l'inuline**, qui favorise le développement des bonnes bactéries dans l'intestin.

Le topinambour

C'est sans doute le légume qui porte le mieux le surnom de "légume oublié" ! Facile à cuisiner, son tubercule de couleur brun-rosé est à la fois sucré tout en ayant l'aspect et la couleur proches de ceux de l'artichaut.

La pomme

Fruit santé par excellence, la pomme possède bien des vertus dont celle de réduire le mauvais cholestérol. De part ses propriétés anti-oxydantes, **sa consommation quotidienne permettrait de réduire les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires**. On sait que la pomme représente une bonne source de vitamine C à condition de la consommer avec la peau. Ce que l'on sait moins, c'est que la pomme, composée à 84% d'eau, est une excellente source de minéraux et d'oligo-éléments tels que le potassium, le phosphore, le zinc, le cuivre, mais aussi le manganèse. Un véritable cocktail de bienfaits !

Le pomelo

Le pomelo se confond souvent avec le pamplemousse. Ce fruit à la peau jaune-rouge et amer offre tout un panel de couleurs mais aussi un goût plus ou moins acidulé selon les variétés. Il regorge de vitamines notamment en phosphore (13,8 mg/100 g en moyenne ; en fibres. Il est peu calorique et **très riche en vitamine C** : 40,9 mg pour 100g .

Le kiwi

Excellente source en vitamine C (92 mg pour 100g), le kiwi permet de faire le plein d'énergie dès le matin. C'est encore la pleine saison pour le consommer. Il est aussi très riche en oligo-élements comme le potassium mais aussi en fibres, essentielles à une alimentation saine et équilibré. **Peu calorique (60 kcal pour 100g) et riche en eau, il est un allié de choix pour faire le plein de vitamines et d'antioxydants.**

La poire

Un fruit incontournable de l'automne, la poire est un fruit de choix pour son apport en fibres (3g pour 100g) et du sélénium. **Le sélénium permettant de garder en santé ses cheveux, ses ongles et un bon système immunitaire**. Elle est moyennement calorique avec 50kcal pour 100g. Les nombreuses variétés de poire offrent de multiples combinaisons culinaires aussi bien salées que sucrées.