La Feuille de d'ARZOAAR

N°69

Votre panier de la semaine 12

0.7kg de carotte	1.96
1 chou de Milan	2.10
0.7kg d'épinard	3.50
0.4kg de fenouil	1.60
1 botte d'oignons nouveaux	2.00
1 scarole	1.80

Bilifou

Total Bilifou **12.96 euros**

1 botte d'aillet	1.50
0.8kg de blette	2.64
1 chou de Milan	2.10
0.5kg de fenouil	2.00
150g de mâche	2.10
1 botte d'oignons nouveaux	2.00
1,4 kg de pomme de terre	2.80
1 feuille de chêne	1.00
8 kiwis	2.80

Bélébélé

Total Bélébélé **18.94 euros**

Le coin des recettes

Crumble d'oignons nouveaux au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

6 plaques de lasagnes
1 chou de Milan
200 g de Comté
huile d'olive
Sel
25cl de crème soja
Parmesan
2 oignons
Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°. Blanchir les feuilles de chou quelques minutes. Egouttez et coupez les feuilles en lanières. Emincez les oignons.
Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer les oignons.
Salez, poivrez.
Dans une terrine, transférez les oignons, le chou et le Comté. Mélangez bien. Beurrez un plat et tapissez le fond avec les plaques de lasagne. Ajoutez une couche de chou au Comté et nappez de crème soja. Ajoutez les dernières plaques de lasagne.
Ajoutez une couche de chou au Comté. Versez le reste de crème soja et parsemez de parmesan râpé.
Enfournez 30 mins environ.

Farçous au vert de blettes

Ingrédients pour 4 personnes

4 œufs
300g de farine de blé ou d'épeautre
400g de vert de blettes (ou d'épinards frais)
140g de gruyère râpé (facultatif)
1 cébette (avec le vert)
1 petit bouquet de persil
2 gousses d'ail
40cl de lait entier
1 sachet de poudre à lever
Huile, sel, poivre

Préparation

Lavez les feuilles de blettes ou les épinards, essorez bien à l'essoreuse à salade puis mixez tous les ingrédients au blender jusqu'à l'obtention d'une sorte de pâte à crêpe verte bien épaisse.
Faites chauffer une grande poêle avec de l'huile. Cuisez les farçous comme des blinis ou des pancakes, en prélevant des petites louches de pâte avec une cuillère à pot, puis en les versant dans la poêle chaude.
Laissez dorer 2 ou 3 minutes sur chaque face, jusqu'à ce que les farçous soient bien dorés, puis déposez-les sur du papier absorbant.
Servez bien chaud, tant qu'ils sont bien croustillants.

Infos paniers et vente au Jardin

- Les **carottes et kiwis** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. Le reste est de notre production.
- Depuis quelques semaines, **Cocottes et griottes** vous proposent des **œufs AB** lors des ventes de pains, à La Ferme du Mont d'Or. Nous aurons le plaisir de les accueillir **vendredi 22 mars** sur le temps de retrait des paniers au Jardin. Vous pourrez donc rencontrer Asier qui s'occupe de la production et lui acheter des œufs (**2.20€ les 6**). Pensez à vous munir de boîtes vides!
- 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

C'est le Printemps ...

N°69

Le soleil pointe son nez et le Printemps est arrivé! L'hiver est un peu plus difficile dans un Jardin, les cultures poussent moins vite, les variétés sont moins nombreuses. En attendant les beaux légumes d'été, les salariés d'Arozoaar ont su trouver des activités adaptées à cette période. Petit aperçu des réalisations hivernales…

Tranchées en cours pour l'évacuation de l'eau

Atelier sur les conditions de travail, organisé par l'ARACT

Plantations de haies à la Ferme du Mont d'Or

Déplacement de la yourte…au soleil!

Création de nichoirs et hôtels à insectes

ça pousse...

Fenouils, salades, petits pois, oignons

Tomates

Fèves

carottes

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