La Feuille de d'ARZOAAR

N°71

Votre panier de la semaine 14

Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
1 kg de carotte	2.80
0.75kg d'épinard	3.75
0.4kg de fenouil	1.60
1.2kg de pommes de terre	2.40
1 salade	1.00
Total Bilifou	13.05 euros

Bélébélé

1kg de blette	3.30
1.2kg de carotte	3.36
1 chou-fleur	2.80
0.4kg de fenouil	1.60
200g de mâche	2.80
1 botte d'oignons	2.00
0.9kg de pommes de terre	1.80
1 botte de radis	1.50
Total Bélébélé	19.16 euros

Le coin des recettes

Petits flans à la ricotta et à la mâche

Ingrédients pour 6 personnes
200 g de mâche lavée et séchée
1 pot de ricotta
10 cl de crème liquide
1 gousse d'ail
2 œufs + 1 jaune
noix de muscade
sel
poivre du moulin

Préparation
Préchauffez votre four à 200 °C (th. 7). Mettez la mâche dans le bol d'un robot de type mixeur avec la gousse d'ail. Mixez jusqu'à obtenir un hachis grossier.
Ajoutez la ricotta, la crème, les œufs, le jaune, la noix de muscade et le sel. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
Versez dans les empreintes du moule puis enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que les flans soient pris et dorés. Laissez tiédir avant de démouler. Servez immédiatement.

L'omelette à l'aillet

Ingrédients
1 botte d'aillet bien frais (1 ou 2 aillets par personne)
huile d'olive vierge
2 œufs par personne
sel et poivre

Préparation
Enlevez les racines de l'aillet et les parties sèches ou endommagées des feuilles.
Lavez et coupez l'aillet en fines rondelles.
Dans une poêle, chauffez de l'huile d'olive et mettez-y l'aillet à revenir doucement.
Pendant ce temps, dans une jatte, battez les œufs sans trop les mêler. Salez et donnez quelques tours du moulin à poivre.
Versez ce mélange dans la poêle, sur l'aillet et cuire l'omelette selon le goût personnel, baveuse ou pas...
Pliez l'omelette en 2, ou la rouler, selon les goûts.
Servez l'omelette chaude sur une laitue agrémentée de roquette pour le piquant... le tout accompagné d'une belle tranche de pain-maison, aux noix par exemple.

Fenouil mariné
Certains d'entre vous restent sceptiques face au fenouil. Voici une idée de préparation (très appréciée au Jardin) facile et parfumée : coupez le bulbe du fenouil en lamelles. Déposez-les dans un bol ou saladier. Arrosez généreusement de jus de citron et de 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Vous pouvez ajouter de la ciboulette. Laissez mariner au moins 3 heures au frais et dégustez à l'apéro ou en salade.

Infos paniers

- Les **pommes de terre** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins. **Les carottes** proviennent **d'Aquamara à Saintes. Le reste est de notre production.**

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 de saison!

Info conso . . .

Biopromo, l'application qui rembourse nos courses bio

Rendre le bio plus accessible, c'est l'objectif de cette toute nouvelle application. Grâce à Biopromo, on profite de réductions pour acheter ses produits bio favoris et en découvrir de nouveaux !
Lancée en octobre, l'application permet d'obtenir le remboursement d'une partie du montant de ses achats bio.

Des réductions à gogo !
Produits alimentaires, cosmétiques ou d'entretien, Biopromo permet de profiter de bons plans et de promotions sur les produits bio vendus en magasins spécialisés, on trouve également quelques offres sur les produits bio en grande surface. L'appli permet de profiter d'achats biologiques à moindre prix grâce au remboursement - de quelques centimes à plusieurs euros - du montant de nos achats. Une façon simple et économique d'acheter ses produits bios favoris et d'en tester de nouveaux.

Alimentation, cosmétique, maison ...
Il est possible de bénéficier d'offres promotionnelles intéressantes aussi bien sur des produits de base alimentaire comme le riz de Bonneterre ou le trio gourmet de Markal (riz, quinoa, lentilles) que sur des produits qui satisferont notre gourmandise : les tablettes gourmandes de chocolat Bonneterre, les tartines craquants le Pain des Fleurs ou le jus de baobab Matahi. Les produits cosmétiques (soins cosmétiques Eau Thermal de Jonzac) et les produits d'entretien (Etamine du Lys) ne manquent pas à l'appel. La liste des offres en cours change constamment. Elle est disponible sur l'application ainsi que le site de Biopromo.

Comment ça fonctionne ?
Pour profiter facilement de ces bons plans, il suffit de télécharger l'application gratuitement et de se créer un compte. Après avoir acheté en magasin les produits bio bénéficiant de l'offre promotionnelle, on photographie son ticket via l'application et on scanne le code barre de l'article concerné. Économique et solidaire, Biopromo nous rembourse le montant de la réduction indiquée sur le produit directement sous forme de virement bancaire ou de don à une association de son choix.
L'application est téléchargeable gratuitement sur Android et sur Apple Store.

Source : Bio à la Une