



Votre panier de la semaine 15



0.6kg de blettes	1.98
1 botte de carottes nouvelles	3.00
1 chou-fleur	2.40
1 botte de navet	2.50
0.7kg de poireau	2.10
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou

12.98 euros



1 botte d'aillet	1.50
1 botte de carottes nouvelles	3.00
1 chou de Milan	2.70
0.4kg de courge	1.00
1 botte de navets	2.50
1 botte de persil	1.00
1kg de poireau	1.80
1 botte de radis	1.50

Bélébélé

Total Bélébélé

19.16 euros

Le coin des recettes

Salade de chou vert aux carottes et aux raisins

Ingrédients pour 6 personnes

400 g de chou vert
200 g de carottes
100 g de raisins secs
Pour la sauce :
1 c. à soupe de vinaigre
4 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de sauce soja
2 échalotes
sel, poivre

Préparation

Faites gonfler les raisins dans l'eau. Lavez et émincez finement le chou. Râpez grossièrement les carottes.
Pour préparer la sauce, mélangez le vinaigre, l'huile et le soja. Ajoutez les échalotes hachées menu, salez et poivrez selon votre goût.
Versez cette sauce sur les choux et les carottes.
Ajoutez les raisins. Mélangez et laissez macérer dans la sauce 2 heures au moins avant de servir.

Carottes nouvelles, rôties au chèvre frais

Ingrédients

1 botte de carottes jeunes
1 chèvre frais 125g
1/2 botte de ciboulette
8 grosses tomates confites
parmesan entier

Préparation

Coupez le bout des tiges vertes (laissez 10cm environ).
Lavez et épluchez les carottes.
Badigeonnez le fond d'un plat à gratin d'huile d'olive.
Déposez les carottes. Assaisonnez légèrement avec un filet d'huile d'olive par dessus.
Recouvrez de papier d'aluminium et cuire au four à 200°C pendant 20-30 minutes.
Déposez les carottes cuites dans une poêle (récupérez un peu d'huile d'olive dans le fond du gratin et en mettre très légèrement dans la poêle).
Coupez les tomates confites en petits morceaux. Réservez à part. Mélangez le chèvre frais avec la ciboulette ciselée très finement. Ajoutez un peu de lait pour rendre le fromage plus onctueux (sans qu'il ne soit liquide).
Faites saisir sur feu vif quelques secondes/minutes sur chaque face des carottes pour les faire dorer.
Ajoutez 1 à 2 minutes avant la fin de cuisson les tomates confites coupées en morceaux.
Servir les carottes dans un plat, parsemées de morceaux de tomates confites revenus à la poêle. Et « parsemez » le fromage à la ciboulette sur les carottes afin que ce soit à peu près homogène.
Parsemez de copeaux de parmesan sur le dessus.

Infos paniers

- Cette semaine, **tous les légumes** proviennent du **Jardin**.
- **INFO :**
- Si vous partez en vacances et souhaitez reporter votre panier de la semaine prochaine, prévenez-nous!
- **Nous ne livrerons pas de paniers la deuxième semaine des vacances, à savoir le mardi 22 avril et le vendredi 26 avril.**



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Il y a quelques semaines, Florine et Jacques, vos représentants au sein du Jardin vous ont fait parvenir un questionnaire pour mieux vous connaître et définir vos souhaits d'activités au Jardin.

Nous remercions particulièrement celles et ceux qui ont proposé leurs compétences et vont ainsi nous permettre de mettre en place des ateliers pour les adhérents. Nous tenons à remercier également celles et ceux qui intéressés pour accompagner les salariés en insertion!

Vous trouverez ci-dessous un retour plus détaillé de vos différentes réponses et propositions.

Petit bilan statistique de l'enquête : 50 réponses (50% des adhérents)

Profil des adhérents :

46 % des adhérents entre **30 et 45 ans**

42 % entre **45 et 60 ans**

12 % plus de **60 ans**

74 % des personnes ayant répondu sont des femmes

28 adhérents habitent sur le Thou ou communes proches

49 % veulent s'impliquer pour la majorité entre 1 fois par mois et une fois par trimestre

40 sont intéressés par l'atelier cuisine

et **32** par l'agroforesterie

38 sont intéressés par échange de graines et de plantes

1/3 des adhérents environ se propose pour aider à l'insertion des salariés du jardin

De nombreuses idées et suggestions ont également été émises. Elles sont en majorité centrées autour des 5 thèmes ci dessous :

=> Échange de livres, de graines, de plants... entre adhérents

=> Atelier bois (construction mangeoires, nichoirs, hôtels à insectes, ...)

=> Agroforesterie

=> Atelier cuisine

=> Faire un jardin « éducatif » ou participer aux activités maraîchères du Jardin (récoltes etc..)

L'atelier agroforesterie sera animé par **Emmanuel Marchand**, agriculteur de la Ferme du Mont d'Or qui pratique l'agroforesterie (1 samedi, date à déterminer).

Les 4 autres ateliers seront animés par des adhérents qui se sont proposés.

Les salariés vous ont déjà préparé quelques nouveautés! Nous vous en expliquerons le fonctionnement rapidement!



Boite à livres



Boite à graines