# La Feuille de d'ARZOAAR

N°75

## Votre panier de la semaine 19

### Bilifou

| | |
|---|---|
| 1 botte de carotte nouvelle | 3.00 |
| 0.4kg de fenouil | 1.60 |
| 250g de fraise | 2.75 |
| 1 botte d'oignon | 2.00 |
| 0.6kg de pomme de terre nouvelle | 1.00 |
| 1 salade | 1.00 |
| **Total Bilifou** | **13.05 euros** |

### Bélébélé

| | |
|---|---|
| 1 botte d'aillet | 1.50 |
| 1kg de blette | 3.30 |
| 1 botte de carotte nouvelle | 3.00 |
| 0.6kg de fenouil | 2.40 |
| 1kg de fèves | 4.00 |
| 1 botte d'oignon | 2.00 |
| 1kg de pomme de terre | 2.00 |
| 1 salade | 1.00 |
| **Total Bélébélé** | **19.20 euros** |

## Le coin des recettes

**Salade de fenouil cru fraîcheur**

*Ingrédients pour 3 à 4 personnes*

1 fenouil
1 pomme
1 citron
2 càs d'huile d'olive
1 échalote
Persil
Poivre et sel

**Préparation**
Nettoyez le fenouil, retirez les parties abimées afin qu'il soit bien blanc et les branches (qui sont trop dures).
Coupez-le en morceaux puis le râper au robot en utilisant une grille aux trous plus gros que pour les carottes, réservez.
Pelez et épépinez la pomme, coupez-la en petits cubes, lui ajouter tout de suite (pour qu'elle ne s'abîme pas) le jus de citron et l'huile d'olive, salez, poivrez.
Emincez l'échalote et le persil.
Ajoutez le fenouil, mélangez et servir frais.
Un véritable régal pour toute la famille.

**Salade de fèves fraîches**

*Ingrédients pour 2 personnes*

1 kg de fèves fraîches
100 g de feta
1 bouquet d'oignons nouveaux
½ bouquet de persil
½ bouquet de menthe
½ citron
2 càs d'huile d'olive
Sel
Poivre

**Préparation**
Ecossez les fèves. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez et rafraîchissez-les. Laissez-les tiédir puis retirez la peau fine qui les recouvre.
Pelez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez la feta en petits dés. Effeuillez et ciselez le persil et la menthe.
Versez l'huile dans le saladier avec le jus du citron, du sel et du poivre. Ajoutez les fèves, le persil, la menthe et les oignons.
Mélangez délicatement.
Servez parsemé de feta.

## Infos paniers

Cette semaine, **tous les légumes** proviennent du Jardin!

Avec l'arrivée des légumes de printemps et d'été, nous allons pouvoir augmenter le nombre de paniers. **Nous pouvons donc accueillir de nouveaux adhérents au Jardin ou sur les points de dépôt à La Rochelle**. N'hésitez pas à en parler autour de vous!

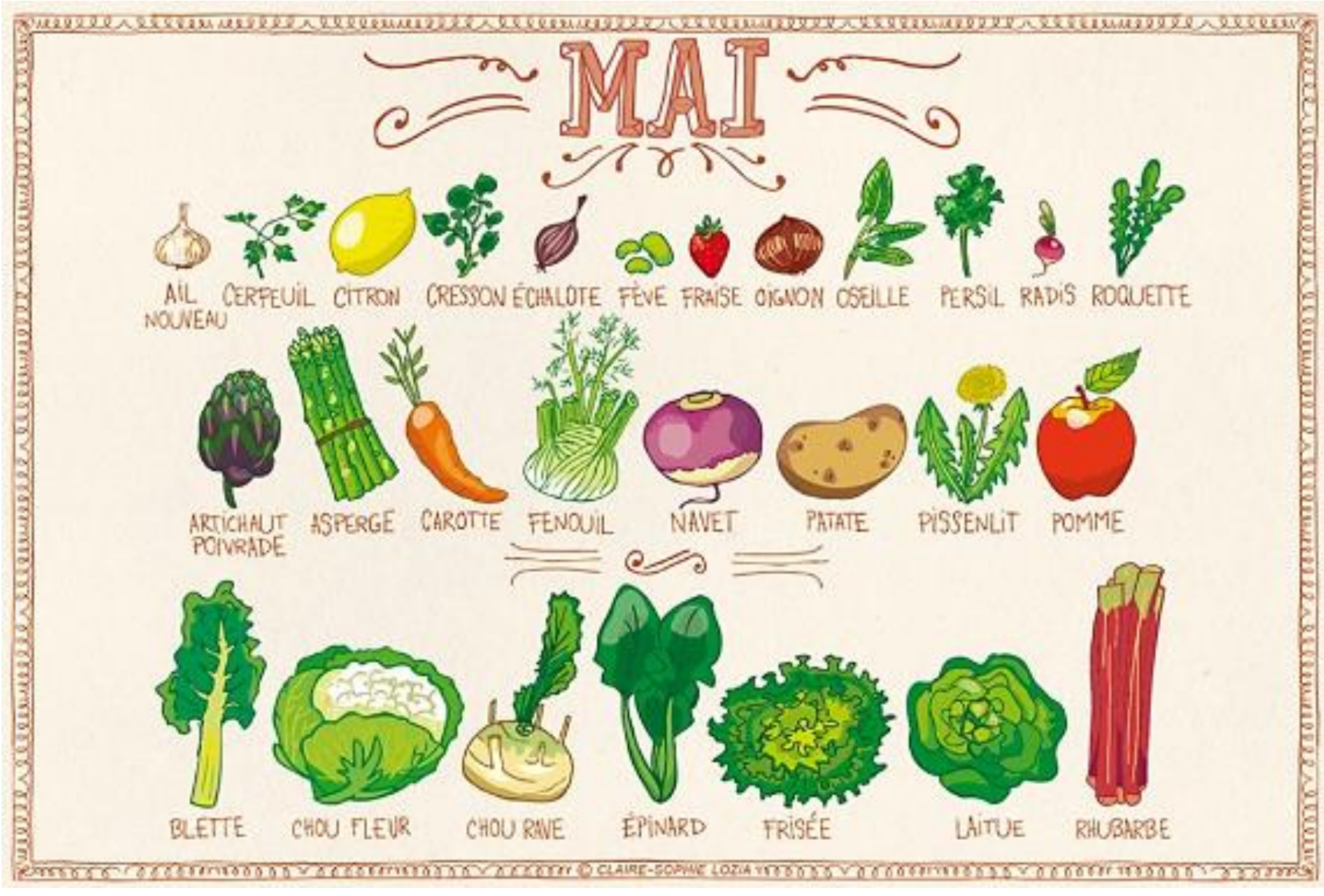
Pour les nouveaux adhérents : n'oubliez pas de prendre un sac/cabas pour récupérer vos légumes. N'oubliez pas de nous prévenir si vous êtes en retard. Nous pourrons vous mettre votre panier de côté!

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 !




# Soins au naturel...

**4 recettes de jus et de smoothie pour une peau repulpée**

Fatigue, stress, pollution, carences, mauvaise alimentation... Notre peau a parfois du mal à se dérider. Pour la nourrir et la régénérer en profondeur, on peut miser, outre les crèmes, sur des jus maison à base de fruits et légumes riches en nutriments hydratants et cicatrisants comme le zinc, la vitamine E, la vitamine C, la quercétine et la lutéine.

**Les ingrédients à glisser dans le panier**
Côté légumes, privilégier les concombres, épinards, artichauts, fenouil, mâche et laitue, oignons, tomates, aubergines, champignons, brocolis, choux, carottes, céleris, choux kale (et l'avocat avec modération). Les fruits conseillés sont les abricots, papayes et mangues, tous les agrumes dont pomelos, kiwis, ananas, tous les fruits rouges (myrtilles, fraises, framboises, groseilles, mures), les fruits secs (noix, noisettes, amandes), goyaves, pêches, pommes.
Enfin, les herbes ne doivent pas être oubliées. La ciboulette, menthe, coriandre, persil, thym, gingembre, estragon font partie des plus conseillées. Ail, noix de coco et cacao en poudre s'ajoutent également à la liste. Les huiles de bourrache et d'onagre, très nourrissantes pour la peau peuvent aussi s'intégrer dans les jus, à raison d'une cuillère à café.

**Les recettes maxi-hydratantes**
Pour commencer vos boissons maison, le plus simple est de choisir deux produits dans la liste ci-dessus et une herbe aromatique en fonction de vos goûts et de la saison. Voici quelques idées de recettes conseillées par Sandra Ericson, passionnée de nutrition et psychologue clinicienne dans son ouvrage "Ma bible des jus santé et bien être", parue aux éditions Leduc :
**Jus 1** : 1 poignée de mâche, 1 papaye, 1 pomme avec peau, 3 fleurettes de brocoli, 1 cm de gingembre, 8 noisettes.
**Jus 2** : 1 tranche d'ananas de 300g, 1/4 de bulbe de fenouil, 1 feuille de bette, 1 cm de piment jaune, 4 feuilles de coriandre
**Smoothie 1** : 1 tranche de pastèque, 1 tomate, 20 cl de jus de pomelo rose, 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe, 1 cuillère à café d'huile de pépin de raisin.
**Smoothie 2** : 1 verre de mélange cassis/myrtilles, 1/2 avocat, 1 cuillère à café de cacao dégraissé, 1 gousse de vanille, 15 cl de lait d'amande.

**Les ennemis de la peau**
Enfin, sachez que le soleil, la cigarette, l'alcool en excès, les graisses saturées, la caféine et le stress viennent rider notre peau. En revanche, **notre épiderme adore le régime de type méditerranéen à base de fruits et légumes, d'huile d'olive, de poissons gras, de produits de la mer, de légumineuses et de volaille**. Sans oublier l'eau plate tout au long de la journée.