La Feuille de d'ARZOAAR

N°76

Votre panier de la semaine 20

Bilifou

1 botte d'aillet	1.50
0.5kg de blette	1.65
1 botte de carottes nouvelles	3.00
1 chou-fleur	2.40
0.75kg de fève	3.00
1 botte de radis	1.50
Total Bilifou	**13.05 euros**

Bélébélé

1 chou-fleur	2.40
1kg de fève	4.00
250g de fraise	2.75
1.2kg de PDT nouvelle	5.40
1 botte de radis	1.50
1 botte d'oignon	2.00
0.8kg d'artichaut	1.50
Total Bélébélé	**19.25 euros**

Le coin des recettes

Artichauts poêlés

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de artichauts
15 ml de huile d'olive
65 ml de Base d'ail et persil
65 ml de eau
sel
Poivre

Préparation
Préparez les artichauts, coupez les en quartiers, puis faites-les blanchir 4 min dans une grande marmite d'eau bouillante salée. Sortez les artichauts de la marmite à l'aide d'une cuillère trouée et plongez les dans un bol d'eau froide pour arrêter la cuisson et en préserver la couleur verte. Égouttez.
Entre-temps, chauffez l'huile dans un poêlon à feu moyen. Ajoutez-y les artichauts, la base d'ail et persil et l'eau. Salez et poivrer. Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les artichauts soient tendres, environ 30 min.
Vérifiez l'assaisonnement et servez.

Tartinade de fèves fraîches

Ingrédients pour 6 personnes
2 poignées de fèves fraîches
1 citron
1 cuillère à soupe de tahini
Une branche de menthe fraîche
2 branches de persil frais
Une cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

Préparation
Écossez vos fèves et commencez par les faire cuire au moins 15 minutes dans l'eau bouillante. Remplissez une casserole d'eau, versez les fèves et mettez à chauffer. Une fois que les fèves sont cuites, passez-les sous l'eau froide pour les refroidir puis épluchez-les et jetez les cosses.
Versez les fèves épluchées dans le bol de votre mixeur et ajoutez votre le tahini, le jus de citron, le sel et le poivre, une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ecrasez les fèves pour obtenir une purée. Vous pouvez aussi le faire à la main si vous n'avez pas de mixeur.
Prenez la menthe et le persil frais et hachez les feuilles finement au couteau. Ajoutez les herbes ciselées à votre purée de fève et mélangez à nouveau.
Une fois que les herbes sont bien réparties, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
Servez votre tartinade de fèves fraîches à l'apéritif sur des toasts de pain, sur des crackers, des pitas ou même en guise d'accompagnement dans une salade de saison.

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!
- Les livraisons d'œufs et de poulets se feront désormais tous les 15 jours et uniquement le vendredi. **La prochaine livraison sera le 07 juin 2019.**
- Pensez à ramener vos barquettes de fraises, nous pourrons les réutiliser!

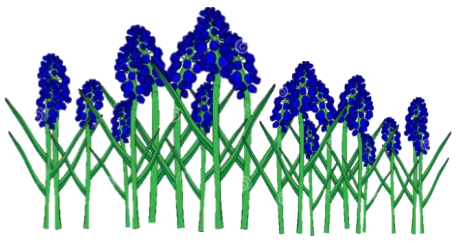
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

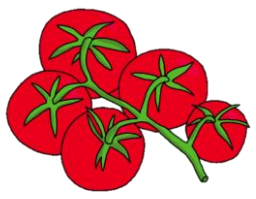
Mai au potager

Le joli mois de mai est idéal pour la plantation des fleurs et le semis des plants de légumes. Alors toutes au jardin !



Agir pour un jardin fleuri et entretenir sa pelouse

Mai est le mois idéal pour la plantation des plantes à fleurs. Elle doit se faire dans une **terre riche**. Optez pour les **cosmos**, **soucis** et **capucines** ou les **géraniums** et les **bégonias**. Après le 1er mai, replantez les plants de **muguets** enracinés, à l'ombre, dès qu'ils ont défleuri dans leur pot d'origine.
Pour les jardins de rocaille, plantez des **vivaces**. Il n'y a plus de risque de gelée, vous pouvez donc sortir les dernières plantes qui étaient protégées à l'intérieur durant l'hiver.
Il est possible de faire des boutures d'**hortensia** et de **lilas** et de marcotter les pousses de **chèvrefeuille**. N'hésitez pas à **pincer** les petits plants, afin de favoriser la ramification des futures branches.
Coupez les fleurs fanées du printemps comme les **jonquilles** ou les **tulipes** et enlevez les **primevères**, souvent pourries par l'excès de pluie en avril.
Laissez les **muscaris** en place, ils se ressèmeront et sont d'ailleurs magnifiques dans le jardin. Commencez à arroser régulièrement les nouvelles plantations. Il est également utile de fixer vos plantes **grimpantes** en pleine croissance.
Profitez de l'arrivée des beaux jours pour tondre votre gazon. Avec un **rouleau**, tassez le jeune gazon afin de bien l'enraciner dans la terre.



Semer des légumes, repiquer et bêcher la terre du potager

Il est grand temps de s'activer en mai, qui est véritablement le mois du potager !
C'est en effet le moment de semer les légumes qui donneront des plants dès le mois prochain. Inutile de les espacer trop, **15 cm** entre chaque graine sont suffisants pour laisser au futur plan le loisir de se développer. Tous les **choux** sont au rendez-vous, les **pommes** ainsi que les **épinards** d'été. Il est temps de semer également **haricots**, **petit pois** et **navets**, **carottes** et **salades**.

Afin d'obtenir une récolte étalée, ne semez pas tout en même temps ! Il est possible d'apporter des **nutriments** à la terre pour favoriser le départ de vos graines. N'oubliez pas de **bêcher** la terre afin d'éviter le développement des "mauvaises" herbes qui risqueraient de nuire à vos plantations.
Il est d'ores et déjà possible de planter les **concombres** et les **courgettes** dans de petits pots, puis de les planter en pleine terre une fois qu'ils atteindront quelques centimètres. **Repiquez** également tous les semis que vous aviez effectués à l'intérieur.

Au jardin fruitier, faites une observation poussée de vos **arbustes fruitiers** comme les groseilliers, qui peuvent présenter des **pucerons** sous les nouvelles feuilles. Le symptôme principal s'observe par le flétrissement des feuilles et les fourmis accourent.

Entretenir ses plantes d'intérieur en mai

Les plantes d'intérieur sont, elles aussi, avides de soleil. Profitez de la douceur du mois de mai pour les y habituer progressivement. Si les journées hivernales ensoleillées incitaient à sortir progressivement les plantes, le mois de mai permet désormais de leur donner un vrai **bain de soleil**. Veillez cependant à leur réserver un coin d'**ombre**, à l'abri du vent mais sans soleil direct, afin de les habituer petit à petit à revivre dehors.
Profitez de ces moments pour **rempoter** vos dernières plantes, en leur fournissant du terreau et les éléments nécessaires à leur croissance. Comme pour les plantes du jardin, rafraîchissez-les un peu en ôtant les **fleurs fanées** et les feuilles amoindries. Pour les plantes qui poussent en hauteur, le risque est qu'elles aient du mal à se maintenir droites, l'astuce étant de **pincer** l'extrémité de la tige afin qu'elles s'étoffent de plusieurs ramifications.

Sur le balcon, les **pétunias**, **capucines**, **impatientes** ou encore **bégonias** se prêtent bien aux paniers suspendus. Vous pouvez également planter en jardinière des **géraniums**, des **fuchsias**, des **œillets** ou de la **verveine**, qui sont du plus bel effet sur le balcon. Il est désormais possible de planter **fraisiers**, **tomates** cerises ou plantes aromatiques, qui ne prennent pas beaucoup de place et permettent d'obtenir une petite récolte appréciable.