



Votre panier de la semaine 22



0.5kg de blette	1.65
1 botte de carotte	3.00
0.6kg de petit pois	4.80
0.6kg de PDT nouvelle	2.70
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou

13.15 euros



1 botte de carotte nouvelle	3.00
0.5kg de haricot vert	4.00
0.6kg de petit pois	6.40
0.9kg de PDT nouvelle	4.05
1 botte de radis	1.50

Bélébélé

Total Bélébélé

18.95 euros

Le coin des recettes

Jardinière de printemps aux côtes de blettes

Ingrédients pour 3 personnes

- 5 côtes de blettes
- 9 petites pommes de terre
- 3 carottes
- 1 petit bol de petits pois frais écosés
- 1 oignon
- 2 cs de vin blancs
- 1 bouillon cube de légumes
- Romarin et thym frais
- Beurre

Préparation

Émincez l'oignon et faites le revenir dans une cocotte avec un peu de beurre.
Ajoutez le vin blanc et laissez le s'évaporer légèrement, puis, ajoutez le bouillon cube et mélangez aux oignons.
Coupez les carottes en rondelles, les côtes de blettes en petits dés et les pommes de terre en deux.
Ajoutez le tout dans la cocotte ainsi que le thym et le romarin.
Mouillez avec de l'eau et laissez cuire à couvert 20 minutes.
Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson pour 10 minutes supplémentaires.

Petits flans de haricots verts et carottes

Ingrédients pour 8 flans

- 300 gr de haricots verts
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil (ou 1 cas de persil haché)
- 2 œufs
- 300 ml de lait
- 25 gr de farine
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

Retirez les extrémités des haricots. Lavez les, puis faites les cuire dans de l'eau bouillante pendant 10min si vous les préférez croquants ou 15 min si vous les préférez fondants.
Lavez les carottes, retirez la peau et coupez les en dés assez petits.
Épluchez ail et oignon puis hachez les.
Faites chauffer 1 cas d'huile d'olive dans une poêle et faites y revenir ail, oignon et vos dés de carotte. Laissez à feu doux le temps de préparer l'appareil à flan.
Coupez vos haricots vers en petits dés. Hachez le persil. Dans un saladier, mélangez vivement œuf, lait et farine. Ajoutez les légumes, noix de muscade, persil, et le mélange d'oignon/ail. Salez et poivrez à convenance.
Remplissez des petits ramequins ou moules à muffins avec cette préparation. Enfourez pour 20 min à 180°C.

Infos paniers

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- Cette semaine, nous avons compensé (pour les personnes concernées) les paniers à 10€ reçus le 16 avril en ajoutant 3 euros (100g de petits pois et des oignons bottes).
- Comme vous le savez la composition des paniers est faite chaque semaine en fonction de la production et nous essayons de varier le plus possible . Bien sûr, n'hésitez pas à nous faire des retours (positifs ou non !) sur les légumes, les quantités etc.
- **Petit rappel pour les nouveaux adhérents** : Si vous souhaitez suspendre votre panier lorsque vous êtes absent (ou bien en prendre deux une semaine), merci de nous prévenir le plus tôt possible afin de faciliter notre organisation le jour de livraison. Merci beaucoup d'avance.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Une semaine aux couleurs du développement durable

La semaine européenne du développement durable (SEDD) est une manifestation d'ampleur européenne organisée, chaque année, du **30 mai au 5 juin**. Elle a pour objectif de promouvoir les enjeux d'un développement durable, l'Agenda 2030 et ses 17 objectifs.

De très nombreux événements sont proposés au public pour faire connaître à la fois les initiatives territoriales tournées vers le développement durable et la transition écologique et solidaire et les acteurs impliqués dans l'amélioration de notre cadre de vie, partout en France : conférences, expositions, projections de films, projets d'éducation, visites, ateliers...

Un nouveau départ

Bravo à **Sandrine**, qui a quitté le Jardin vendredi. Elle vient de trouver un emploi dans l'hôtellerie, un domaine qu'elle connaît bien.

Sandrine était arrivée au Jardin en août 2018; nous regretterons son rire communicatif mais nous lui souhaitons bonne route!

Un nouveau partenaire



A partir du mardi 28 mai et pour un an, nous livrerons des paniers au **Centre Croix-Rouge Richelieu à la Rochelle**. En effet, dans le cadre de leur politique de développement durable, la Direction du Centre a décidé d'offrir chaque semaine des paniers à ses salariés afin de les sensibiliser à une alimentation saine et locale. Nous sommes très heureux de ce nouveau partenariat original et solidaire et espérons qu'il en inspirera d'autres!

On recrute

Nous allons recruter **2 personnes en CDDI ouvrier-maraîcher**, n'hésitez pas à nous envoyer des personnes que vous connaissez et qui pourraient être intéressées.



Cette année nous devons trouver **50 nouveaux adhérents paniers**, nous comptons sur vous pour le faire savoir. Ce peut être au Jardin ou sur notre point de dépôt à Cohésion 17, place St Maurice à La Rochelle. Comme vous le savez, les ventes de paniers sont indispensables pour le financement du Jardin. Mille mercis d'avance!

Agenda

29 Mai – 16 h - Assemblée Générale du Jardin

22 juin – Fête au Mont d'Or : les choses se précisent et nous vous donnerons plus d'informations dès la semaine prochaine! Nous espérons que vous avez bloqué la date et vous y voir nombreux! D'ores et déjà, si certains d'entre-vous sont disponibles et intéressés pour nous aider ce jour là (c'est un samedi), n'hésitez pas à nous le faire savoir, par mail, téléphone etc... Nous aurons besoins de bonnes volontés!