La Feuille de d'ARROZOAAR

N°81

Votre panier de la semaine 25

Bilifou

0.75kg d'aubergine	2.63
0.6kg de blette	1.98
1 concombre	1.50
1.1kg de courgette	2.75
0.4kg de haricot vert	3.20
1 salade	1.00

Total Bilifou — **13.06 euros**

Bélébélé

0.75kg d'aubergine	2.63
0.5kg de blette	1.65
1 chou pointu	4.00
1.2kg de courgette	3.00
0.6kg de fève	2.40
1 botte d'oignon	2.00
1 salade	1.00
0.6kg d'artichaut	2.40

Total Bélébélé — **19.08 euros**

Le coin des recettes...

Artichauts rôtis à l'aneth et feta

Ingrédients
2 artichauts
1 citron
½ oignon rouge finement émincé
100 g de feta*
1 c à s d'aneth ciselée
4 c à s d'huile
Sel et poivre

Préparation

Epluchez la queue des artichauts pour retirer la partie fibreuse, puis retirez quelques rangs de feuilles jusqu'à atteindre les feuilles plus tendres et claires. Coupez alors la pointe des artichauts, puis les couper en deux. Retirez le foin à l'aide d'une petite cuillère et arrosez de jus de citron pour éviter l'oxydation.
Disposez les demi-artichauts sur une grande feuille de papier cuisson, parsemez de sel, de poivre et arrosez de 2 c à s d'huile d'olive. Refermez le papier cuisson en papillote et mettre à cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 35 min.
Ouvrez la papillote et répartissez les artichauts sur un plat de service. Parsemez de feta émiettée, d'aneth et d'oignon rouge émincé puis arrosez avec un filet d'huile d'olive.
Servez tiède ou froid.

Aubergines au four ail et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines
2 gousses d'ail
brins de romarin
6 c. à soupe d'huile d'olive
100 g de parmesan fraîchement râpé

Préparation

Préchauffez le four à 180° (th 6). Lavez 2 aubergines, ôtez leur pédoncule, tranchez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez leur chair en la quadrillant. Posez-les dans un plat creux en les serrant les unes contre les autres. Répartissez dessus 2 gousses d'ail émincées, parsemez de brins de romarin et arrosez de 6 cuil. à soupe d'huile d'olive. Enfournez pour 30 min. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé si les aubergines dorent trop rapidement. 5 min avant la fin de la cuisson, parsemez de 100 g de parmesan fraîchement râpé. Dégustez-les à la cuillère, chaudes ou tièdes.

Infos paniers...

- Tous les légumes proviennent du Jardin.
- **N'oubliez pas la Fête du Jardin et de la Ferme du Mont d'Or, samedi 22 juin à partir de 16h : marché bio, visites du Jardin et de la Ferme, animations pour petits et grands, buffet partagé et spectacle! Nous vous y attendons nombreux ☺**

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — 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 la Fête au Jardin

ON COMPTE SUR VOUS !

N'hésitez pas à diffuser l'information…
Si vous êtes sur **Facebook**, n'hésitez pas à relayer nos posts.

Nous avons également besoin de bonnes volontés pour nous aider dans l'organisation avant et pendant!

Inscrivez vous sur le **doodle** avec vos créneaux de disponibilités. Cliquez ici
https://doodle.com/poll/dxywb49te256f8q3

Un atelier de cuisine sera organisé à 16 h pour préparer le buffet partagé qui aura lieu à 19h. Vous êtes les bienvenus! Dites nous par mail si vous êtes intéressés.

Créer du lien local….

La semaine dernière nous avons reçu près d'une vingtaine de personnes, invitées par le **Club d'entreprise Aunis Sud et l'UCER**. Ce fut l'occasion de faire visiter le Jardin à des chefs d'entreprises et acteurs économiques du territoire mais surtout d'expliquer ce qu'est l'insertion et de tisser des liens qui nous permettrons de trouver des stages d'immersion et nous l'espérons des emplois pour nos salariés. Nous avons également proposé aux entreprises de s'abonner à nos paniers. En effet, comme à la Maison de la Charente-Maritime ou au Centre Richelieu, nous souhaitons développer des points de dépôts pour les paniers dans des entreprises locales. N'hésitez pas à nous contacter si vous connaissez des entreprises intéressées.

Une délégation du **PLIE (plan local pour l'insertion et l'emploi) du pays rochefortais** est également venue découvrir le Jardin et rencontrer les salariés. L'objectif était de mieux nous connaitre pour pouvoir nous orienter des personnes lors de nos futurs recrutements.

Ces moments d'échanges sont importants pour le Jardin car sans nos partenaires économiques, institutionnels, associatifs, ou du secteur sanitaire et social, nous ne pourrions remplir notre mission d'insertion sociale et professionnelle.

On recrute!

Le Jardin recrute 4 personnes en contrat d'insertion, en tant qu'ouvriers.ères maraîchers.ères.

Si vous connaissez des personnes susceptibles d'être intéressées, n'hésitez pas à leur dire de nous appeler, idéalement après qu'elles aient pu vérifier auprès de Pôle emploi qu'elles remplissent les critères pour postuler à un contrat d'insertion (CDDI).
Nous organisons une réunion d'information collective ce jeudi à 14h!

L'UDAF propose une conférence-débat autour de la santé environnementale sur le thème « Familles, santé et environnement » jeudi 27 juin 2019 à 14h30 au Bio'Pôle de Léa Nature à Périgny.
Plus d'information : https://www.udaf17.fr/actualites-udaf17/familles-sante-environnement-24-05-2019