La Feuille de d'ARZOAAR

N°82

Votre panier de la semaine 26

0.5kg d'aubergine	1.75
1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.6kg de petits pois	4.80
200g de tomate cerise	1.40
1 salade	1.00

Bilifou

Total Bilifou 12.95 euros

1 concombre	1.50
0.9kg de courgette	2.25
0.4kg de fenouil	1.60
1kg de haricot vert	8.00
1 botte de persil	1.00
2 salades	2.00
1kg de tomate	2.80

Bélébélé

Total Bélébélé 19.15 euros

Le coin des recettes

Tagliatelles aux courgettes

Ingrédients pour 4 personnes
2 courgettes
500 g de tagliatelles fraîches
20 cl de crème fraîche liquide
½ c. à café de noix de muscade en poudre
Quelques brins de ciboulette ciselée
Sel, poivre

Préparation
Dans une grande casserole, faites bouillir de l'eau salée.
Lavez les courgettes et faites-en des lanières à l'aide d'un couteau économe.
Aux premiers bouillons, placez les lanières de courgettes et les tagliatelles fraîches ensemble dans la casserole. Faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes.
Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les et replacez-les dans la casserole. Ajoutez la crème liquide et la noix de muscade. Salez et poivre. Faites cuire en remuant régulièrement pendant 5 minutes, le temps de réchauffer la crème.
Disposez les tagliatelles aux courgettes dans un plat de service.
Décorez de ciboulette ciselée.
Servez immédiatement les tagliatelles aux courgettes.

Salade de haricots verts à la grecque

Ingrédients pour 4 personnes
250 g de haricots verts cuits
200 g de feta
12 soit environ 40 g d'olives noires
16 tomates cerise soit environ 140 g
1 petit poivron jaune ou 150 g environ
1/2 oignon rouge ou environ 80 g
2 cuil. à soupe ou à table de pignons de pin
Pour la vinaigrette:
2 cuil. à soupe ou à table de jus de citron
2,5 cuil. à soupe ou à table d'huile d'olives
1 petit citron confit ou environ 25 g
2 cuil. à soupe ou à table de persil haché

Préparation
Lavez les tomates et le poivron. Coupez les tomates en 2. Epluchez le poivron, coupez des lanières assez fines puis faites des dés.
Coupez l'oignon en 2. Epluchez la moitié. Faites plusieurs morceaux puis taillez en fines lamelles. Taillez la feta en dés.
Coupez finement le citron confit et écrasez-le à la fourchette.
Dans le fond du saladier, mettez le citron confit et le jus de citron, mélangez. Ajoutez le persil haché et l'huile. Ajoutez les haricots verts, les oignons, les tomates, les dés de poivrons, la feta, les olives, les pignons de pin. Mélangez délicatement et servez.

Infos paniers

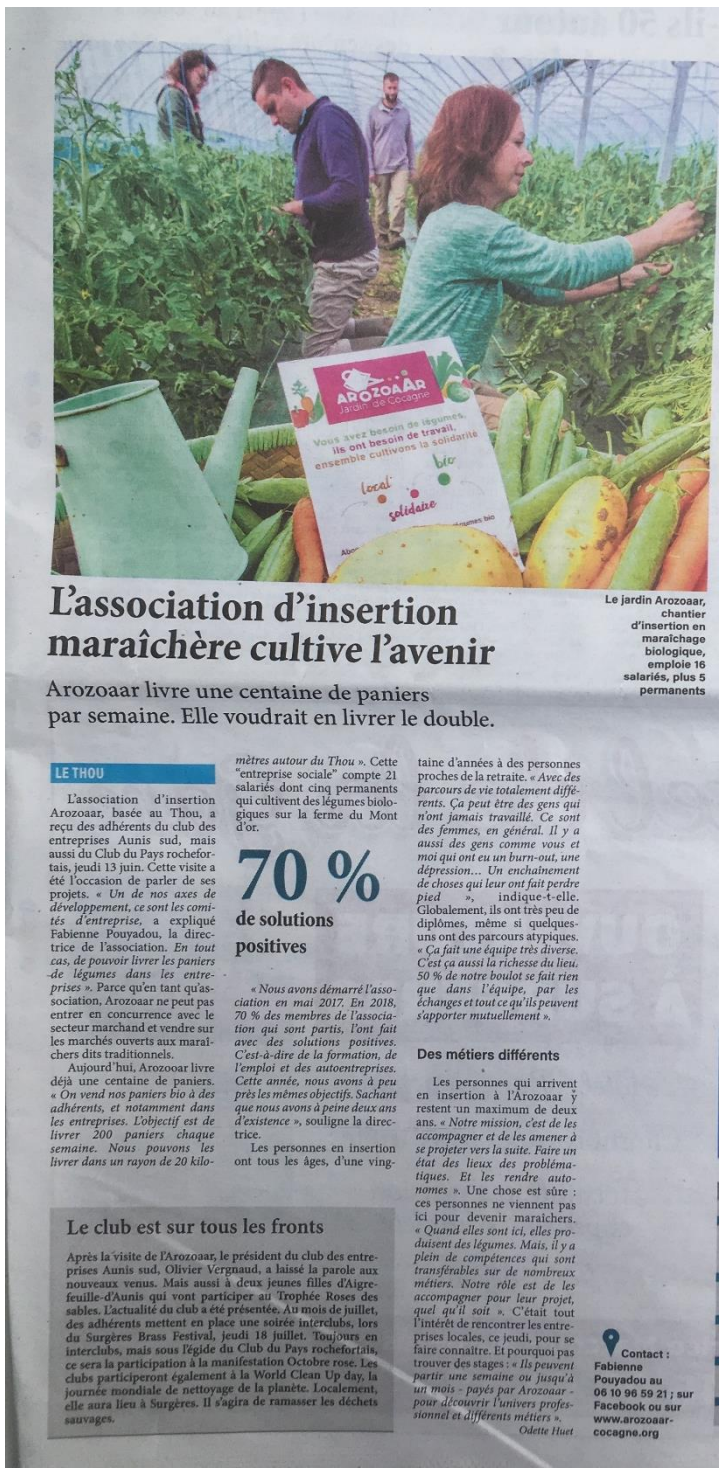
- Tous les légumes proviennent du Jardin
- Les tomates arrivent mais nous n'en avons pas encore suffisamment pour en mettre dans tous les paniers. Nous ajusterons la quantité entre variété classique et ancienne, qui ne sont pas au même tarif afin d'atteindre le prix indiqué dans vos paniers.
- Nous vous remercions de nous informer le plus tôt possible de vos souhaits de report afin d'organiser au mieux les récoltes. Merci d'avance.

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

Merci à tous ! . . .



L'association d'insertion maraîchère cultive l'avenir

Arozoaar livre une centaine de paniers par semaine. Elle voudrait en livrer le double.

Le jardin Arozoaar, chantier d'insertion en maraîchage biologique, emploie 16 salariés, plus 5 permanents

LE THOU

L'association d'insertion Arozoaar, basée au Thou, a reçu des adhérents du club des entreprises Aunis sud, mais aussi du Club du Pays rochefortais, jeudi 13 juin. Cette visite a été l'occasion de parler de ses projets. *« Un de nos axes de développement, ce sont les comités d'entreprise,* a expliqué Fabienne Pouyadou, la directrice de l'association. *En tout cas, de pouvoir livrer les paniers de légumes dans les entreprises ».* Parce qu'en tant qu'association, Arozoaar ne peut pas entrer en concurrence avec le secteur marchand et vendre sur les marchés ouverts aux maraîchers dits traditionnels.

Aujourd'hui, Arozooar livre déjà une centaine de paniers. *« On vend nos paniers bio à des adhérents, et notamment dans les entreprises. L'objectif est de livrer 200 paniers chaque semaine. Nous pouvons les livrer dans un rayon de 20 kilomètres autour du Thou ».* Cette "entreprise sociale" compte 21 salariés dont cinq permanents qui cultivent des légumes biologiques sur la ferme du Mont d'or.

70 %
de solutions positives

« Nous avons démarré l'association en mai 2017. En 2018, 70 % des membres de l'association qui sont partis, l'ont fait avec des solutions positives. C'est-à-dire de la formation, de l'emploi et des autoentreprises. Cette année, nous avons à peu près les mêmes objectifs. Sachant que nous avons à peine deux ans d'existence », souligne la directrice.

Les personnes en insertion ont tous les âges, d'une vingtaine d'années à des personnes proches de la retraite. *« Avec des parcours de vie totalement différents. Ça peut être des gens qui n'ont jamais travaillé. Ce sont des femmes, en général. Il y a aussi des gens comme vous et moi qui ont eu un burn-out, une dépression… Un enchaînement de choses qui leur ont fait perdre pied »,* indique-t-elle. Globalement, ils ont très peu de diplômes, même si quelques-uns ont des parcours atypiques. *« Ça fait une équipe très diverse. C'est ça aussi la richesse du lieu. 50 % de notre boulot se fait rien que dans l'équipe, par les échanges et tout ce qu'ils peuvent s'apporter mutuellement ».*

Des métiers différents

Les personnes qui arrivent en insertion à l'Arozoaar y restent un maximum de deux ans. *« Notre mission, c'est de les accompagner et de les amener à se projeter vers la suite. Faire un état des lieux des problématiques. Et les rendre autonomes ».* Une chose est sûre : ces personnes ne viennent pas ici pour devenir maraîchers. *« Quand elles sont ici, elles produisent des légumes. Mais, il y a plein de compétences qui sont transférables sur de nombreux métiers. Notre rôle est de les accompagner pour leur projet, quel qu'il soit ».* C'était tout l'intérêt de rencontrer les entreprises locales, ce jeudi, pour se faire connaître. Et pourquoi pas trouver des stages : *« Ils peuvent partir une semaine ou jusqu'à un mois - payés par Arozoaar - pour découvrir l'univers professionnel et différents métiers ».*

Odette Huet

Le club est sur tous les fronts

Après la visite de l'Arozoaar, le président du club des entreprises Aunis sud, Olivier Vergnaud, a laissé la parole aux nouveaux venus. Mais aussi à deux jeunes filles d'Aigrefeuille-d'Aunis qui vont participer au Trophée Roses des sables. L'actualité du club a été présentée. Au mois de juillet, des adhérents mettent en place une soirée interclubs, lors du Surgères Brass Festival, jeudi 18 juillet. Toujours en interclubs, mais sous l'égide du Club du Pays rochefortais, ce sera la participation à la manifestation Octobre rose. Les clubs participeront également à la World Clean Up day, la journée mondiale de nettoyage de la planète. Localement, elle aura lieu à Surgères. Il s'agira de ramasser les déchets sauvages.

Contact : Fabienne Pouyadou au 06 10 96 59 21 ; sur Facebook ou sur www.arozoaar-cocagne.org

L'HEBDO – 20/06/2019

MERCI!!!!! ....à tous d'être venus aussi nombreux samedi... ce fut un bonheur de partager avec vous ce moment festif et ce lieu qui nous est cher. Un énorme MERCI à tous ceux qui ont permis d'en faire un moment convivial et généreux... **Remplir les Ventres pas les Poubelles, Plaine d'Aunis Pleine de Jeunes - PAPJ, Cocottes & Griottes, La Libellule du Marais, Savon En Bullant, Esprit Nomade, Artisans Du Monde - La Rochelle, Crêperie La Barite , Pépinière Les Herbes Folles, Christina Larell Yoga La Compagnie des Tartigrades, La mairie de Le Thou, Fondation Léa Nature, La Boite à sel**, et bien sûr **tous les bénévoles et salariés de La Ferme du mont d'or et d'AROZOAAR**!

Le Thou : l'Arozoaar et la Ferme du Mont d'Or en fête

Samedi 22 juin à partir de 16 h, L'Arozoaar et la ferme du mont d'or vous attendent pour une découverte de leurs activités bio.

« L'Arozoaar est un chantier d'insertion qui produit des légumes bio dans les jardins du Thou. Nous proposons des paniers de légumes frais, récoltés à la main chaque semaine » explique Fabienne Pouyadou, coordinatrice. *La ferme cultive, récolte du blé et des céréales et fabrique du pain issu de notre agriculturebiologique,*explique Emmanuel Marchand. Ensemble le 22 juin, ils organisent la *« Fête du Mont d'Or »*. Au programme : découverte de leurs produits et de leurs valeurs et visites du jardin et de la ferme à 16 h 30, 17 h 30 et 18 h 30. Un marché bio de 16 h à 19 h avec *en exclusivité la bière paysanne bio la PIAF* (Pépite Issue de l'Agriculture Familiale). À disposition, des jeux en bois, découverte de l'apiculture, ateliers semis, séances de relaxation, librairie nomade… La buvette bio sera tenue par des jeunes de l'association PAPJ (Plaine d'Aunis Pleine de Jeunes). À 16 h, RVPP (remplir les ventres pas les poubelles) propose un atelier cuisine et à 19 h, ce buffet sera partagé. À 20 h 30 un spectacle pour tous « Abeille au singulier » de la Compagnie des Tardigrades.

Sabrina Moinard

Marché bio et vente de légumes cultivés sur place à l'Arozoaar

Rens. sur www.arozoaar-cocagne.org ou 06 35 37 14 79

L'HEBDO – 20/06/2019

LE THOU

Le Jardin de Cocagne va fêter ses 2 ans

Ce samedi 22 juin, à partir de 16 heures, les festivités vont aller bon train au Jardin de Cocagne Arozoaar, en partenariat avec la Ferme du Mont d'Or. Au programme des festivités : marché de producteurs locaux, ateliers cuisine, animations pour les enfants et spectacle sur les abeilles à 20 h 30. Le Jardin de Cocagne est un chantier d'insertion qui a vu le jour grâce à Fabienne Pouyadou, la directrice et la présidente Viviane Bogotto. L'objet est de proposer des paniers de légumes à des adhérents, cultivé par des travailleurs en réinsertion professionnelle.

Le ramassage des haricots verts a eu lieu au début du mois de juin au jardin Arozoaar. PHOTO A.G.

Des légumes de saison

« Les résultats que nous avons obtenus depuis deux ans sont surprenants, explique Fabienne Pouyadou, la directrice, notre métier est difficile avec les conditions climatiques, et le fait d'être à l'extérieur en permanence, mais pourtant les salariés sont heureux d'être là et il y a une vraie solidarité. » D'ailleurs, un des salariés, passé par le jardin, vient d'obtenir son diplôme de maraîcher. Depuis deux ans, le nombre de salariés a augmenté passant de 16 salariés en insertion avec 5 salariés permanents. « Nous souhaitons aujourd'hui pouvoir construire un bâtiment, un vrai pour pouvoir accueillir au mieux les salariés avec douche, salle de repos et déjeuner, salle de stockage et boutique de producteurs, poursuit Fabienne Pouyadou, mais nous allons devons faire appel au mécénat pour ça. »

En tout cas, des partenariats avec des entreprises se créaient, puisque le Centre Richelieu Croix Rouge de La Rochelle s'est abonné aux paniers pour les offrir à ses salariés. Il y a également deux points de dépôts qui se sont créés à La Rochelle, au Conseil départemental pour les salariés et à Cohésion 17 pour le tout public. L'objectif pour 2019 va être d'atteindre les 150 adhérents aux paniers. Aujourd'hui c'est 3,5 hectares qui sont cultivés par les salariés du chantier d'insertion, sur des terrains mis à disposition par la Ferme du Mont d'Or. Enfin, les paniers composaient chaque semaine, propose des légumes de saisons, ce qui pourrait être une contrainte mais reste plutôt une chance de mangervarié, tout en faisant des découvertes.

Aurore Guillard

SUD OUEST – 19/06/2019