La Feuille de d'ARZOAAR

N°83

Votre panier de la semaine 27

Bilifou

1 concombre	1.50
1 kg courgette	2.50
0.4kg de fenouil	1.60
0.35kg de haricot vert	2.80
1 botte de persil	1.00
1 salade	1.00
1kg de tomate classique	2.80
Total Bilifou	**13.20 euros**

Bélébélé

0.6kg d'aubergine	2.10
1kg de pâtisson	2.50
1.3kg de courgette	3.25
0.5kg de petit pois	4.00
1 salade	1.00
0.25kg de tomate cerise	1.75
1kg de tomate ancienne	4.50
Total Bélébélé	**19.10 euros**

Le coin des recettes...

Pâtisson en salade, saveurs italiennes

Ingrédients pour 4 personnes
1 pâtisson
2 belles tomates
1/2 poivron orange
1 boule de mozzarella
2 petits oignons doux
1 gousse d'ail
1/2 botte de basilic frais haché (4 à 6 cuillères à soupe si sec)
8 à 10 cuillères à soupe de vinaigre d'échalote
8 à 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
40 gr de parmesan
sel, poivre

Préparation
Lavez le pâtisson puis faites le cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et laissez refroidir.
Lavez puis coupez les tomates en dés, le poivron en petits cubes, la mozzarella également en dés. Émincez les oignons et hachez la gousse d'ail.
Une fois le pâtisson tiède, coupez le en deux à l'horizontal à (pour disposer d'une "soucoupe" et d'un "chapeau"). Retirez le pédoncule puis détaillez le morceau du dessus en dés. Pour la base, retirez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe, tout en laissant 3 à 5 cm sur les bords. Coupez la chair en dés.
Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier et salez légèrement..
Hachez le basilic et ajoutez le à la salade.
Dans un bol, fouettez ensemble vinaigre, huile d'olive, parmesan, sel et poivre, puis versez cette vinaigrette sur la salade.
Remplissez la base du pâtisson de la salade et disposez le reste dans des verrines. Servez frais.

Courgettes au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes
4 courgettes rondes (ou une grosse courgette coupée en 4 tronçons)
1 gros bulbe de fenouil
1 oignon
1 tomate bien mûre
feta
huile d'olive
thym
sel, poivre

Préparation
Evidez les courgettes sans trouer le fond, gardez les chapeaux.
Coupez en petits morceaux le fenouil et l'oignon.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez-y les légumes coupés.
Salez, poivrez et laissez cuire à feu très doux, pendant 15 min.
Pelez la tomate et coupez la chair en morceaux.
Ajoutez-les aux légumes et laissez fondre encore 15 min.
Ajoutez le thym.
Farcissez les courgettes en commençant par 2 ou 3 morceaux de feta.
Puis, mettez : légumes, feta, légumes, feta, et enfin le chapeau de la courgette.
Mettez dans un plat huilé et enfournez pour 30 min, à four préchauffé à th.7 (200°C).

Infos paniers...

Tous les légumes proviennent du Jardin

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

Alimentation

Quelle alimentation adopter pendant les périodes de canicule ?

La France connaît actuellement un épisode caniculaire particulièrement important. Pour affronter sereinement ces fortes chaleurs, il est recommandé d'adapter son alimentation. Voici les conseils à suivre pour bien manger et boire cet été.
Il fait chaud, même très chaud ! Et cela risque de se prolonger tout l'été. Pour faire face à ces fortes chaleurs, il est conseillé de bien s'hydrater et **de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour**. Si l'hydratation joue beaucoup, il ne faut pas non plus négliger le rôle de l'alimentation dans la capacité qu'à l'organisme à encaisser les fortes chaleurs. Durant la digestion, notre organisme dépense beaucoup d'énergie, ce qui a tendance à échauffer le corps. C'est pourquoi il est recommandé de privilégier certains aliments.

Les aliments riches en eau
Pastèque, melon, concombre, tomate ou salade verte. Ces fruits et légumes, consommés frais et crus, sont gorgés d'eau et faciles à digérer. Le champion de l'hydratation est le concombre, qui contient 97 % d'eau. Les yaourts ne sont quant à eux pas en reste, puisque certains types de yaourts et de fromages blancs contiennent entre 75 et 90 % d'eau.

Les aliments modérément protéinés
Il fait beau et vous rêvez d'organiser des barbecues. Sachez pourtant que viandes grasses et canicule ne font pas bon ménage. En effet, pendant les fortes chaleurs, il est recommandé de réduire les apports en protéines, car elles sont plus difficiles à digérer. Cependant si vous n'êtes pas prêts à faire une croix sur vos protéines, vous pouvez toujours vous réfugier sur les œufs, les poissons blancs et les crustacés (cabillaud, bar, crevette…) qui contiennent beaucoup moins de graisses.

L'eau imbattable pour hydrater
Les jus de fruit bien que rafraîchissants contiennent beaucoup de sucres, or le sucre augmente la sensation de soif. L'alcool a des effets diurétiques, ce qui a pour effet d'augmenter la sécrétion urinaire et de déshydrater notre organisme. Même chose pour le café et le thé, qui consommés en abondance, peuvent avoir des effets sur notre hydratation.

"Buvez de l'eau !" , si on entend cette musique partout, ce n'est pas pour rien. Boire de l'eau reste la meilleure solution pour s'hydrater en cas de fortes chaleurs.

Le pâtisson

La première courge de l'année!
A la différence du potiron et du potimarron, comme la courgette, le pâtisson est une courge d'été (**de juillet à septembre**).

Le pâtisson se prépare…
Il est inutile de le peler! Il se cuit avec sa peau, comme la plupart des courges. Le pâtisson peut être cuit **entier**, puis farci de sa propre chair agrémentée de fromage frais ou de viande hachée, d'herbes et d'échalote. Il peut aussi être **émincé** ou détaillé en **dés**.

Les repères de cuisson:
30 minutes: à l'eau bouillante **15 minutes**: à l'autocuiseur **40 minutes**: au four

Le pâtisson se marie avec…
Cru. Le **jeune pâtisson** peut se manger cru, coupé en fines lamelles et ajouté à une salade.
Cuit. En gratin, il se marie très bien avec la béchamel, le fromage râpé. Comme la plupart des courges, vous pouvez réaliser avec lui des tartes et gâteaux ou l'associer à une quiche, du risotto, du fromage, des moules…

L'astuce anti-gaspi! *Ne jetez pas les graines pâtissons. Faites-les griller à la poêle ou au four avec du sel ou des épices. Un régal à l'apéro ou dans une salade*

On parle de nous!

La 1re Fête du Mont d'Or au Thou a accueilli des centaines de personnes pour les visites de la ferme, du jardin et du marché bio. Tous ont bien profité des animations. Fabienne Pouyadou ravie annonce : « Pour l'an prochain le rendez-vous est pris ! »

L'hebdo 27/06/2019

LE THOU
Grosse affluence au jardin
Samedi dernier, le jardin de cocagne Arozoaar fêtait ses deux ans d'existence avec de nombreuses animations et, notamment, le marché fermier où on se pressait sur les étals afin d'acheter des produits locaux. PHOTO AURORE GUILLARD

Sud Ouest 28/06/2019

Quelques images de la Fête du 22 juin à retrouver ici
https://www.facebook.com/Arozoaarcocagne/videos/891925281146823/

et, pour ceux d'entre vous qui sont sur Facebook , n'oubliez pas de devenir fan de notre page pour suivre nos actualités!
Pour vous abonner c'est ici