



Votre panier de la semaine 30



1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.5kg d'oignon	1.50
0.4kg de poivron	2.00
1.1kg de tomate classique	3.08
350g de tomate cerise	2.45

Bilifou

Total Bilifou

13.10 euros



0.4kg d'aubergine	1.40
1 botte de basilic	1.00
1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.9kg de haricot vert	7.20
0.5kg de poivron	2.50
1,1kg de tomate classique	3.08

Bélébélé

Total Bélébélé

19.18 euros

Le coin des recettes

Tartare de courgettes crues

Ingrédients par personne

- 1 petite courgette (elle doit être bien ferme)
- 2 tomates confites à l'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pignons de pins
- 5 coups de rasoir sur du Parmesan
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1.5 cuillère à soupe de citron jaune
- 4 cuillers à soupe d'huile d'olive
- ½ cuiller à café de cumin en poudre

Préparation

Lavez vos courgettes. Ne les épluchez pas. Coupez-les en petits dés. Réservez.
Sortir vos tomates de l'huile d'olive et mettez-les sur un papier absorbant. Essuyez-les bien pour enlever tout le surplus de gras. Coupez-les en lamelles.
Dans une poêle faites griller à sec vos pignons pendant 1 à 2 minutes. (légère coloration)
Mettez le tout dans un saladier et ajoutez le Parmesan.
Préparez votre assaisonnement : Dans un bol, mettez le sel, le poivre, le cumin. Arrosez avec le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez bien et versez sur la salade. Bien touillez et servir dans des coupes ou des verres.

Zaalouk marocain

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 aubergine
- 3 tomates
- Un filet d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de persil
- Une gousse d'ail
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de cumin
- ½ cuil. à café de curcuma
- Sel, poivre

Préparation

Laver et couper l'aubergine en cube, puis plonger les dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, laisser cuire pendant 20 minutes environ, retirer du feu et égoutter.
Laver, peler et épépiner les tomates, couper les en dès, ajouter l'huile d'olive, le persil, l'ail écrasée, le paprika, le cumin, le curcuma, du sel et du poivre et laisser cuire en mélangeant constamment.
Une fois la sauce tomate bien réduite, ajouter l'aubergine cuite et laisser mijoter pendant 15 minutes en écrasant l'ensemble à l'aide d'une fourchette.
Le zaalouk se déguste chaud ou froid ;)

Infos paniers

- Tous les légumes proviennent du Jardin
- Trêve estivale** : Nous vous avons annoncé l'arrêt, jusqu'en septembre, de la vente de poulets bio au Jardin. Les poules aussi prennent quelques vacances 😊. Nous reprendront la distribution des œufs en septembre. Nous vous préviendrons dès que la date sera fixée.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Néo terra, la feuille de route de la transition environnementale et climatique

Le 9 juillet 2019, les élus de Nouvelle-Aquitaine réunis en séance plénière ont adopté la feuille de route régionale dédiée à la transition énergétique et écologique : **Néo Terra**. Elle se fixe 11 ambitions, accompagnées d'engagements chiffrés et d'actions concrètes. L'objectif est d'accompagner l'effort de transition en termes énergétique, écologique et agricole à l'horizon 2030.

Avant les débats, Hervé Le Treut, directeur du comité scientifique AcclimaTerra et Vincent Bretagnolle, pour le comité scientifique Ecobiose, ont pu s'exprimer devant Alain Rousset, président du Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine et les élus régionaux. Ces deux experts représentent à eux deux un regroupement de scientifiques d'environ 450 chercheurs.

Selon Hervé Le Treut, « l'enjeu est la question de l'éducation et de la compréhension partagée du sujet. Pour exemple, seulement 15 % des français ont compris ce que sont les gaz à effet de serre. Alors les maîtres mots sont : éducation, médiation et écoute. »

« La Nouvelle-Aquitaine est la seule Région de France à décliner les enjeux planétaires en matière de climat et d'environnement en enjeux locaux. Il est important de considérer le changement climatique et le changement environnemental comme des problématiques croisées et de trouver des solutions conjointes », a déclaré Vincent Bretagnolle.

« Néo Terra n'est pas le point d'arrivée, mais le point de départ. C'est un texte fondateur qui redonne du sens à l'action publique, avec pour ambitions d'anticiper et d'embarquer pour co-construire », a ajouté Alain Rousset.

La Nouvelle-Aquitaine est l'une des régions françaises les plus impactées par le changement climatique : augmentation des températures de 1,4°C au cours du XXI^e siècle, phénomènes climatiques extrêmes de plus en plus fréquents (inondations, tempêtes, érosion, sécheresse...).

Face à ce constat, la Région est engagée depuis 2010 dans une démarche de transition ambitieuse grâce notamment à Acclimaterra autour des questions climatiques et Ecobiose pour les questions de biodiversité.

Le 9 juillet 2019, lors de la séance plénière dédiée à la transition environnementale et climatique, elle a défini sa feuille de route, Néo Terra, articulée autour de grands principes et d'objectifs précis, couvrant 11 ambitions.



L'engagement citoyen

La transition agroécologique

La mutation des entreprises

Les mobilités propres

Un urbanisme durable et résilient

Un nouveau mix énergétique

Le traitement des déchets

La préservation de la biodiversité

La préservation de la ressource en eau

La sanctuarisation des terres agricoles et forestières

La Région, une administration exemplaire

<https://www.nouvelle-aquitaine.fr/toutes-actualites/neo-terra-feuille-route-transition-environnementale-climatique.html#prettyPhoto>

TROUVER DES PRODUITS BIO EN CHARENTE MARITIME : NOUVELLE ÉDITION DU GUIDE BIO

Le Groupement des agriculteurs Bio de Charente-Maritime vient de rééditer le **Guide Bio Charente-Maritime**, un ouvrage de poche qui référence près d'une centaine d'adresses pour trouver facilement des produits bio en Charente-Martime. AROZOAAR en fait partie!

Ce guide d'une soixantaine de pages répertorie les adresses et points de vente des producteurs locaux bio en vente directe et en circuits courts, de transformateurs bio et de distributeurs de produits bio. Des légumes aux huîtres, en passant par le pain, la viande, les conserves, le vin, les cosmétiques et bien d'autres produits bio, les habitants et touristes du département pourront également trouver dans ce guide les bonnes adresses de restaurants et de magasins distribuant des produits bio. La conception pratique permet une recherche par type de produits et présente également une carte pour trouver tous les produits disponibles à proximité de chez soi ou de son lieu de vacances.



Le **Guide Bio Charente-Maritime** sera disponible gratuitement dès la mi-juillet, dans les Offices de Tourisme, les magasins bio et points de vente partenaires ou sur simple demande. Une version numérique sera également téléchargeable en ligne sur le site du GAB17.

Pour télécharger le guide : <https://www.bionouvelleaquitaine.com>