



## Votre panier de la semaine 40



### Bilifou

0.5kg de betterave	1.75
1kg de courge spaghetti	2.50
0.5kg de pastèque	1.50
1 bouquet de persil	1.00
1kg de pomme de terre	2.00
0.6kg de tomate classique	1.68
0.6kg de tomate ancienne	2.70

Total Bilifou

13.13 euros



### Bélébélé

0.9kg d'aubergine	3.15
1 concombre	1.50
0.7kg d'épinard	3.50
0.5kg de haricot vert	4.00
3 piments	1.50
1kg de poireau	3.00
1.2kg de pomme de terre	2.40

Total Bélébélé

19.05 euros

## Le coin des recettes

### Curry d'aubergines et épinards

*Ingrédients pour 2 personnes*

- 1 oignon
- 0,5kg d'aubergine
- 100g d'épinard frais
- 1 cuillère à café de graines de moutarde
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de piment doux
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/3 cuillère à café de cumin
- 1 pointe de couteau de gingembre
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- huile d'olive
- riz vapeur

#### Préparation

Couper les aubergines en dés, en enlevant le cœur spongieux si nécessaire.  
Emincer l'oignon et le faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive.  
Ajouter les graines de moutarde puis les épices.  
Ajouter les aubergines et bien mélanger.  
Faire dorer pendant 10 min.  
Ajouter un fond d'eau, laisser mijoter 10 min.  
  
Pendant ce temps laver épinards et les hacher finement.  
Les ajouter au mélange, bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu très doux pendant 5 min.  
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis servir avec un bol de riz et de la crème fraîche ou végétale.

### Galettes de courge spaghetti

*Ingrédients pour 15 galettes*

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- 200 g farine
- 2 œufs
- 200 g fromage râpé
- 2 c. à soupe ciboulette
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 100 g crème fraîche, liquide
- Sel et poivre

#### Préparation

Faire cuire la courge entière, dans de l'eau bouillante salée, pendant 20-25 mn.  
Mettre l'oignon dans le mixer puis mixer. Ajouter tous les autres ingrédients puis mixer sans trop réduire en purée.  
Lorsque la courge est cuite, la couper en deux, enlever les graines et l'effilocheur avec une fourchette. Mélanger la chair de courge aux autres ingrédients. Former de petites galettes à l'aide de deux cuillères et les mettre à frire dans une poêle (y mettre de l'huile de friture auparavant !). La cuisson est un peu longue : environ 8 à 10 mn de chaque côté. Les galettes doivent être bien dorées.

## Infos importantes

**Rappel : nous vous avons envoyé, la semaine dernière, un questionnaire de satisfaction à nous retourner. Nous avons déjà eu quelques retours et vous remercions. Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, cela ne vous prendra que quelques minutes et nous aidera à nous améliorer. MERCI !**

**Nouveauté adhésion annuelle : les adhésions seront dorénavant prélevées tout comme vos abonnements paniers. Sauf contre-ordre de votre part, nous allons donc procéder, dans quelques jours, au prélèvement annuel de la cotisation à l'association pour les nouveaux adhérents ou pour ceux qui ne se sont pas à jour.**



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

**Saint Vivien, TOP DEPART!**

Suite à notre stand le 21 septembre et à l'engouement des Vivianais, nous démarrons la livraison des paniers ce vendredi avec 9 inscrits et ce n'est qu'un début!

Les livraisons auront lieu **le vendredi à partir de 16h** et les paniers sont à récupérer en libre service dans le local à l'extérieur de La lubie, la Bibliothèque-Ludothèque. N'hésitez pas à le faire savoir ou à nous dire si vous souhaitez récupérer votre panier là bas!



**Voyage d'étude à Angoulême**

Jeudi dernier, AROZOAAR a participé à une journée de découverte du Programme Alimentaire territorial du Grand Angoulême avec des élus de la CDA, des associations engagées sur la transition écologique et alimentaire comme PAT, CFU LR et Terres de liens.

L'objectif était d'échanger avec les élus et les techniciens sur la méthode, mais aussi les défis liés à la mise en place d'un tel dispositif dont le but est de mieux structurer et développer les filières agricoles locales.

Nous avons pu notamment visiter un « Espace test » géré par l'association Champs du Partage qui permet à des porteurs de projet de tester leurs capacités et appétence à s'installer en tant que maraîcher.

Un modèle à suivre sur notre territoire!



**C'est de saison ● ● ●**

