



Votre panier de la semaine 41



Bilifou

0.35kg d'aubergine	1.23
1 botte de carotte	3.00
0.5kg d'épinard	2.50
0.7kg de poireau	2.10
0.5kg de poivron	2.50
0.25kg de tomate cerise	1.75

Total Bilifou

13.08 euros



Bélébé

1 botte de carotte	3.00
1 chou rave	1.20
1 courge spaghetti	2.50
0.35kg de panais	1.23
0.7kg de poivron	3.50
1kg de tomate	2.80
0.3kg de tomate cerise	2.10
1 frisée	1.80
1 bouquet de thym	1.00

Total Bélébé

19.13 euros

Le coin des recettes

Carottes et aubergine rôties

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 aubergine
- 4 carottes
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 pincée de sel
- quelques grains de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Préparation

Préchauffez votre four th 6 (180 °C).
Pelez les carottes. Si vos aubergines sont bio, inutile de les peler. Rincez les légumes sous l'eau, et coupez-les en bâtonnets de 1 ou 2 cm de large.
Disposez-les sur une plaque ou un plat allant au four. Versez le miel, l'huile, le sel et la coriandre. Mélangez-bien et étalez le tout pour que la cuisson soit homogène.
Cuisez 20 à 25 minutes en mélangeant à mi-cuisson.

Chou-rave aux épices

Ingrédients pour 15 galettes

- 2 choux -raves
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 1 yaourt nature velouté
- feuille de menthe

Préparation

Coupez le chou en petits cubes d'environ 1 cm et faites-le cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte minute). Emincez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis versez-y l'ail. Ajoutez le curry, le curcuma et salez.
Ensuite, ajoutez les dés de choux cuits et mélangez bien le tout. Dans un bol, mélangez le yaourt avec la menthe hachée.
Servez le chou accompagné de la sauce.
Avec des pâtes fraîches, voilà un repas du soir simple, vite fait!

Infos importantes

Les adhésions annuelles seront prélevées cette semaine. Si vous avez réglé votre cotisation en début d'année, vous ne serez, bien évidemment pas concernés! Celle-ci ne sera prélevée que pour les ceux d'entre vous qui ne seraient pas à jour.

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 !

Les travaux de construction ont débutés la semaine dernière. L'accès au Jardin se fait donc maintenant à 50m de l'entrée habituelle. Vous pouvez vous stationner le long de la route ou le long de la petite haie, sur la gauche.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »

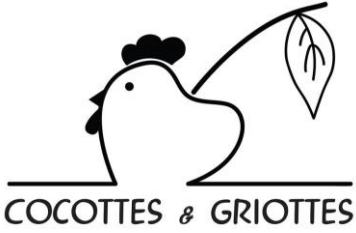


FR-BIO-01
Agriculture France

Au Jardin, il y a des légumes, mais pas que...

Le jus de pommes est de retour!

Thomas Wolf, un maraîcher et ami du Jardin vous propose du jus de pommes. Il n'est pas certifié bio, mais les pommes sont bio et proviennent du Verger Conservatoire de Pétré à Luçon. Vous pourrez à partir de cette semaine en acheter au tarif de **2,30€ la bouteille**.



Cocottes et Griottes

Depuis 1 mois, Asier et Willy vous proposent leurs **œufs**. (2.20€ les 6). Ils seront présents le **18 octobre** pour une vente de poulets, en mode marché. (Pas de commande)



Depuis quelques mois, **La Ferme du Mont d'Or** utilise la plateforme Cagette.net.

Vous avez ainsi la possibilité de commander et récupérer les bons produits de La Ferme, en venant retirer votre panier au Jardin, le vendredi et/ou le mardi.

Les réservations se font jusqu'au jeudi midi pour les commandes du vendredi et le lundi midi pour les commandes du mardi.

vous retrouverez ainsi leurs produits issus de l'Agriculture biologique :

- **Légumes secs** : lentilles, pois chiches, pois cassés
- **Farines** sur meules de pierre : blés anciens, engrain, seigle, épeautre, sarrasin
- **Bières** : blanche aux blés anciens, ambrée au petit épeautre, bière aux pains, blonde aux pommes

Infos et tarifs : <http://app.cagette.net/group/5102>

C'est de saison ● ● ●



Spaghetti

Chair : peu épaisse, jaune claire, fibreuse, donne après la cuisson des filaments, musquée de bonne qualité.

Utilisation: salade, gratin.

Cuire 20 à 30 min. à l'eau bouillante, gratter les filaments et les préparer à la crème, à la sauce tomate, etc...



Bleue de Hongrie

Chair: jaune foncé, ferme, goût de marron très prononcé et de très bonne qualité.

Utilisation: soupe, purée, gratin et soufflé.

Difficile à peler



Pâtisson

Il est inutile de le peler! 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**.



Butternut

chair: jaune orangé, ferme mais tendre, sucrée, goût de noisette, parfumée, excellente courge.

Utilisation: salade, soupe, gratin, purée, soufflé, gâteau, dessert et confiture.



Potimarron

Chair: orange, goût typique de marrons.

Utilisation: légume à l'étouffée, purée, soupe et gâteau.

Elle a un taux élevé de vitamines.

Il n'est pas nécessaire de les peler pour faire de la soupe.



Musquée de Provence

Chair : orangée, sucrée et musquée, parfumé, d'excellente qualité.

Utilisation : salade, gratin, soupe, gâteau.



Patidou (ou Sweet Dumpling)

Le patidou est cuisiné comme les courges et les potirons en soupes ou en purées. Sa forme permet, de constituer des plats de patidou farcis très agréables aussi bien en goût qu'en présentation. Son goût rappelle celui de la châtaigne.