



Votre panier de la semaine 42



Bilifou

1 botte de carotte couleur	3.00
1 courge	2.50
0.5kg d'oignon	1.50
0.5kg de panais	1.75
1 botte de ciboulette	1.00
1kg de pomme de terre	2.00
0.2kg de tomate cerise	1.40

Total Bilifou

13.15 euros



Bélébélé

1 concombre	1.50
1 kg d'épinard	5.00
0.5kg de haricot vert	4.00
0.6kg d'oignon	1.80
1kg de poireau	3.00
1 kg de pomme de terre	2.00
1 frisée	1.80

Total Bélébélé

19.10 euros

Le coin des recettes

Tarte aux fanes de carottes

1 pâte brisée, à la farine de pois chiche

100 g de farine de pois chiche
50 g de farine de blé
1/2 cuillère à café de sel
50 g de beurre demi-sel mou
50 g d'eau

Garniture

les fanes d'une botte de carottes
18 cl de crème fraîche semi-épaisse
2 œufs
1 gros oignon jaune
1 cuillère à soupe de miel liquide
1 boule de mozzarella di bufala
10 grammes de parmesan râpé
1 cuillère à soupe d'huile infusée
Sel poivre

Dans le bol du robot, mettre les farines, le sel, le beurre en morceaux et l'eau. Pétrir jusqu'à obtenir une boule. Etaler la pâte sur un papier sulfurisé bien fariné. Foncer un moule à tartes. Réserver au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°.

Couper les fanes de la botte de carottes. Hacher le tout grossièrement au couteau. Hacher finement l'oignon et le faire rissoler à feu moyen. Ajouter ensuite les fanes de carottes. Lorsque les fanes ont bien réduits, ajouter sel, poivre et le miel. Mélanger puis ôter du feu. Préparer l'appareil à tarte : fouetter les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Egoutter la mozzarella et la couper en gros dés. Sortir le fond de tarte du réfrigérateur, y répartir les fanes de carottes. Répartir au dessus les dés de mozzarella puis le parmesan. Verser par-dessus le mélange œufs-crème. Enfourner 28 minutes.

Purée de panais et carotte au lait de coco

Ingrédients pour 2 personnes

260 g de panais
260 g de carotte
200 g de pomme de terre
30 à 50 millilitres de lait de coco (selon vos goûts)
Eau de cuisson des légumes (si nécessaire)
Sel, poivre

Préparation

Laver, éplucher et couper les légumes en cubes réguliers. Les faire cuire à la vapeur ou à l'eau, selon vos préférences et le matériel dont vous disposez, pendant environ 20 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe du couteau. Ensuite, faire réduire les légumes en purée à l'aide d'un presse purée (ou à l'aide d'une fourchette) ou les mixer avec un mixeur plongeant. Si cela est nécessaire, rajouter un peu d'eau de cuisson des légumes pour obtenir la texture souhaitée. Place à l'assaisonnement : du sel, du poivre et, bien sûr, le lait de coco.

Infos importantes

L'été se termine, l'automne est déjà présent. La transition entre les légumes se fait doucement. C'est pourquoi vous trouverez encore pendant quelques semaines tomates, poivrons, concombres dans les grands paniers uniquement. Nous n'en avons pas suffisamment pour en mettre dans les petits paniers, mais vous pouvez en commander si vous le souhaitez!

Rappel : Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, Merci de nous renvoyer le questionnaire de satisfaction. Cela ne vous prendra que quelques minutes et nous aidera à nous améliorer. MERCI !



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Un évènement incontournable sur l'alimentation durable et solidaire

Le festival **ALIMENTERRE** a vu le jour en 2007 dans un cinéma parisien. Depuis, il est devenu un évènement international sur l'alimentation durable et solidaire organisé chaque année du 15 octobre au 30 novembre. Autour d'une sélection de 8 films documentaires, il amène les citoyens à s'informer et comprendre les enjeux agricoles et alimentaires en France et dans le monde, afin qu'ils participent à la co-construction de systèmes alimentaires durables et solidaires et au droit à l'alimentation.

Le festival **ALIMENTERRE** ouvrira de nouveaux débats en 2019 : Quelle place pour les femmes dans l'agriculture ici et là-bas ? La mobilisation citoyenne, levier pour faire avancer le droit à l'alimentation ? Que se cache-t-il derrière les produits de consommation comme le quinoa et le chocolat ? La pêche artisanale peut-elle nourrir la planète ? Un élevage durable et respectueux des éleveurs et des animaux est-il vraiment possible ? La restauration collective, levier pour faire avancer le consommateur local ? Quelles politiques agricoles et commerciales pour permettre aux agriculteurs de France et d'ailleurs de vivre dignement ? Découvrez la sélection ici : <https://www.alimenterre.org/les-evenements>

Les prochains événements près de chez vous...

17 OCTOBRE 2019

Projection lancement Festival AlimentTERRE
19h-22H
CENTRE MUNICIPAL D'ANIMATION
Place des droits de l'homme
17180 Périgny
Film : Les dépossédés de Mathieu Roy

25 OCTOBRE 2019

17h atelier cuisine puis repas
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL CHRISTIANE FAURE
LOCAL JEUNES
42 rue des Fonderies - 17000 La Rochelle
20h projection-débat
Film : Faut-il arrêter de manger les animaux ?

Au Jardin

Nous avons opté pour 2 variétés de pommes de terre au Jardin. Voici leurs caractéristiques. Celle que vous trouverez dans votre panier de la semaine est la DITTA



La pomme de terre DITTA

Le plant de pommes de terre Ditta produit de nombreux tubercules, de calibre moyen à gros, de forme allongée et régulière, avec des yeux très superficiels. La peau et la chair des Ditta sont jaunes.

Très polyvalente en cuisine, elle s'utilise dans toutes sortes de plats mais elle est particulièrement recommandée pour une utilisation en salades, sautée ou cuite à la vapeur. Elle présente une excellente tenue à la cuisson, avec un léger noircissement.



La pomme de terre MARTINA

Variété à peau jaune et chair jaune au tubercules de forme oblongue allongée. Une chair tendre bien adaptée pour la purée, les frites et le potage. Variété de très bonne conservation supérieure