



## Votre panier de la semaine 43



### Bilifou

100g d'ail	0.90
0.7kg d'épinard	3.50
0.9kg de poireau	2.70
0.4kg de poivron	2.00
0.4kg de tomate	1.12
0.25kg de tomate cerise	1.75
1 bouquet de ciboulette	1.00

Total Bilifou

12.97 euros



### Bélébélé

100g d'ail	0.90
0.7kg d'aubergine	2.45
1 concombre	1.50
1.5kg de carotte	4.20
1 courge	3.75
0.7kg de poivron	3.50
0.25kg de tomate cerise	1.75
1 bouquet de ciboulette	1.00

Total Bélébélé

19.05 euros

## Le coin des recettes

### Riz sauté aux poivrons, épinards et cacahuètes

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 200 g de riz complet
- 1 oignon
- 2 poivrons rouges
- 6 cuil. à soupe de cacahuètes
- 1 cuil. à soupe de graines de coriandre
- 6 cL d'huile
- 1 cuil. à soupe de garam massala
- 150 g d'épinards
- Sel

#### Préparation

Faites cuire le riz en suivant les indications portées sur le paquet. Pelez et ciselez l'oignon. Retirez les graines des poivrons et les émincer.  
Faites griller les cacahuètes et les graines de coriandre concassées dans une poêle à sec.  
Versez l'huile dans une grande poêle. Lorsqu'elle est chaude, faites sauter le riz égoutté et le garam massala, l'oignon émincé et les poivrons. Salez en début de cuisson. Ajoutez les épinards en toute fin de cuisson. Arrêter la cuisson dès que les épinards commencent à flétrir.  
Parsemer de cacahuètes et servir aussitôt.

### Risotto à la courge musquée

*Ingrédients pour 2 personnes*

- 250 g de risotto
- 50 cl de bouillon
- 30 cl de vin blanc
- 350 g de courge musquée
- 200 g de champignons émincés
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Un peu de crème fraîche

#### Préparation

Émincez l'oignon et l'échalote, puis épluchez la courge et coupez-la en petits cubes.  
Faire revenir l'oignon, l'échalote et une gousse d'ail hachée dans une sauteuse chaude avec de l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez la courge et les champignons, puis cuire 2 minutes.  
Ajoutez le riz à risotto, mélangez bien et cuire quelques minutes. Quand les grains de riz deviennent translucides, ajoutez-y un bon verre de vin blanc. Bien mélanger et laissez cuire jusqu'à ce que le liquide aie été suffisamment absorbé. Ajoutez quelques louches de bouillon de légumes ou de volaille pour mouiller, mélangez bien.  
Une fois tout le liquide absorbé, ajoutez du bouillon et recommencez jusqu'à ce que le riz soit presque cuit. Une fois le riz presque cuit, ajoutez une grosse cuillère de mascarpone ou de crème épaisse, assaisonnez et terminez de cuire quelques minutes. Servez avec du parmesan.

## Infos importantes

**La semaine prochaine, le vendredi 1<sup>er</sup> novembre étant férié, nous organiserons la distribution des paniers le jeudi 31 octobre de 16h à 19h. Pour ceux qui ne pourraient pas venir récupérer leurs légumes le jeudi soir, nous les laisserons, comme d'habitude, sous le tunnel, avec une étiquette nominative. N'oubliez pas de nous prévenir si vous souhaitez reporter votre panier en cas de départ en vacances ou week-end!**

Rappel : Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, n'oubliez pas 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





## Forum national de l'ESS et de l'innovation sociale 2019 Niort

VERS UNE ÉCONOMIE DE LA TRANSITION  
2019 marque la 5ème édition du Forum National de l'Économie Sociale et Solidaire et de l'Innovation Sociale.  
L'aspiration à une société plus égalitaire et plus juste, à une société plus participative où chacun peut agir, à une société qui relève énergiquement le défi écologique, s'affirme de plus en plus. Face à ces grands défis, l'ESS et l'innovation sociale constituent des options réelles et pertinentes. Elles affichent des modèles de développement social et économique différents et expérimentent des méthodes créatives et collaboratives pour faire ensemble.

### Objectifs

L'objectif du FNESSIS 2019 est de présenter l'Économie Sociale et Solidaire, dans ses diverses expressions, comme une réponse aux grands enjeux de société et de :

- découvrir des initiatives collectives qui fonctionnent sur leur territoire ;
- s'inspirer, monter en compétences et produire du commun ;
- expérimenter des méthodes créatives et collaboratives pour *faire ensemble* ;
- vivre des expériences de coopération.

**6-7-8 NOVEMBRE 2019 NIORT**  
ENTRÉE GRATUITE NOUVELLE-AQUITAINE  
inscriptions sur [forum-ess.fr](http://forum-ess.fr)

Organisateurs: CRESS, CRESS, Association de la Nouvelle-Aquitaine, niortaggio  
Partenaires: France 3, France 4, France 5, France 6, France 7, France 8, France 9, France 10, France 11, France 12, France 13, France 14, France 15, France 16, France 17, France 18, France 19, France 20, France 21, France 22, France 23, France 24, France 25, France 26, France 27, France 28, France 29, France 30, France 31, France 32, France 33, France 34, France 35, France 36, France 37, France 38, France 39, France 40, France 41, France 42, France 43, France 44, France 45, France 46, France 47, France 48, France 49, France 50, France 51, France 52, France 53, France 54, France 55, France 56, France 57, France 58, France 59, France 60, France 61, France 62, France 63, France 64, France 65, France 66, France 67, France 68, France 69, France 70, France 71, France 72, France 73, France 74, France 75, France 76, France 77, France 78, France 79, France 80, France 81, France 82, France 83, France 84, France 85, France 86, France 87, France 88, France 89, France 90, France 91, France 92, France 93, France 94, France 95, France 96, France 97, France 98, France 99, France 100

**Du 6 au 8 novembre 2019 à Niort**  
Programme et inscription : [www.forum-ess.fr](http://www.forum-ess.fr)

Merci ! ● ● ●

Merci à nos adhérents pour toutes ces petites attentions !



Merci à **Philippe** pour les photos aériennes, à **Aude** d'avoir pensé à nous en préparant le potage du soir et à **Nelly** pour ces magnifiques bouquets de fleurs.  
Ces petites attentions nous touchent!

