



Votre panier de la semaine 44



Bilifou

0.3kg d'aubergine	1.05
1kg de carotte	2.80
1 potimarron	2.50
0.25kg d'échalote	2.00
1 bouquet de persil	1.00
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.80

Total Bilifou

13.15 euros



Bélébélé

1 concombre	1.50
0.4kg d'échalote	3.20
0.7kg d'épinard	3.50
0.2kg de mâche	2.80
1kg de poireau	3.00
1.5kg de pomme de terre	3.00
0.7kg de topinambour	2.10

Total Bélébélé

19.10 euros

Le coin des recettes

Topinambours glacés au miel

Ingrédients pour 2 personnes

400 g de carottes	2 càs de vinaigre de cidre
400 g de topinambours	1 grosse càs de miel
1 càs d'huile	1 càc de curcuma
2 gousses d'ail	1 càcde cumin
1 càc de gingembre en poudre	sel et poivre

Préparation

Peler les carottes et les topinambours; couper tous les légumes en morceaux réguliers et dégermer l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir l'ail émincé, les carottes et les topinambours. Saupoudrer d'épices, de sel et poivre et laisser mijoter à couvert 10 min environ. Déglacer ensuite au vinaigre, ajouter le miel et laisser dorer quelques minutes. Servir aussitôt.

Crème de topinambours et gambas rôties

Ingrédients pour 4 personnes

400g de topinambour	2 pincée de poivre
16 gambas	4 pincées de fleur de sel
16,5cl de crème liquide entière	10 g de beurre
2 échalotes	3.5cl d'huile d'olive

Préparation

Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et tailler en cubes les topinambours. Dans une casserole large munie d'un couvercle, faire suer les échalotes avec le beurre. Ajouter les topinambours et cuire à couvert pendant 10 min. Mouiller à hauteur avec de l'eau, maintenir à ébullition pendant 20 min puis mixer avec un blender. Ajouter la crème liquide et rectifier l'assaisonnement. Enlever la tête des gambas puis les décortiquer. A l'aide d'un petit couteau, pratiquer une incision sur le dos et enlever le boyau. Dans une poêle très chaude, mettre un filet d'huile d'olive, colorer 1 min les gambas puis les retourner et stopper le feu. Les laisser dans la poêle chaude 2 min pour finir la cuisson. Répartir la crème dans des assiettes creuses. Disposer harmonieusement les gambas dessus et finir avec un tour de moulin à poivre et une pincée de fleur de sel.

Potiron aux pommes

600 g de pulpe de potiron	500 g de pommes acides
50 g de lard maigre (facultatif)	1 bouquet de marjolaine
10 g de beurre	sel, poivre du moulin
2 cuillerées à café de sucre	

Préparation

Détailler la pulpe du potiron en petits cubes de 2 cm. Couper le lard en fins bâtonnets avant de le faire rissoler au beurre dans une sauteuse. Ajouter les dés de potiron. Saler, poivrer et sucrer légèrement avant de faire cuire 8 minutes à couvert. Peler les pommes, puis détailler la pulpe en gros dés. Ajouter au potiron et prolonger la cuisson de 5 minutes. Les pommes ne doivent pas se défaire. Vérifier l'assaisonnement et parsemer de feuilles de marjolaine au moment de servir.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Deux ans déjà! ● ● ●

Il y a deux ans, le 27 octobre pour être précis, **Arozoar livrait ses 26 premiers paniers!** Nous préparons aujourd'hui près de 150 paniers chaque semaine.

Parmi les **26** premiers adhérents, **22** sont toujours abonnés aux paniers. Alors....

Un énorme **MERCI** à :

Hélène, Nathalie P., Jérôme, Catherine, Gaëlle G, Stéphanie et Cédric, Isabelle et Benoît, Bernard et Marie-Andrée, Jean-François et Agnès, Jacques et Nicole, Laurent, Nelly, Elisa, Cendrine, Christian et Brigitte, Emmanuel et Laetitia, Lucien, Vincent et Christine, Julien et Marlène, Christophe, Cécile et Christina.



Merci de nous faire confiance depuis le début, de continuer à vous engager à nos côtés et de nous encourager!



Agenda ● ● ●

Ateliers zéro déchet pour petits et grands !



ZÉRO DÉCHET
LA ROCHELLE

l'atelier
des familles
un réseau de parents



Ateliers Zéro Déchet pour petits et grands

Samedi 16 novembre 2019 de 10:30 à 12:00
Le Bathyscaphe
13 rue du Cerf-Volant, 17000 La Rochelle

Zéro Déchet La Rochelle, l'Atelier des Familles et Ecran Vert vous propose une matinée d'ateliers "zéro déchet".

Venez en famille, apprendre à réaliser des recettes et astuces zéro déchet !

Pour les plus petits :- Fabrication d'une pâte à modeler maison

Pour les plus grands : (à partir de 6 ans) Tissage d'éponges tawashis, faites à partir de textiles abimés

Pour les adultes : Création de wraps cirés, tissus imprégnés de cire d'abeille qui remplacent de film alimentaire jetable.

FESTIVAL
ALIMENTERRE
CFSI Notre avenir se joue dans nos assiettes

Vendredi 8 novembre 2019 de 19:00 à 22:00

Maison du Lien Social - Place de la Mairie – La Jarrie

Projection du film : "Poisson d'or, poisson africain" de Moussa Diop et Thomas Grand

Echange avec le public en la présence de :

J.B. Bonnin - Association IODDE - CPIE Marennes-Oléron

Tounka Cono vous propose un verre solidaire et ses accompagnements.

Entrée Gratuite.

Pour en savoir plus sur le festival www.alimenterre.org

