La Feuille de d'ARozoaAR N°100

Votre panier de la semaine 45

Bilifou

1 bouquet de ciboulette	1.00
150g de mâche	2.10
0.7kg de patate douce	2.80
1kg de poireau	3.00
0.5kg de poivron	2.50
0.6kg de topinambour	1.80
Total Bilifou	**13.20 euros**

Bélébélé

0.6kg d'aubergine	2.10
1kg de carotte	2.80
0.7kg de brocoli	3.50
0.5kg d'oignon	1.50
1kg de patate douce	4.00
0.3kg de poivron	1.50
0.25kg de tomate cerise	1.75
1 salade	1.80
Total Bélébélé	**18.95 euros**

Le coin des recettes...

Poêlée aux Topinambours

Ingrédients pour 4 personnes
400 gr de topinambours
300 gr de pommes de terre
200 gr de champignons
1 petit oignon
2 gousses d'ail
2 ou 3 branches de persil
2 cs d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation
Lavez les topinambours et les pommes de terre et grattez les champignons.
Dans un grand volume d'eau bouillante, faites cuire les topinambours et les pommes de terre environ 15 mn. Surveillez la cuisson, ils doivent rester légèrement fermes. Une fois cuits, épluchez les topinambours et les pommes de terre et coupez-les en gros dés.
Taillez les champignons en lamelles. Hachez l'oignon et l'ail.
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Mettez l'oignon à suer puis ajoutez les topinambours et les pommes de terre en mélangeant régulièrement. Après une dizaine de minutes, ajoutez les champignons et l'ail. Laissez cuire encore 5 minutes à couvert. Salez et poivrez votre poêlée à votre goût.
Ajoutez un peu de persil ciselé juste avant de servir.

Falafels à la patate douce cuits au four

Ingrédients pour 2 personnes
2 patates douces de taille moyenne (300 g environ)
Huile d'olive
400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
2 c. à s. de farine de pois chiche ou de farine de blé
2 gousses d'ail
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de paprika fumé
Sel et poivre

Préparation
Préchauffez le four à 220 ºC (chaleur tournante : 200 ºC).
Pelez et coupez les patates douces en dés. Mettez-les sur une plaque à pâtisserie, arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient fondantes. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.
Lorsqu'elles ont refroidi, mettez-les dans un robot, avec tous les ingrédients, et mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Prélevez des cuillerées de pâte, à l'aide d'une cuillère à glace. Lissez légèrement les boules de pâte en les faisant rouler entre les paumes de vos mains, puis posez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson et enfournez pour 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, piquez les falafels avec un couteau jusqu'au cœur – si le couteau ressort propre, ils sont cuits. Sinon, prolongez un peu le temps de cuisson.

Info importante

Dernière ligne droite pour le questionnaire de satisfaction! Nous avons besoin de vos retours et n'avons reçu que peu de réponses… Nous vous remercions par avance de nous le retourner par mail ou de nous le déposer au Jardin. Nous tenons quelques exemplaires imprimés à votre disposition pour ceux d'entre vous qui le souhaitent. MERCI!

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

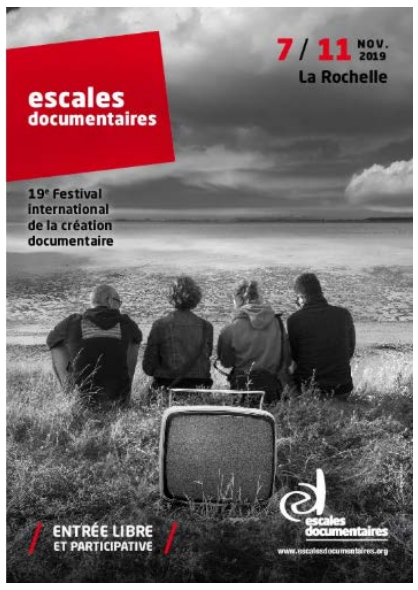
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

C'est de saison !

N°100

Agenda !



Du 7 au 11 novembre

Le Festival International du Documentaire de Création de La Rochelle se transforme à l'occasion de sa 19e édition en **Festival International de la Création Documentaire**. Qu'est-ce qu'implique ce glissement sémantique ? Une ouverture vers ce que l'on appelle aujourd'hui les nouvelles écritures du réel, webdocs, séries, formats hybrides. Des territoires encore peu connus et des œuvres émergentes à découvrir en compagnie de leurs auteurs, dans une sélection mettant en avant, comme toujours, la création documentaire. Les Escales Documentaires proposent cette année de s'arrêter sur ce paysage mouvant et hors norme autour de Raymond Depardon, Claudine Nougaret, Peter Watkins, Alice Diop... Toute la programmation sur www.escalesdocumentaires.org

Du 13 novembre au 1er décembre

Le Festival des Solidarités, c'est l'occasion de partager des moments pour mieux comprendre le monde qui nous entoure, de rencontrer des personnes inspirantes et faire le plein d'idées pour agir autour de soi : migrations, mobilité internationale, alternatives pour une consommation respectueuse de la planète, droits des femmes,… et de célébrer cette année, le 30e anniversaire de la Convention internationale des droits de l'enfant.
Découvrez le programme de la 14e édition à La Rochelle : Programme Festival des Solidarités 2019