



## Votre panier de la semaine 47



### Bilifou

0.6kg de carotte	1.68
0.2kg de mâche	2.80
0.5kg d'oignon	1.50
0.5kg de patate douce	2.00
1kg de poireau	3.00
0.4kg de poivron	2.00

Total Bilifou

12.98 euros



### Bélébélé

0.5kg d'aubergine	1.75
0.7kg de chou cabus	2.10
1 courge	3.75
1 botte de navet	2.50
0.6kg d'oignon	1.80
0.8kg de patate douce	3.20
1.1kg de pomme de terre	2.20
1 salade	1.80

Total Bélébélé

19.10 euros

## Le coin des recettes

### Mâche sautée et poulet anisé

*Ingrédients pour 2 personnes*

200 g de mâche  
2 blancs de poulet  
1/2 cuillère(s) à soupe de graines de fenouil  
2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive  
quartiers de citron  
piment d'espelette  
fleur de sel, poivre du moulin

#### Préparation

Salez et poivrez les blancs de poulet et parsemez-les de graines de fenouil. Rincez la mâche et essorez-la.  
Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer les blancs de poulet sur les deux faces. Laissez-les cuire 10 mn, en les retournant souvent.  
Faites chauffer le reste d'huile dans une grande sauteuse et faites-y dorer la mâche, en deux ou trois fois, en la retournant sans cesse, à feu vif, avec fleur de sel et piment d'Espelette : 30 secondes. La mâche doit être juste fanée.  
Servez les blancs de poulet avec la mâche sautée, sans attendre. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron au moment de déguster.

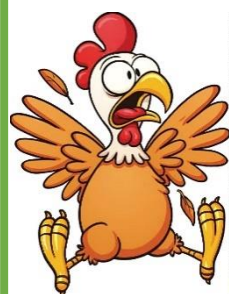
### Curry de patate douce et pois chiche

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 grande patate douce  
1 boîte de pois chiche  
1 boîte de lait de coco  
2 cuillères à soupe d'huile  
½ oignon  
1 cuillère à café d'ail en poudre  
1 cuillère à café de coriandre en poudre  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
3 cuillères à soupe de curry rouge  
1 cube de bouillon de légumes  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
1 à 2 cuillère à soupe de sauce soja

#### Préparation

Coupez l'oignon en cubes. Epluchez et coupez la patate douce en cubes.  
Dans une grande poêle, mettez l'oignon coupé en cubes avec l'huile et chauffez à feu moyen. Quand il commence à devenir translucide, ajoutez l'ail en poudre, la coriandre, le gingembre. Mélangez et faites cuire pendant 1 minute.  
Ajoutez les cubes de patate douce et la pâte de curry rouge. Mettre un couvercle, réduisez le feu et faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que les patates douces soient quasiment cuites.  
Ajoutez les pois chiche et le lait de coco. Remontez le feu et faites cuire environ 7 minutes. Ajoutez des petits pois surgelés à ce moment-là si vous le souhaitez. La sauce doit épaissir un peu.  
Ajoutez le jus de citron, la sauce soja et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.



### Les fêtes approchent...

Le vendredi 20 décembre, Cocottes et Griottes seront au Jardin pour la vente mensuelle avec ... des chapons!



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

**L'automne est bien arrivé!**

Le travail dans les champs commence à se raréfier mais les serres se remplissent.

La sécheresse de l'été a causé de nombreux dégâts dans les cultures, certaines variétés n'ayant pas résisté au manque d'eau ou aux températures excessives, comme les choux malheureusement... Certains légumes d'hiver tardent à faire leur apparition, mais nous ferons le maximum pour garder une diversité dans les paniers!

Les tomates, haricots verts, concombres ont laissé la place aux patates douces, épinards, salades, fenouil, persil et mâche, que vous avez déjà dans vu poindre dans vos paniers.

Dans les jours qui viennent, nous planterons de nouveaux épinards, navets violets, mâche, sèmerons les carottes pour le printemps, les petits pois et les pois gourmands.

Mais pas de trêve dans les champs, malgré la pluie, les terres sont préparées et prêtes à accueillir ail et fèves.

Un peu plus tôt dans la saison, nous avons également repiqué 1800 pieds de fraisiers. Les mêmes que cette année (!), de quoi vous régaler dès les beaux jours. Vivement!



Et comme on aime vous faire plaisir (n'est ce pas Nelly?), on se teste à l'endive! Mais ne les cherchez pas, on les cache bien au chaud et dans le noir!

**Les copains !**



Le lien et surtout l'amitié entre **Remplir les Ventres Pas les Poubelles** et Arozoar, c'est une évidence depuis toujours...

Pour ceux qui ne les connaissent (encore) pas, nous leur donnons régulièrement nos invendus pour leurs repas collaboratifs et ils sont venus à toutes les fêtes du Jardin faire des animations autour du gaspillage alimentaire.

Alors, lorsque RVPP sort un livre, on est FAN !

**Qu'est-ce que c'est?**

Un guide pratique "Gaspi...TCHAO" recettes et astuces co-réalisé par [Remplir les Ventres pas les Poubelles](#), [Zéro Déchet La Rochelle](#) [La Matière La Rochelle](#) La brasserie des objets et le [Collectif Actions Solidaires](#).

Un beau projet utile et solidaire comme on les aime que vous pourrez retrouver en vente au Jardin à partir de la semaine prochaine!

**Vous pouvez déjà réserver votre (vos) exemplaire (s) en nous envoyant un mail! ☺**

**Coup de pouce**



**de l'objectif atteint !**

**Arozoar** a besoin de vous!

Nous avons lancé une campagne participative la semaine dernière, aidé par Cécile Desray, étudiante en « community manager » (animation de réseaux sociaux). L'argent récolté servira à aménager l'espace collectif du futur bâtiment et la « boutique ».

Nous avons déjà atteint 64 % de l'objectif et nous remercions tous ceux qui ont apporté une contribution à notre projet.

N'hésitez pas à partager le lien autour de vous!

**Merci de votre soutien et bien sûr vous pouvez aussi [faire un don à AROZOAR, c'est ICI!](#)**