



## Votre panier de la semaine 49



### Bilifou

1.3kg de carotte	3.64
1 kg de poireau	3.00
1.2kg de pomme de terre	2.40
1 feuille de chêne	1.00
1 bouquet de thym	1.00
0.7kg de topinambour	2.10

Total Bilifou

13.14 euros



### Bélébélé

1.2kg de carotte	3.36
0.5kg de brocoli	2.50
1 courge	3.00
0.5kg d'aubergine	1.75
0.6kg de navet	1.80
1.5kg de pomme de terre	3.00
1 salade	1.80
1 Frisée	1.80

Total Bélébélé

19.01 euros

## Le coin des recettes

### Gratin de topinambours et carottes

*Ingrédients pour 4 personnes*

500 g de topinambours  
2 carottes  
20 cl de crème liquide  
70 g de fromage râpé  
30 g de beurre  
sel, poivre

#### Préparation

Lavez les topinambours, épluchez-les et coupez-les en morceaux. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau. Salez et faites cuire pendant 20 min afin que les topinambours soient tendres. Égouttez et réservez.

Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites y revenir les carottes pendant 15 min environ. Ajoutez les topinambours et faites revenir l'ensemble pendant 10 min en remuant régulièrement.

Versez cette poêlée de topinambours et carottes dans un plat à gratin. Couvrez avec la crème liquide. Salez et poivrez généreusement. Parsemez de fromage râpé.

ÉTAPE 4 Enfournez pendant 20 min (four préchauffé à 180°C). Sortez le gratin du four et dégustez-le bien chaud.

### Risotto aux poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

3 poireaux de belle taille  
4 louches de riz pour risotto  
1 cube de bouillon de légumes  
1 vin blanc sec  
Parmesan râpé  
Beurre  
Crème fraîche

#### Préparation

Emincez le blanc des poireaux.

Faites fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante.

Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti adhésif.

Mettez les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ).

Ajoutez le riz. Remuez et laissez le riz devenir translucide sur feu vif.

Ajoutez le vin blanc et attendez qu'il s'évapore.

Ajoutez le bouillon, baissez le feu, et attendez qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuez la préparation, puis laissez-la reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûtez pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servir bien chaud.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

**Florine**, représentante des adhérents sera présente sur le point de dépôt de Saint-Vivien, ce vendredi, de 16h à 18h. Vous pourrez lui poser toutes les questions que vous vous posez, lui faire part de vos remarques, suggestions, etc...

## Initiative adhérents

Suite à la réunion organisée par les représentants des adhérents le 22 novembre dernier, une Boîte à livres est maintenant disponible au Jardin.

Son fonctionnement?

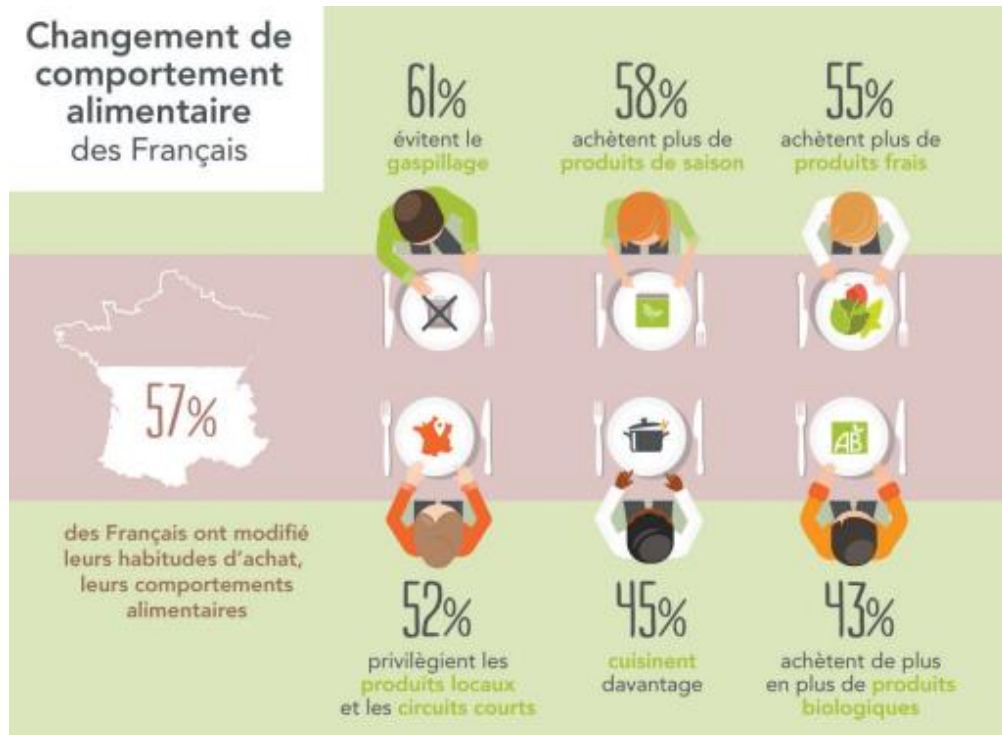
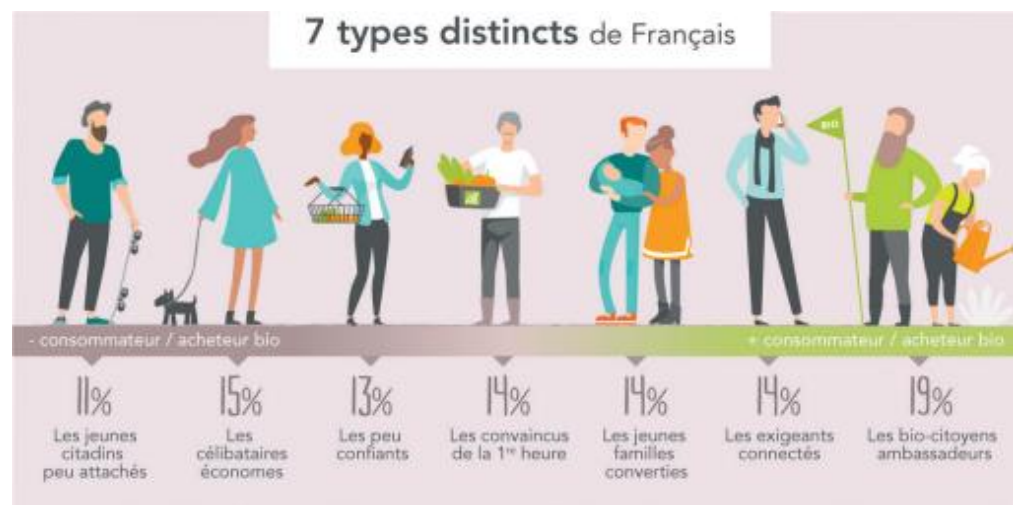
La **Boîte à Livres** du Jardin AROZOAR offre la possibilité d'échanger des livres de **recettes de cuisine, de bricolage et de jardinage** pour adultes et enfants.

Le principe est simple : on dépose un livre, un magazine sur les thèmes proposés. **C'est gratuit et ouvert à tous**. Ensuite, on peut garder le livre ou magazine, l'offrir ou le redéposer au même endroit ou dans une autre boîte à livres. **A vos dons!**

## Info bio

### Les Français et le bio

En 2018, plus de 9 Français sur 10 déclarent avoir consommé des produits biologiques et près des ¾ consomment bio régulièrement (au moins une fois par mois). 12% en consomment même tous les jours !  
Petit tour d'horizon des nouvelles habitudes alimentaires...



SOURCES : Baromètre de consommation et perception des produits biologiques en France - Agence Bio / Spirit Insight - Février 2019. Etude menée sur internet, via un access panel, du 23 novembre au 7 décembre 2018, auprès d'un échantillon national représentatif de 2000 Français, âgés de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas. Par rapport à l'édition 2018, la taille d'échantillon a été doublée afin de s'autoriser une lecture de résultats sur les 12 régions, hors Corse.

