La Feuille de d'Arozoaar N°105

Votre panier de la semaine 50

Bilifou

1.3kg de courge	3.25
0.4kg de navet	1.20
0.7kg d'oignon rouge	2.10
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.00
Mini blettes	3.50
Total Bilifou	**13.05 euros**

Bélébélé

1kg de carotte	2.80
1.5kg de chou de Milan	4.50
0.7kg d'oignon rouge	2.10
1kg de pomme de terre	2.00
2 salades	2.00
1 bouquet de thym	1.00
Mini blette	4.55
Total Bélébélé	**18.95 euros**

Le coin des recettes

Mini cheesecake aux blettes et à la ricotta

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la base du cheesecake
10 cl d'huile d'olive
150 g de biscottes
40 g de poudre de noisette
Thym
Pour la garniture
3 feuilles de blettes (sans les côtes)
400 g de ricotta
2 branches de menthe fraîche
Sel et huile d'olive
40 g de parmesan

Préparation
Dans un saladier, émietter finement les biscottes.
Ajouter la poudre de noisette, le thym et l'huile d'olive et mélanger le tout.
Répartir ce mélange dans 3 ou 4 cercle à pâtisserie (en fonction de leur taille). On doit avoir une épaisseur d'un peu moins de 1 cm. Placer les cercles à pâtisserie dans le réfrigérateur.
Couper le vert des blettes et les laver. Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire cuire rapidement pendant 5 à 10 minutes les cottes de blettes. Si nécessaire, les égoutter à la fin de la cuisson.
Dans un saladier, mélanger les blettes, la ricotta, la menthe ciselée et du sel.
Ajouter ce mélange sur la base des cheesecakes en tassant bien.
Saupoudrer sur les cheesecakes un peu de parmesan.
Enfourner les cheesecake pendant 20 minutes à 180°C. Les cheesecakes doivent dorer sur le dessus.
Pour plus de facilité, attendre quelques minutes pour les démouler.

Tarte d'hiver au chou de Milan

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la pâte
200 g de farine
100 g de beurre
Sel Herbamare® Original
2 jaunes d'œuf
Pour la garniture
750 g de chou de Milan, coupé en petits morceaux, blanchis
1 oignon finement haché
2 cuillères à soupe de beurre ou d'une bonne huile végétale
100 ml de bouillon de légumes
200 ml de crème
100 ml de lait
3 œufs
Poivre
Noix de muscade

Préparation

Malaxez rapidement en pâte la farine, le beurre, le sel, les jaunes d'œuf et deux cuillères à soupe d'eau froide. Couvrez et laissez reposer une heure au frais.
Faites revenir les dés d'oignon dans du beurre et de l'huile sans les faire brunir. Fouettez ensemble le bouillon de légumes, la crème, le lait et les œufs ;ajoutez sel et poivre. Assaisonnez d'un peu de noix de muscade.
Étalez du papier de cuisson dans un plat à tarte (26 cm), beurrez le bord. Étalez la pâte selon un diamètre de 30 cm. Placez-la dans le plat. Remplissez d'oignon et de chou, arrosez du mélange œufs/lait. Faites cuire pendant 40 minutes à 175°C au four préchauffé.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
FR-BIO-01
Agriculture France

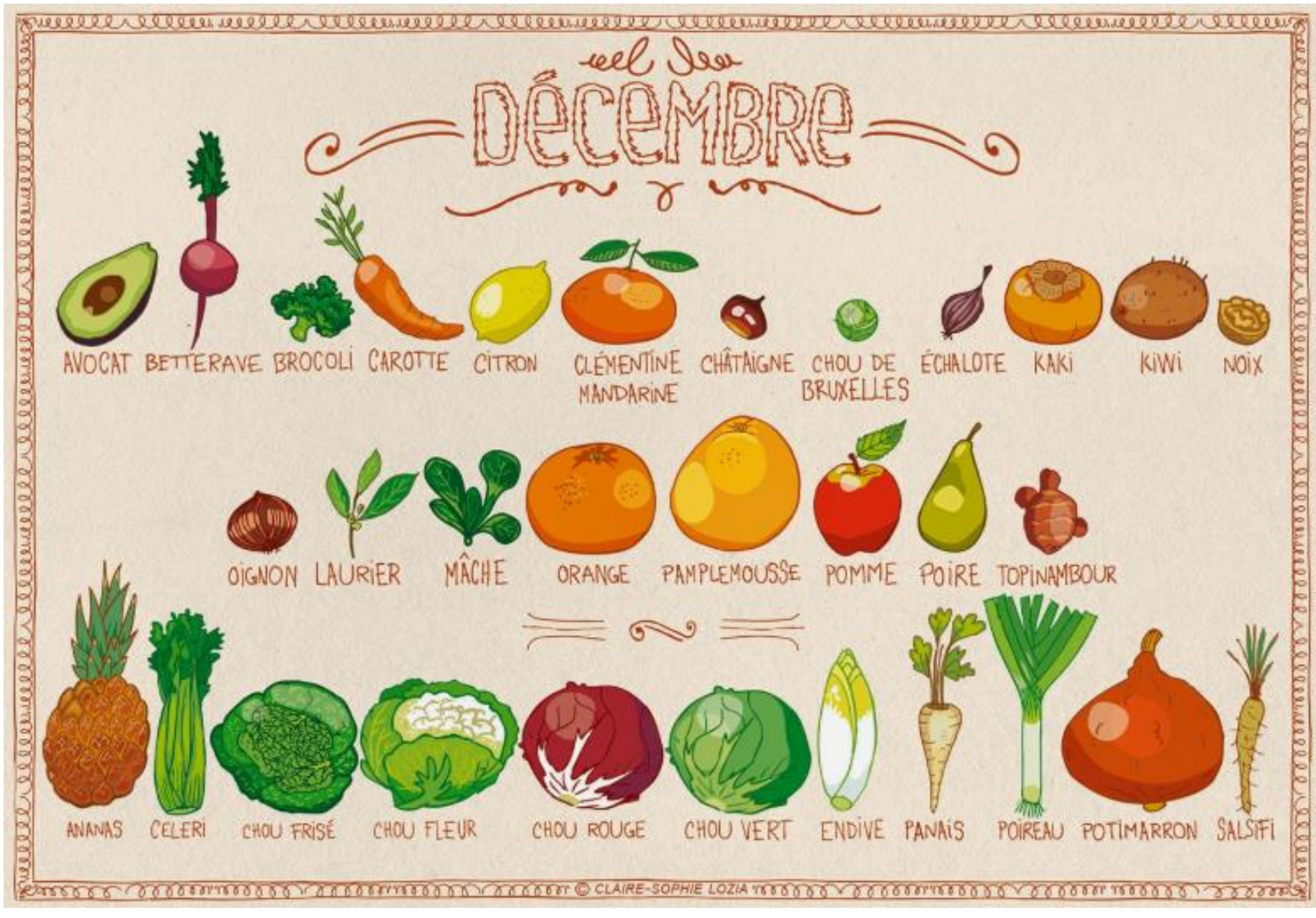
LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Infos importantes !

N°105

- Pendant les fêtes de fin d'année, **nous ne livrerons pas de paniers le lundi 30/12 ni le vendredi 03/01,** contrairement à ce qui avait été annoncé. Cette semaine fait partie des 4 semaines sans paniers.
- **A partir du 07/01**, en raison de la baisse de production dans les cultures**, nous devrons réduire la valeur du panier pendant le mois de janvier à 10€ pour le petit et 15 € pour le grand au Jardin** (et 11€ et 16€ sur les points de dépôts avec la livraison). Cette baisse sera bien sûr compensée dès que la production sera plus abondante. Sauf avis contraire de votre part, les paiements mensuels resteront constants.
- Willy de **Cocottes et Griottes** sera présent le **vendredi 20 décembre** au Jardin pour vous proposer œufs et …Chapons! Le réveillon se prépare ☺

C'est de saison !



Idée cadeau

Une envie d'offrir un cadeau utile, sympa et local?

Nous avons reçu les exemplaires de « Gaspi Tchao » , le livre co-réalisé par les associations rochelaises **Remplir les Ventres Pas les Poubelles**, Le **Collectif Actions Solidaires, Zéro déchet La Rochelle, La Brasserie des objets et La Matière.** Vous y trouverez plein d'astuces, de conseils et de recettes. Vous pourrez vous le procurer vendredi, au Jardin au tarif de 8€.