



Votre panier de la semaine 51



Bilifou

0.9kg de carotte	2.52
0.4kg de fenouil	1.60
1 botte de persil	1.00
1kg de poireau	3.00
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.00
0.5kg de pomme	1.93

Total Bilifou

13.05 euros



Bélébélé

1kg de carotte	2.80
1.2kg de courge	3.00
1 botte de persil	1.00
1.3kg de poireau	3.90
1kg de pomme de terre	2.00
0.3kg de panais	1.05
0.9kg de pomme	3.47
1 chicorée	1.80

Total Bélébélé

19.02 euros

Le coin des recettes

Gratin dauphinois original au jambon fumé

Ingrédients pour 4 personnes

6 tranches de jambon fumés(Bayonne)
 5 pommes de terres
 2 panais
 75 cl de lait
 50 g de parmesan
 20 cl de crème
 2 gousses d'ail
 2 c. à soupes de fines herbes (persil, basilic, laurier, estragon)
 1/2 c. à café de noix de muscade en poudre
 sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four th.6 (180°C)
 Lavez puis déposez les pommes de terre dans une casserole d'eau.
 Mettez la casserole sur feu moyen et laissez cuire environ 1 heure.
 Lavez puis épluchez les panais et mettez-les dans une casserole d'eau.
 Mettez la casserole sur feu moyen et laissez cuire environ 45 min.
 Épluchez les pommes de terre mais surtout ne les lavez pas, pour ne pas enlever leur amidon qui permet une bonne liaison à la cuisson.
 Coupez en fines lamelles les pommes de terre et les panais.
 Dans une casserole, faites chauffer le lait et la moitié du jambon jusqu'à ébullition. Puis mixez le tout jusqu'à la disparition de morceaux de jambon. Remettez sur feu doux, ajoutez l'ail, la muscade, les fines herbes, le basilic, le sel, le poivre et la crème.
 Dans le fond de votre plat, après l'avoir beurré, répartissez le reste des tranches de jambon fumé, ajoutez en alternant les lamelles de pommes de terre et de panais, en les disposant comme de la façon des écailles pour que la crème et le lait puissent s'imbiber parfaitement.
 Arrosez avec le mélange lait-crème-jambon. Saupoudrez du parmesan pour plus de goût.
 Enfourné pendant 1 h.

Gratin de poireaux et fenouil

Ingrédients pour 4 personnes

30 ml huile d'olive
 2 bulbes de fenouil
 2 poireaux
 1 càs persil plat
 1/2 càs de thym
 115 ml bouillon de légumes
 10 cl soja cuisine

Préparation

Enlevez toutes les couches extérieures dures du fenouil. Séparez les feuilles, retirez le noyau et coupez transversalement en tranches de 6 mm. Coupez les racines et les tiges vert foncé des poireaux, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et coupez-les ensuite transversalement en tranches de 6 mm. Laver et bien égoutter.
 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande sauteuse, ajoutez le fenouil et faites cuire 5 minutes. Transférez dans un saladier. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive et faites cuire les poireaux de la même manière, environ 5 minutes. Les mettre dans le saladier avec le fenouil.
 Ajoutez les herbes et assaisonnez. Versez le bouillon et la crème, Mélangez bien, puis transférez dans un grand plat allant au four. Chauffez le four à 190°C. Faites cuire le gratin pendant 45 minutes.

Infos paniers

Les fenouils proviennent des Serres des Anglois, à Angoulins et les pommes proviennent du Jardin Saint-Fiacre, à Saintes. Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page
 Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
 Agriculture France

- Pendant les fêtes de fin d'année, **nous ne livrerons pas de paniers le lundi 30/12 ni le vendredi 03/01**. 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 devons 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! Vous pouvez passer votre commande (en précisant la livraison au Jardin) au 06 58 19 68 12 ou au 06 29 10 58 11, ou par mail : cocottes&griottes@gmail.com. Les chapons pèsent de 2.8kg à 3.5kg est sont au prix de 18,50€/kg

C'est bon pour la santé !

Le rutabaga, un légume oublié à redécouvrir

Plus connu sous le nom de « chou-navet », ou encore « chou de Siam » au Québec, le rutabaga est issu du croisement entre le navet et le chou frisé.

Originaire de Scandinavie, le rutabaga apparaît dès la fin du Moyen-Age. Mais à l'instar du topinambour et du chou-rave, ce légume ancien est tombé dans l'oubli après la Seconde Guerre Mondiale, période durant laquelle sa consommation quotidienne a contribué à son association aux périodes de disette et à la pauvreté dans l'esprit populaire.

Les bienfaits du rutabaga

Le rutabaga appartient à la famille des crucifères. Tout comme les différentes variétés de choux, il est **fortement pourvu en vitamine C** et constitue donc un aliment de choix pour booster son système immunitaire durant la période hivernale.

D'autre part, les crucifères sont réputés pour leur haut pouvoir **antioxydant**. La consommation régulière de rutabaga protégerait ainsi des cancers, notamment ceux du poumon, du système digestif et des ovaires. Le rutabaga est également **source de potassium**, un minéral qui intervient dans le processus de digestion et joue un rôle essentiel au bon fonctionnement des muscles dont le cœur. Cette richesse en minéraux lui confère des propriétés diurétiques qui font du rutabaga un allié contre l'hypertension artérielle.

Enfin, comme tout légume-racine, sa **teneur en fibres est importante** et participe donc à la régulation du transit intestinal.

Comment cuisiner le rutabaga ?

Le rutabaga se différencie du navet par ses feuilles lisses et sa chair jaune. Il se récolte à partir de septembre et se conserve deux mois en cave, mais pas plus de 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Après quoi, il devient mou et fibreux. **Le rutabaga peut se consommer cru comme cuit**. Cependant, il est traditionnellement cuisiner en purée, en gratin ou encore en potage.

Aujourd'hui, les grands chefs cuisiniers s'amuse à réhabiliter les légumes anciens comme le rutabaga dans des préparations surprenantes. Il faut savoir que les fanes et les fleurs du rutabaga, également comestibles, constituent un met de choix dans la cuisine portugaise. La consommation de **ce légume oublié participe donc à une initiative zéro déchet**.

Idée cadeau

Plus que quelques jours pour les cadeaux de Noël ! Il nous reste quelques exemplaires de "Gaspi...TCHAO" un guide pratique comportant 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**.