



Votre panier de la semaine 4



Bilifou

1 chou blanc	3.00
1.2kg de courge spaghetti	3.00
0.7kg de patate douce	2.80
0.5kg de poireau	1.50
0.3kg de radis noir	0.90
1 scarole	1.80

Total Bilifou **13.00** euros



Bélébélé

0.5kg de carotte	1.40
0.5kg de céleri	1.50
1 chou blanc	3.00
1.2kg courge spaghetti	3.00
0.7kg de patate douce	2.80
1.1kg de pomme de terre	2.20
0.5kg de radis noir	1.50
2 scaroles	3.60

Total Bélébélé **19.00** euros

Le coin des recettes

Salade de radis noir, carottes et gingembre

Ingrédients pour 4 personnes

1 radis noir	1 bonne pincée de sel
2 carottes	1 gousse d'ail
1 citron	3 càs d'huile d'olive
1 càs de gingembre frais râpé	

Préparation

Epluchez les carottes et le radis noir et lavez-les. Dans un saladier, mettez 1 bonne pincée de sel, la gousse d'ail épluchée et pressée, le gingembre pelé et râpé. Versez les 2 bonnes cuillères à soupe de jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez.

Gratin de chou blanc au curry

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou blanc	1 càs d'huile d'olive
60 g de gruyère râpé	1 càs de curry
40 cl de lait écrémé	1 petit bouquet de persil
1 càs de maïzena	Sel & poivre
2 càs de miel	

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Lavez et émincez le chou en morceaux, puis faites-les revenir dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive. Ajoutez le miel, une pincée de curry, du sel et du poivre. Laissez cuire 5 minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites chauffer le lait, le reste de curry et la maïzena dans une petite casserole à feu moyen, en remuant sans cesse. Une fois la crème épaissie, retirez du feu, salez et poivrez. Lavez et ciselez le persil, puis ajoutez-le à la crème. Mélangez. Répartissez le mélange au chou dans un plat à gratin. Recouvrez avec la crème, puis le gruyère râpé. Enfourez pour 20 à 25 minutes. Servez chaud.

Patate douce rôtie au yaourt, noix et miel

Ingrédients pour 2 personnes

2 patates douces
2 verres de yaourt nature ou faisselle
2 càs de miel
2 càs de noix hachées (noix, noix de cajou, amandes, etc.)

Préparation

Chauffez le four à 180°C. Percez les patates douces à plusieurs reprises avec les dents d'une fourchette. Placez les patates douces à l'intérieur de papier sulfurisé formé en nid.

Faites cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'aide de la pointe d'un couteau d'office, comptez 40 à 50 minutes.

Retirez-les du four et laissez refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler.

Astuce: Une ou plusieurs patates douces peuvent être cuites à l'avance et conservées sous réfrigération pendant environ 5 jours.

Ouvrez les patates douces en deux, versez le yaourt, puis le miel et les noix hachées. Remuez à la fourchette.

Saupoudrez de persil haché, et servir.

Infos paniers

Les **carottes** proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins, les courges spaghetti de l'EARL Au fil du grain à Angoulins également. Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01 Agriculture France



Christina et Elodie ont quitté toutes les deux le Jardin en ce début d'année 2019, et avec elles, c'est un peu de l'histoire du Jardin qui s'en va. En effet, elles faisaient partie de la toute première équipe arrivée en mai 2017, alors que le Jardin n'existait pas encore.

Christina – au Jardin depuis le 22 mai 2017

Originaire de Suède, ayant vécu en Afrique et en Amérique du sud, est arrivée au Jardin à une période qu'elle décrit comme « difficile » de sa vie. Par son ouverture d'esprit, sa créativité et sa générosité, elle a beaucoup apporté au projet et a été un élément fédérateur pour l'équipe dans ses premiers mois. Christina a aussi été à l'origine de la création des costumes avec des matériaux recyclés du Jardin, qui ont été présentés lors de l'inauguration. Elle revient sur son expérience au Jardin :

« Le jardin m'a apporté énormément. Quand je suis arrivée c'était dur pour moi. Travailler chez Arozoar m'a donné, bien sûr, une sécurité économique, un cadre dont j'avais besoin, mais aussi une « sécurité sociale », **le sentiment d'appartenir à une équipe**. J'aime la dynamique du Jardin, qui est en constante évolution. Cela m'a beaucoup inspiré et donné l'envie de passer de l'idée à l'action. Grâce au travail d'évaluation des compétences que nous faisons au Jardin, j'ai mieux compris ce qu'il fallait que j'améliore pour **pouvoir concrétiser mes projets**. Aujourd'hui j'ai une meilleure conscience de ce que je suis, de mes points forts et de ce que je peux apporter à un groupe. **Le Jardin m'a donné de l'assurance**. C'est un lieu chaleureux, on s'y sent bien et je pense que c'est dû à l'esprit de non jugement et de tolérance qui y règne. Les salariés se sentent « en sécurité », on leur laisse de l'autonomie et ils peuvent exprimer leur créativité, il faut que ça continue. Même si je n'y suis plus, j'ai envie de continuer à participer, différemment. »

Christina travaille aujourd'hui comme auto entrepreneur avec des missions au Centre Niaouli près de Rochefort, elle donne également des cours de yogas et des massages.

Elodie - au Jardin depuis le 22 mai 2017

Elodie, à 28 ans était la benjamine de l'équipe quand elle est arrivée en mai 2017. Elle était très timide et réservée. Aujourd'hui elle part pour une formation de vendeuse conseil en magasin. Elle a bien changé, Elodie ! Quand on lui demande ce que lui a apporté le Jardin, elle cite : **la confiance en elle**, la découverte du métier de maraîcher et elle a aimé travailler au grand air. Elle se souviendra surtout du démarrage du Jardin, quand elle a participé à l'installation du réseau d'irrigation des serres, et les premiers paniers ! Un autre moment fort de son passage au Jardin restera l'inauguration et le défilé auquel elle a participé : la meilleure preuve qu'elle a pris de l'assurance ! Elle nous a confié que Christina l'a beaucoup aidé dans cette évolution et l'initiant au yoga. Grâce à une pratique quotidienne de quelques minutes de méditation, elle a pu ainsi **surmonter son stress et obtenir son code de la route**.

Nous tenions à les remercier toutes les deux d'avoir cru dans ce projet et participé à ce défi avec nous et leur souhaitons plein de bonnes choses pour la suite.

Recommandé par nos adhérents ●●●

Spectacle « Shower Power »

Spectacle musical décoiffant, intégralement a capella, où la finesse vocale des six chanteurs s'illustre dans des situations cocasses et burlesques

Animation proposée par la section "AUX ARTS ET CAETERA" de l'Amicale Laïque d'Aigrefeuille d'Aunis
1, rue des Ecoles 17290 AIGREFEUILLE D'AUNIS
Tél : 06.73.52.01.09 ou 06.85.92.05.50



**SALLE DES FETES
AIGREFEUILLE D'AUNIS
09/02/2019 à 20h30**

Adultes : 14€ Enfants -12ans : 7€
Réservations (conseillées pour placement prioritaire) - Office de tourisme 05.46.01.12.10