



## Votre panier de la semaine 2



1kg de carotte	2.80
0.4kg d'oignon	1.20
1kg de poireau	3.00
0.9kg de pomme de terre	1.80
1 salade	1.20

### Bilifou

Total Bilifou

10.00 euros



1kg de blette	3.30
1kg de carotte	2.80
0.6kg de céleri	1.80
1 botte de persil	1.00
1.1kg de poireau	3.30
0.8kg de pomme de terre	1.60
1 salade	1.20

### Bélébélé

Total Bélébélé

15.00 euros



## Le coin des recettes

### Crêpes aux carottes

#### Ingrédients

500 g de farine  
300 g de carottes mixées  
3 œufs  
Vanille en poudre ou en sachet  
1 litre d'eau  
1/2 cac de sel  
1 cas de beurre ou d'huile végétale  
Miel ou sucre

#### Préparation

Nettoyez et lavez les carottes. Coupez les en rondelles et mixer le tout avec l'eau, salez.  
Dans un saladier, mettre la farine, la vanille, le beurre, les carottes mixées et les œufs en omelette. Fouettez le tout avec un batteur ou à la main. Laissez reposer un petit moment.  
Dans une crêpière commencez à faire les crêpes. Décorer de miel ou de sucre.

### Confit d'oignons

#### Ingrédients

6 oignons doux  
30 g de sucre en poudre  
4 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 c. à soupe d'huile d'olive

#### Préparation

Pelez les oignons et émincez-les très finement. Faites-les revenir dans l'huile d'olive à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Attention, ils ne doivent pas brunir. Ajoutez le sucre et le vinaigre balsamique. Mélangez et faites réduire sur feu très doux 30 minutes, sans laisser caraméliser. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

### Boulettes veggie aux blettes et aux noix

#### Ingrédients pour 4 personnes

500g de blettes  
100g de flocons d'avoine  
50g de noix  
10œufs  
1cuil. à soupe de Maizena  
3 gousses d'ail  
2cuil. à soupe de graines de sésame  
4cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

#### Préparation

Lavez les blettes et séparez les feuilles des côtes blanches. Plongez le vert des blettes 5 min dans une casserole d'eau frémissante. Egouttez-les. A leur place, faites cuire les côtes coupées en morceaux, env. 15 min. rincez-les et essorez-les. Faites fondre les gousses d'ail 5 min dans un faitout avec la moitié de l'huile chaude. Ajoutez le vert des blettes et mélangez 1 min sur feu vif. Hors du feu, mixez grossièrement ce mélange avec les côtes bien égouttées.  
Ajoutez les flocons d'avoine, l'œuf, la Maïzena, les noix grossièrement mixées, du sel et du poivre.  
Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, roulez-les dans le sésame et faites-les dorer 10 min à la poêle dans le reste d'huile. Servez bien chaud accompagné d'une laitue.

## Inbo paniers

Les céleris proviennent du Jardin **Saint-Fiacre**, à Saintes.  
Le reste est de notre production.



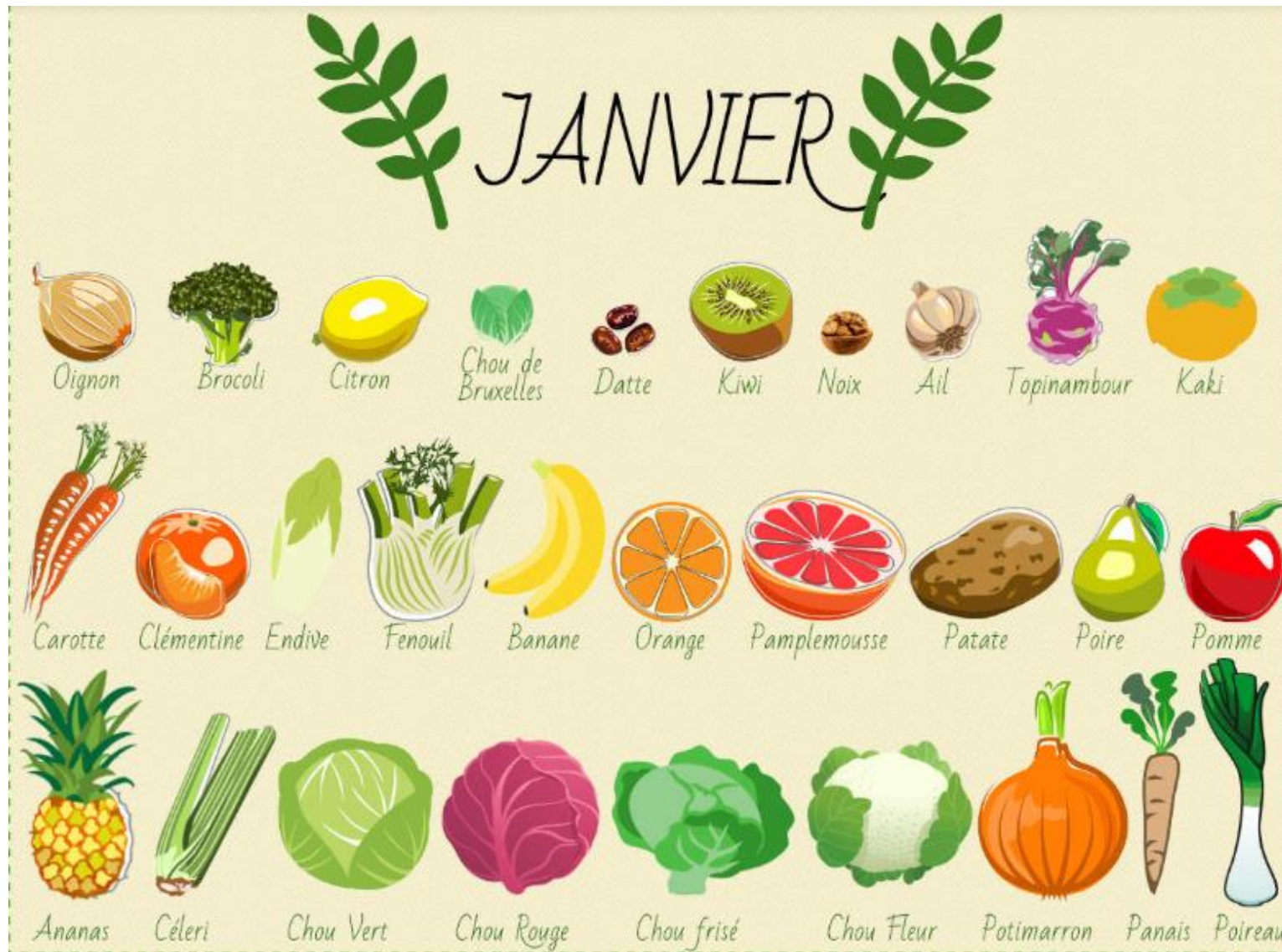
Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

**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.

## C'est de saison ! ●●●



## Infos santé ! ●●●

### Que manger après les fêtes ?

Lors des fêtes de fin d'année, on a tendance à relâcher la pression et par la même occasion se lâcher sur les repas. Viande, bûche, chocolat, alcool, on cumule les excès finit bien souvent ballonné et fatigué. Alors que manger pour retrouver son équilibre sans pour autant se mettre à la diète ?

#### 1. Mangez des repas simples

Lors des repas, on a tendance à mélanger de nombreux aliments. Les huîtres côtoient le foie gras, la dinde suit le saumon fumé, le fromage précède la bûche, vin et champagne s'entremêlent. La digestion s'en trouve alourdie et requiert bien plus d'énergie. Pour vous sentir mieux, optez pour des repas simples un bol de riz, de quinoa, de sarrasin avec des légumes vapeur ou des légumes au four avec un poisson blanc. Essayez de ne pas mélanger les féculents ou céréales avec la viande ou le poisson au cours d'un même repas pour éviter d'allonger le temps de digestion.

#### 2. Favorisez les bouillons

Les bouillons maison et la soupe miso participent à réhydrater le corps et rééquilibrer la flore intestinale. Sans matière et sans gluten, les bouillons sont très digestes.

#### 3. Mettez sur les tisanes

Tout au long de la journée, buvez également des tisanes. Privilégiez les plantes digestives comme la sauge qui atténue les crampes et douleurs. La menthe et la verveine réduisent les ballonnements et les fermentations intestinales. L'anis, le cumin, fenouil sont utiles pour soulager les troubles digestifs.

#### 4. Faires le plein d'omega-3

De nombreuses études ont prouvé les bienfaits des oméga-3 sur la santé et leur rôle dans la limitation des processus inflammatoires. En effet, ils entraînent la libération de substances anti-inflammatoires dans l'organisme. Pour faire le plein d'acides gras essentiels, mettez sur les huiles de colza et de lin, les poissons gras (maquereau, saumon) et les fruits à coque (noix, amandes, noix de cajou).

#### 5. Évitez les laitages et le gluten

Pendant deux jours, limitez votre consommation de produits laitiers et de produits contenant du gluten. Cette protéine de blé est aujourd'hui jusqu'à 5 à 10 fois plus grosses qu'avant, ce qui l'a rendu pro-inflammatoire. Évitez donc les produits à base de blé, les produits de boulangeries, la plupart des céréales pour petit-déjeuner, les plats préparés, les sauces industrielles mais aussi le seigle, l'orge et l'avoine. Les produits laitiers peuvent aussi s'avérer inflammatoires et acidifiants. Donc, durant deux jours au moins, réduisez ce type de produits pour retrouver votre équilibre digestif et toute votre énergie.