La Feuille de d'AROZOAAR N°109

Votre panier de la semaine 3

Bilifou

0.6kg de carotte	1.68
0.6kg de courge	1.50
0.2kg de mâche	2.80
1 botte de persil	1.00
1kg de poireau	3.00
Total Bilifou	**9.98 euros**

Bélébélé

0.6kg de chou rouge	1.80
0.25kg de mâche	3.50
0.9kg de navet	2.70
0.9kg d'oignon	2.70
1.1kg de poireau	3.30
1 salade	1.20
Total Bélébélé	**15.20 euros**

Le coin des recettes

Chips santé aux carottes

Ingrédients

0.9 kg de carottes
65 ml d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sel
1 cuillère à thé de cumin moulu
1 cuillère à thé de poudre de cannelle

Préparation
Préchauffer le four à 200 °C). Tapissez deux plaques à cuisson de papier parchemin et mettre de côté.
Couper les extrémités des carottes et trancher les carottes en longues et minces tranches avec une mandoline. Ou un couteau si vous êtes habile.
Mettre les carottes dans un grand bol. Ajouter le restant des ingrédients. Bien mélanger.
Étendre les carottes sur les plaques à cuisson.
Faites cuire pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les chips commencent à faire des spirales et devenir croustillantes.
Retourner et faire cuire un autre 5 à 8 minutes.
Se conserve dans un contenant hermétique pendant au moins 2 semaines.

Soupe au chou rouge à la marmite

Ingrédients pour 6 personnes
1/2 chou rouge
200 g de lard fumé
1 cube de bouillon
2 l d'eau chaude
1 pincée de muscade râpée (ou plus)
2 cuillères à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de cassonade
2 cuillères à soupe de crème fraîche
Poivre, Sel

Préparation
Nettoyer le chou, lui ôter le trognon et les grosses côtes, puis le détailler en fines lanières.
Dans une marmite, faire rissoler les lardons. Ajouter ensuite le chou en remuant, puis couvrir et laisser étuver 8 min à feu très doux.
Délayer le cube de bouillon dans les 2 litres d'eau chaude, le verser dans la marmite. Assaisonner
de sel, poivre et muscade râpée à votre goût.
Ajouter enfin le vinaigre et le sucre, puis laisser cuire à couvert encore quelques minutes en surveillant.
Mettre en soupière, puis ajouter la crème fraîche pour lier.
Servir et déguster bien chaud.

Info

Willy, de Cocottes et Griottes, sera présent vendredi 17 Janvier pour vous proposer œufs et poulets bio.

Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »

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

Info importante !

N°109

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.

L'astuce de la semaine !

Au jardin comme chez soi, bien conserver les légumes est essentiel pour éviter le gaspillage.

Comment conserver une salade longtemps

1. Lavez-bien la salade.
2. Essorez la salade avec une essoreuse. Faites la tourner 2 à 3 fois pour enlever le maximum d'eau.
3. Posez la salade sur un torchon pendant quelques minutes.
4. Une fois bien égouttée, enveloppez la salade avec du papier essuie-tout.
5. Mettez le tout dans un grand sac de congélation.
6. Fermez le sac et mettez-le dans le bac à légumes.

Si vous n'avez pas suivi notre conseil N°1 et que votre salade est toute flétrie, vous pouvez la ressusciter! Voici 2 façons :

1. Plongez votre salade dans un bac d'eau tiède pendant 1 minute.
2. Videz votre bac.
3. Remplissez-le d'eau très froide : vous pouvez ajouter des glaçons pour faire encore baisser la température.
4. Mettez votre salade dans cette eau froide pendant 5 minutes.
5. Videz à nouveau votre bac.
7. Rincez maintenant la salade en la plongeant dans l'eau avec 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.
8. Laissez trempez 5 minutes. Et essorez-la.

Ou sinon :

1. Remplissez votre essoreuse à salade d'eau froide.
2. Ajoutez-y quatre ou cinq glaçons et une pomme de terre coupée en rondelles.
3. Laissez tremper votre salade dans ce mélange pendant une vingtaine de minutes.
4. Essorez ensuite vos feuilles de salade comme d'habitude. Et voilà, elles ont retrouvé tout leur croquant.

Bien sûr, ces astuces marchent aussi avec les blettes, la mâche, le persil….

Conserver les légumes…dans le sable !

Les légumes racines peuvent être conservés pendant l'hiver dans le sable, du terreau de feuilles, de la terre tamisée ou de la tourbe dans un local frais où il ne gèle pas.

Vous pourrez ainsi assurer la conservation des carottes, navets, panais, betteraves, navets d'hiver…*Dans une* caisse en bois, en plastique, *un* tonneau, etc. Stockez les légumes en couches !

1. Préparez rapidement les légumes en enlevant les fanes et les radicelles.
2. Ne mettez aucun légume abîmé. Laissez-les sécher un peu une journée.
3. Mettez au fond une couche de sable légèrement humide de 5 à 10 cm d'épaisseur.
4. Posez les légumes à plat, le côté de la racine vers l'intérieur de la caisse, sans qu'ils se touchent ni qu'ils ne touchent la caisse.
5. Recouvrez les légumes racines d'une couche de sable. Puis disposez une nouvelle couche de légumes, et ainsi de suite….
6. Recouvrez le tout d'une **dernière couche de sable** légèrement humide, épaisse de 15 cm. Tassez un peu le sable

Agenda

Samedi 25 Janvier – Salle des fêtes de Genouillé

Terre de Liens et la **bergerie « La Houlette** » organisnent une soirée autour de l'installation des éleveurs de brebis laitières en agriculture biologique à Vandré/Genouillé..

18h30 – échanges **20h Apéritif dïnatoire offert** **21h Bal Folk traditionnel**

Entrée 10h (au profit de Terre de Liens)