La Feuille de d'AROZOAAR N°110

Votre panier de la semaine 4

0.5kg de carotte	1.40
0.5kg d'épinard	2.50
1kg de poireau	3.00
1kg de pomme de terre	2.00
1 salade	1.20

Bilifou

Total Bilifou **10.10 euros**

1kg de carotte	2.80
0.8kg de courge	2.00
0.2kg d'échalote	1.60
0.25kg de mâche	3.50
1kg de poireau	3.00
1.1kg de pomme de terre	2.20

Bélébélé

Total Bélébélé **15.10 euros**

Le coin des recettes...

Jus vert épinard orange

Ingrédients
1 poignée d'épinards
1 orange
1 citron
1 peu de gingembre

Préparation
Epluchez l'orange, le citron et le gingembre.
Lavez les feuilles d'épinards. Vous pouvez garder les tiges.
Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Smoothie carottes orange

Ingrédients
2 carottes
1 orange
1 citron

Préparation
Pelez les carottes. Epluchez le citron et l'orange.
Mixer tous les ingrédients dans un blender et dégustez!

Mâche sautée et poulet anisé

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de mâche
4 blancs de poulet
1 cuillère(s) à soupe de graines de fenouil
4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
quartiers de citron
piment d'espelette
fleur de sel, poivre du moulin

Préparation
Salez et poivrez les blancs de poulet et parsemez-les de graines de fenouil. Rincez la mâche et essorez-la.
Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer les blancs de poulet sur les deux faces.
Laissez-les cuire 10 mn, en les retournant souvent.
Faites chauffer le reste d'huile dans une grande sauteuse et faites-y dorer la mâche, en deux ou trois fois, en la retournant sans cesse, à feu vif, avec fleur de sel et piment d'Espelette : 30 secondes. La mâche doit être juste fanée.
Servez les blancs de poulet avec la mâche sautée, sans attendre. Arrosez de quelques gouttes de jus de citron au moment de déguster.

Infos paniers...

Les pommes de terre proviennent du Jardin d'insertion Saint-Fiacre, à Saintes. Le reste est de notre production.

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

L'hiver, les récoltes et les travaux dans les champs sont moins nombreux, mais nous profitons de ce temps pour bricoler, améliorer le quotidien du Jardin, préparer les futures cultures. Les salariés ont ainsi fabriqué des caisses pour les semis du printemps, avec du bois de palettes.

Les semis pour le printemps sont en cours, avec cette semaine la mise en place des petits pois, pois gourmands et mâche.

Certains salariés sont en formation, en alternance avec leur activité au Jardin :
Sylvain suit le niveau 2 de la formation d'ouvrier-paysagiste au CIPECMA de Rochefort
Carole a débuté une formation en socio-esthétique à La Rochelle
Jacques entre cette semaine en formation d'art-thérapeute à Paris
Céline commence un stage en poissonnerie sur le marché de La Rochelle

Guylaine, Jordan et **Nicolas** sont eux, en plein apprentissage du permis de conduire. Ça révise, ça révise!

On continue à sortir les crayons et les cahiers puisque tous les lundis pendant quelques semaines, une remise à niveau en français est proposée aux salariés…

Et la bonne nouvelle de la semaine

Eddy vient de terminer son contrat au Jardin! Après avoir obtenu son diplôme de préparateur de commandes en octobre, il enchaîne les missions! On est ravis pour lui ☺