



Votre panier de la semaine 5



0.7kg de betterave
0.6kg de carotte
0.2kg de mâche
0.5kg de panais
0.5kg de poireau

Bilifou

Total Bilifou

2.45
1.68
2.80
1.75
1.50

10.18 euros



70g d'ail 0.63
0.7kg de betterave 2.45
1kg de carotte 2.80
1kg de courge 2.50
0.7kg de panais 2.45
1kg de poireau 3.00
1 salade 1.20

Bélébélé

Total Bélébélé

15.03 euros

Le coin des recettes

Gratin de panais, poireaux, carottes et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de panais
250 g de poireau
250 g de pomme de terre
250 g de carotte
1/2 pot de crème fraîche épaisse
1 cuillère à café de moutarde forte
Parmesan grossièrement râpé
Cannelle
Poivre
Sel

Préparation

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
Après les avoir épluchés, coupez les pommes de terre, les panais et les carottes en rondelles.
Plongez-les 5 min dans de l'eau bouillante et salée, les mettre à refroidir et égouttez soigneusement.
Faites revenir les poireaux coupés dans l'huile d'olive.
Mélangez la crème, la moutarde, ajouter la cannelle, le sel et le poivre et mélangez avec tous les légumes.
Répartissez dans des petits ramequins beurrés, saupoudrez de parmesan râpé.
Mettez au four pendant 40 min.

Lasagnes aux panais et courge

Ingrédients pour 6 personnes

18 feuilles de lasagnes
2 panais
1 quartier de courge
30 cl de lait
20 g de farine
100 g de beurre
75 g de gruyère râpé
1 cuill. À soupe de chapelure fine
1 pointe de muscade moulue
Sel, poivre

Préparation

Épluchez les panais. Coupez-les en tranches fines. Plongez-les dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les. Faites fondre 30 grammes de beurre dans une poêle. Posez les tranches de panais dans la sauteuse et faites-les cuire 5 minutes en les retournant régulièrement. Baissez le feu au minimum, ajoutez un fond d'eau dans la sauteuse. Salez et poivrez, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Pendant ce temps, épluchez, épépinez et coupez la courge en cubes. Mettez-les dans une casserole. Ajoutez de l'eau froide, salez et portez à ébullition. Couvrez et faites cuire 20 minutes à feu doux. Égouttez la courge et écrasez-la à la fourchette avec 40 grammes de beurre et la muscade. Plongez les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et égouttez-les en les posant bien à plat sur un linge propre.
Préchauffez le four th 6 (180°C). Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et fouettez pendant 3 minutes. Ajoutez le lait et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce béchamel bien lisse. Ajoutez la moitié du fromage râpé. Salez et poivrez. Faites une couche de feuilles de lasagnes dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez-la d'une couche de purée de courge puis de tranches de panais. Versez la moitié de la sauce par-dessus. Remettez une couche de lasagnes, une couche de purée et une couche de panais. Recouvrez de feuilles de lasagnes et parsemez du reste de gruyère. Enfourez et faites cuire 30 minutes.

paniers

Les **betteraves** et les **panais** proviennent d'**AQUAMARA**, à Saintes. Le reste est de notre production.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Cet hiver 2019-2020, La Ferme du mont d'Or, L'agence atelier 55 architecture &co et Arozoaar se mobilisent sur un projet de plantation. Le programme consiste à implanter un linéaire de 1500 mètres de haie champêtre soit 1500 arbres.

Alors rendez-vous le **Samedi 15 février** 2020 à partir de **14h00** équipé.es de bottes et de vêtements chauds (Ferme du Mont d'Or – Le Mont d'or – 17290 Le Thou). Le casse-croûte et les boissons chaudes seront prévus ☺ Pour assurer, dans les meilleures conditions, la logistique d'accueil et l'organisation du chantier, nous vous proposons de vous inscrire à ce temps de plantation en envoyant un message à l'adresse suivante : manu@lafermedumontdor.fr ou 06.28.58.08.58.

Agenda

L'Accorderie de Surgères organise à nouveau cette année

LA FETE DE LA SOUPE

au cours d'une soirée conviviale le **vendredi 31 janvier à la salle des fêtes à Le Thou.**

Si vous le souhaitez, venez à partir de 17h30 pour participer à l'épluchage des légumes, puis vers 19h, dégustation des soupes.

Gratuit et ouvert à tous.

Vendredi 31 janvier

A partir de 17h30 : épluchage de légumes, puis vers 19h, dégustation des soupes



soupe et soirée conviviale

Venez nous rencontrer !

Gratuit
Ouvert à tous

L'Accorderie
Soirée conviviale organisée par l'Accorderie de Surgères et de Thou

En cuisine ! ● ● ●

Batch cooking du dimanche : cuisiner en 2h ses repas pour toute la semaine

Si certains pros de l'organisation préparent déjà quelques repas à l'avance pour gagner du temps en semaine, la tendance du batch-cooking **consiste à cuisiner en 2-3h ses repas pour toute la semaine durant le week-end.** Car si cuisiner peut être un plaisir, cela peut vite se transformer en corvée, notamment lorsqu'on manque d'idées pour varier les menus.

Dans leur ouvrage *En 2h je cuisine pour toute la semaine*, Ed Hachette Cuisine, qui vient de sortir, Caroline Pessin et Charly Deslandes vous donnent les clés pour bien manger et profiter de vos soirées... sans commander au restaurant du coin !

Planifier ses repas, faire les courses et cuisiner

Ce guide pratique propose **80 repas équilibrés**, faits maison, et de saison, avec photos à l'appui. Selon vos préférences, vous pourrez cuisiner chacun des plats pour n'avoir qu'à les réchauffer le soir venu. Autre solution : **cuire les ingrédients en quantité et les assembler pour chaque plat.** En plus d'être un véritable gain de temps, le batch cooking incite chacun à bien manger. Et vous pourrez réaliser cette activité dominicale en famille. Au menu : convivialité, partage et apprentissage de l'art culinaire.

Après avoir planifié vos repas de la semaine, direction le marché pour faire les courses. Adieu donc les détours après le boulot pour acheter le poulet ou le riz qui manque à la maison. Bien évidemment, certains produits frais s'achètent le jour même : c'est notamment le cas du poisson. Sauf si vous optez pour la congélation. Dans ce cas, on mettra son plat congelé au frigo le matin pour le laisser décongeler durant la journée.

Bien ranger son réfrigérateur

Une fois les préparations réalisées et refroidies, vous pourrez les stocker, dans des bocaux en verre de préférence, au frigo. Pensez à étiqueter les contenants pour vous y retrouver. Cela vous permettra par la même occasion de nettoyer votre réfrigérateur régulièrement. Pour les aliments conservés au congélateur, on veillera à ne jamais surgeler deux fois.

15 minutes seulement en cuisine le soir

Chaque soir, il ne vous restera plus qu'à réchauffer votre repas ou à assembler les différents éléments, en les agrémentant d'épices, amandes, feuilles aromatiques... en fonction de vos goûts. La promesse du batch cooking : **mieux s'organiser et passer seulement 15 minutes en cuisine le soir.** Alors tenté(e) par l'expérience ? Pour vous procurer l'ouvrage qui révolutionnera (peut-être) votre organisation,

direction www.hachette-pratique.com

