La Feuille de d'ARZOAAR N°113

Votre panier de la semaine 7

Bilifou

0.5kg de carotte	1.40
1 courge	3.00
150g de mâche	1.50
1 botte de radis	1.50
0.6kg de pomme	2.31
Total Bilifou	10.31 euros

Bélébélé

0.6kg de carotte	1.68
1 chou pommé	2.25
0.7kg d'épinard	3.50
0.5kg de panais	1.75
0.6kg de pomme	2.31
1 botte de radis	1.50
100g de roquette	1.00
1 salade	1.20
Total Bélébélé	15.19 euros

Le coin des recettes

Lasagne légère à la courge (testée et validée par l'un de nos adhérents ☺)

Ingrédients pour 4 personnes
¼ de courge
Pâte à lasagne (environ 10)
1 oignon
2 branches de céleri
1 bouquet de persil
3 gousses d'ail
200g de fromage râpé
½ l de lait
100g de maïzena
sel, poivre
épices

Préparation
Emincez l'oignon, et hachez le céleri assez fin. Dans un faitout faites revenir l'ensemble dans l'huile d'olive.
Epluchez et lavez la courge, coupez-la en petit dés. Ajoutez-la dans la poêle.
Ajoutez le persil haché, pressez l'ail, assaisonnez selon votre goût.
Couvrez et laisser réduire à couvert, jusqu'à ce que l'eau de la courge soit évaporée.
Préparez la béchamel "légère" :
Diluez la Maïzena dans un bol avec un peu de lait. Portez le reste du lait à ébullition. Baissez le feu et ajoutez la Maïzena diluée. Fouettez lentement jusqu'à ce que le mélange épaississe. Salez et poivrez.
Dans une moule rectangulaire, étalez une couche de courge, une couche de pâtes à lasagne, une couche de béchamel + fromage râpé, et ainsi de suite. Terminez par une couche de pâte surmontée de béchamel parsemée de fromage râpé.
Faites cuire environ 45 minutes à 200°C.
Servez avec une salade verte par exemple.

Velouté de panais

Ingrédients pour 4 personnes
3 gros panais
3 pommes de terre
2 oignons
120 g crème fraîche
75 g de beurre
12 brins de ciboulette

Préparation
Pelez et hachez les oignons. Épluchez et râpez les pommes de terre. Pelez et coupez les panais en petits cubes.
Faites fondre le beurre dans une cocotte. Mettez-y à revenir l'oignon, sans coloration, en remuant.
Puis ajoutez les pommes de terre râpées et les cubes de panais. Laissez cuire 5 minutes en mélangeant. Versez 1 litre ½ d'eau dans la cocotte, couvrez et faites cuire 30 minutes.
Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Quand le temps de cuisson est écoulé, retirez la cocotte du feu et laissez tiédir puis mixez jusqu'à obtention d'une soupe veloutée.
Salez légèrement et poivrez. Incorporez la crème fraîche.
Mélangez et remettez sur feu doux. Réchauffez jusqu'aux premiers frémissements.
Retirez du feu, répartissez la soupe dans six verres hauts résistants à la chaleur, rectifiez l'assaisonnement. Décorez de ciboulette ciselée et servez immédiatement.

Paniers

Les courges et les pommes proviennent d'Aquamara à Saintes. Le reste est de notre production.
Willy, de Cocottes et griottes sera présent vendredi pour une vente de poulets et d'œufs.

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

Rendez-vous samedi ! ☺

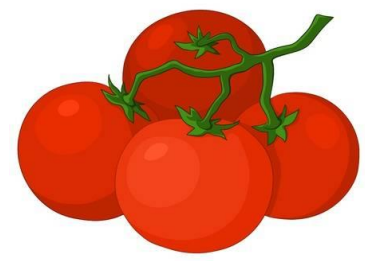
Rendez-vous le **Samedi 15 février** 2020 à partir de **14h00** équipé.es de bottes et de vêtements chauds (Ferme du Mont d'Or – Le Mont d'or – 17290 Le Thou) pour la plantation d'un linéaire de 1500 mètres de haie champêtre. Le casse-croûte et les boissons chaudes seront prévus ☺
Pour assurer, dans 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.

Important

Nous sommes toujours en baisse de production, tout comme les maraîchers avoisinants., Nous devrons donc maintenir la réduction de la valeur de vos paniers pour quelques semaines encore et en sommes désolés. Nous comptons sur votre compréhension…

Info potager!

Alerte à une nouvelle maladie végétale qui s'attaque aux tomates



L'Agence de sécurité sanitaire (Anses) met en garde contre un nouveau virus s'attaquant aux cultures des tomates, piments et poivrons, et demande à toute personne le détectant sur des cultures en France de signaler rapidement sa présence pour éviter sa dissémination.
"*Le tomato brown rugose fruit virus (ToBRFV) est particulièrement dangereux pour les plantes qui y sont sensibles. Il peut se transmettre par les semences, les plants et les fruits infectés, et survit longtemps à l'air libre*", a indiqué mardi dans un communiqué l'Anses, qui estime que les cultures de plein champ comme sous serre peuvent être contaminées. "*Sa spécificité, c'est qu'il n'existe aucun traitement efficace ni de variété résistante contre ce virus*", a expliqué à l'AFP Philippe Reignault, directeur du laboratoire de santé des végétaux à l'Anses.

Décolorations et malformations
Les plants touchés présentent des décolorations, des marbrures et des déformations au niveau des feuilles comme des fruits. De plus, les tomates, poivrons et piments touchés présentent un aspect rugueux et sont donc non commercialisables.
"*En tant que pays producteur de tomates, la France risque de subir des conséquences économiques importantes dans les filières de production, mais aussi dans les productions familiales dont la surface cultivée est estimée comme étant du même ordre de grandeur que la production industrielle en plein champ*", souligne l'Anses.

L'Allemagne a réussi à éradiquer le foyer de virus
Le ToBRFV est un virus émergent dont les premiers signalements datent de 2014 en Israël et de 2015 en Jordanie, dans les deux cas sur des tomates produites sous serre. Il a ensuite gagné l'Europe, le Mexique et les Etats-Unis. Il a été signalé dans les pays limitrophes de la France dont l'Allemagne, l'Italie et l'Espagne. Cependant **l'Allemagne a réussi à éradiquer le foyer de virus détecté en arrachant les plants,** en les détruisant et en désinfectant le sol.
"*C'est une stratégie qui doit être réactive, efficace, pour éviter qu'on passe d'un foyer ponctuel, localisé, à une situation de dissémination du virus*", a souligné M. Reignault.
L'Anses appelle donc toute personne, maraîcher ou jardinier amateur, à prévenir en cas de suspicion les services régionaux du ministère de l'Agriculture, les Fredon (associations spécialisées dans la santé du végétal), ou les chambres d'agriculture.

Source : Bio à la Une 04/02/2020