



Votre panier de la semaine 9



0.4kg de carotte	1.12
0.8kg de chou fleur	3.20
0.4kg d'oignon	1.20
0.8kg de pomme de terre	1.60
0.45kg de pomme	1.73
1 salade	1.20

Bilifou

Total Bilifou

10.05 euros



0.8kg de chou-fleur	3.20
1kg de blette	3.30
0.6kg d'oignon	1.80
1kg de pomme de terre	2.00
1 botte de radis	1.50
200g de roquette	2.00
1 salade	1.20

Bélébélé

Total Bélébélé

15.00 euros

Le coin des recettes

Chou-fleur au lait de coco et au curry

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chou fleur
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café rase de curry en poudre
- 20 cl de lait de coco
- 1 pointe de piment de Cayenne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 pincée de sel

Préparation

Détachez les bouquets du chou fleur, lavez-les et faites les cuire 5 minutes à l'autocuiseur (à partir de la rotation de la soupape). Vous pouvez aussi cuire à l'eau ou au cuit vapeur. Il faut qu'il soit un peu al dente. Si vous le cuisez à l'eau, il faut vraiment bien l'égoutter après.

Epluchez et ciselez l'ail et l'oignon. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites y blondir 5 minutes les dés d'ail et d'oignon que vous avez légèrement saupoudrés de sel. Ajoutez le curry, le concentré de tomates, le piment de Cayenne, le lait de coco et mélangez. Quand la sauce est bien amalgamée ajoutez le chou fleur. Laissez mijoter une dizaine de minutes et servez.

Si vous aimez la coriandre, vous pouvez en ciselez quelques feuilles pour ajouter 1 cuillère à soupe, au moment du service.

Galette au navet et carotte

Ingrédients pour 16 galettes

- 500 g navet violet
- 310 g carotte
- 145 g farine complete de grand épeautre
- 3 oeufs
- 15 g fond de volaille ou de légumes
- 4 g levure chimique
- 55 ml lait de soja

Préparation

Epluchez et coupez les extrémités des carottes et navets. Faites cuire à la vapeur les carottes et navets en n'oubliant pas la cuillère de bicarbonate par litre d'eau pour le navet. Celui-ci supprimera en grande partie, le goût amer du navet. Une fois les légumes cuits, il faut les réduire en purée au mixeur.

Ajoutez tous les autres ingrédients et mélangez jusqu'à obtenir une purée homogène.

Dans une crêpière chaude et huilée, versez l'équivalent de 2 cuillères à soupe de préparation et étalez avec le dos de la cuillère.

Pour la suite il suffit de les cuire comme des pancakes.

Ils se dégustent chauds et accompagneront vos viandes et poissons.

Paniers

Les pommes de terre proviennent du Potager Mignon à Prin Deyrançon, les choux-fleurs du Rouge-Gorge à Ballon. Le reste est de notre production



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France

Silence ça pousse!....

Merci à tous de votre patience et de votre compréhension ces dernières semaines où nous n'avons pas eu la quantité et diversité que nous aurions aimées pour composer vos paniers.....Nous sommes donc d'autant plus impatients (et heureux) de voir arriver les premières pousses de légumes de printemps.

Grâce aux serres , vous avez déjà pu déguster des navets bottes, radis et fenouil et ce sont les pois, pois gourmand, mâche, et choux pointus ont entamé leur croissance! On les encourage chaque jour!

A venir aussi carottes et pommes de terres nouvelles



Pois gourmands



Petits pois



Choux de printemps et mâche



et même.....!

Coup de main!

Du 23 au 27 mars, si la météo le permet, nous allons avoir besoin de vous!

Nous ferons un chantier participatif pour réaliser les murs en paille du bâtiment. D'ici là la charpente et le toit seront montés et nous devons assembler les 300 bottes de pailles de la Ferme du Mont d'Or qui constitueront notre isolation.

Le chantier sera animé et encadré par Stéphane Montagne, spécialiste de ce type de construction. Idéalement, nous aimerions que les volontaires puissent participer pendant 2 jours entiers minimum.

Pour vous inscrire , envoyez-nous un mail sur contact.arozoar@gmail.com ou laissez nous un message sur le 06 35 14 79.

Plus nous serons nombreux , plus cela ira vite! N'hésitez pas à en parler autour de vous!

Événement à venir



NOVAQ, le festival de l'innovation, gratuit et ouvert à tous, revient à la Rochelle en avril 2020.

Autour du fil rouge "l'innovation pour mieux vivre", NOVAQ explore des thématiques qui concernent notre quotidien et notre environnement tels que l'océan, la santé, l'énergie ou l'agroécologie. Venez échanger, découvrir, expérimenter auprès de scientifiques, entrepreneurs, artistes qui s'engagent pour une innovation au service de l'humain et des territoires.

3 jours de conférences qui s'annoncent passionnantes organisées et animées avec le journal Le Monde, ateliers, démonstrations d'innovations et animations partout dans la ville.

Plus d'informations sur <https://www.novaq.fr/>