La Feuille de d'AROZOAAR N°116

Votre panier de la semaine 10

Bilifou

0.8kg de céleri	2.40
1 botte de navet	2.50
1kg de pomme de terre	2.00
1 botte de radis	1.50
150g de mâche /roquette	1.80
Total Bilifou	**10.20 euros**

Bélébélé

1.1kg de carotte	3.08
0.8kg de céleri	2.40
300g de mâche/roquette	3.60
1 botte de navet	2.50
1kg de pomme de terre	2.00
1 botte de radis	1.50
Total Bélébélé	**15.08 euros**

Le coin des recettes

Soupe de céleri-rave et de chou-fleur

Ingrédients pour 16 galettes
3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive ou moitié beurre, moitié huile d'olive
1 oignon moyen émincé
300 g de céleri-rave pelé
et coupé en dés
200 g de chou-fleur coupé grossièrement
2 gousses d'ail écrasées
4 à 5 tasses (1 à 1,25 litre)
de bouillon de légumes
Sel et poivre

Préparation
Dans une grande casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le céleri-rave, le chou-fleur et l'ail, à couvert, pendant 15 minutes, en mélangeant de temps à autre.
Ajouter 4 tasses (1 litre) de bouillon de légumes et porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Retirer du feu. Laisser tiédir 10 minutes.
Réduire en purée au mélangeur électrique ou à l'aide d'un mélangeur à main. Ajouter un peu de bouillon si le potage est trop épais.
Remettre le potage dans la casserole et bien chauffer. Vérifier l'assaisonnement, garnir à votre façon et servir.

Gâteau salé de chou vert

Ingrédients pour 4 personnes
1 petit chou vert
100 g de farine
1 oignon
3 œufs
10 cl de lait
70 g d'emmenthal râpé
1 bouillon-cube de pot-au-feu
sel et poivre
facultatif :200 g de bœuf haché

Préparation
Préchauffer le four Th.6 (180°C).
Retirer les feuilles du chou, en laissant le cœur. Ôter les nervures les plus grosses. Émincer l'oignon finement.
Plonger les feuilles de chou et le cœur coupé en 4 dans de l'eau bouillante avec le bouillon cube pendant 15 min, puis égoutter dans une passoire, en pressant pour éliminer le plus d'eau possible. Émincer les feuilles de chou après cuisson.
Fouetter les œufs avec le lait, la farine, le sel et le poivre.
Ajouter l'oignon, (le hachis de bœuf) et le chou émincé et le fromage râpé. Mélanger le tout.
Verser l'ensemble dans un plat allant au four (type moule à savarin) et enfourner pour une heure de cuisson environ.
Démouler sur une assiette et servir chaud.

Paniers

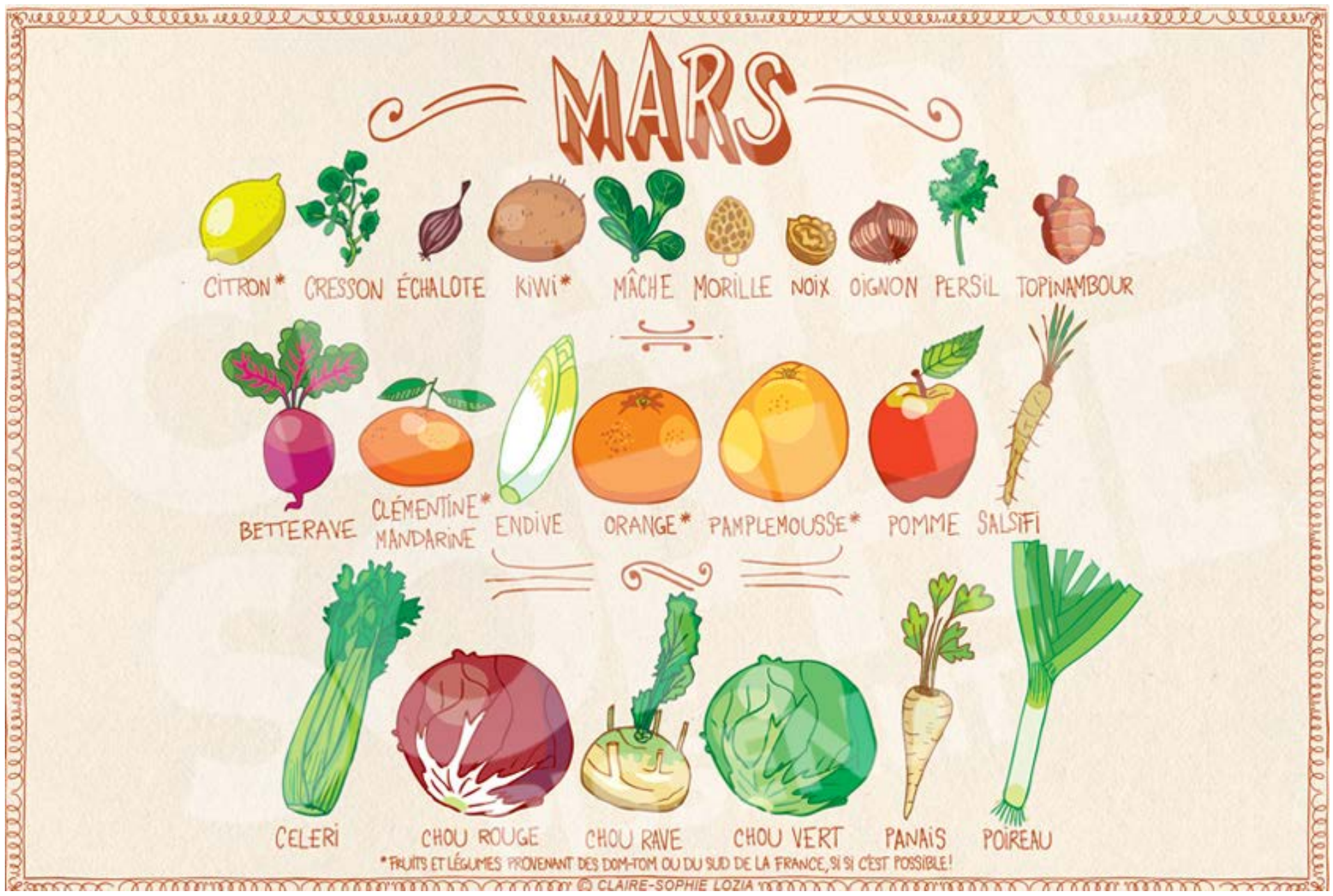
Les **Céleris** proviennent du Jardin Saint Fiacre, à Saintes et les **pommes de terre** du Potager Mignon à Prin-Deyrançon. Le reste est de notre production.

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

C'est de Saison!



Débat

Mardi 3 Mars
à 14h30
Salle des fêtes
Aigrefeuille d'Aunis

« Développer l'Agriculture Biologique sur ma commune : quels intérêts ? »

Cantines scolaires

Installation & transmission

Foncier agricole - Espaces test

Paysages & cadre de vie

Revitalisation des centres-bourgs

Attractivité & liens sociaux

Economie & filières locales

Gestion de l'Eau

Le GAB17 (groupement des agriculteurs bio) invite tou.te.s les candidat.es aux élections municipales et toutes les personnes qui le souhaitent, à un temps d'échanges sur les intérêts et les manières de développer l'Agriculture Biologique sur sa commune
Des communes viendront témoigner de leur expérience sur différents thèmes (cantines, régie agricole communale, espace-test bio, gestion de l'eau, pesticides de synthèse...)
N'hésitez pas à partager cette invitation à vos élu.es et candidat.es, et plus largement encore !

Rappel

Il est encore temps pour vous inscrire pour le **chantier construction participatif** qui aura lieu du 23 au 27 mars! Au programme l'isolation en paille de notre futur nid et enduits en terre.
Pour vous inscrire , envoyez-nous un mail sur contact.arozoaar@gmail.com ou laissez nous un message sur le 06 35 14 79 où vous inscrire directement ICI
Plus nous serons nombreux , plus cela ira vite! N'hésitez pas à en parler autour de vous!