



## Votre panier de la semaine 11



3 minis butternut	1.50
0.5kg d'épinard	2.50
0.4kg de fenouil à cuire	1.60
0.6kg de poireau	1.80
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.20

### Bilifou

Total Bilifou

10.10 euros



1 chou cabus	2.40
250g de mâche	3.50
0.4kg d'oignon	1.20
1 botte de persil	1.00
1kg de poireau	3.00
1 botte de radis	1.50
1 salade	1.20

### Bélébélé

Total Bélébélé

15.00 euros

## Le coin des recettes

### Fenouil au curry

#### Ingrédients pour 2 personnes

2 bulbes de fenouil	½ verre d'eau
Citron	Huile d'olive
½ càc de pâte de curry	Sel
1 càs de crème fraîche ou végétale	Poivre

#### Préparation

Coupez les fenouils en petits cubes. Préparez le jus d'un 1/2 citron. Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Mettre le fenouil, assaisonnez avec le sel et le poivre. Ajoutez le verre d'eau. Couvrir et faites cuire à feu moyen durant 15 min. Remuez de temps en temps. Dans un bol, mettre la cuillère de pâte à curry et la crème fraîche. Mélanger bien. Quand les fenouils sont cuits, ajoutez le jus de citron. Remuez. Ajoutez la préparation curry/crème fenouils. Servez

### Soupe aux fanes de radis

#### Ingrédients

1 botte de fanes de radis	2 pommes de terre
1 oignon	Crème fraîche
1 càs d'huile d'olive	Sel

#### Préparation

Précuire les pommes de terre à l'eau. Faites dorer l'oignon dans l'huile. Faites revenir les fanes. Mettre tous les légumes dans le bol d'un mixer, ajoutez la crème et le sel. Mixez le tout (ajoutez de l'eau des PDT si la soupe est trop épaisse).

### Mini Butternut œuf cocotte

#### Ingrédients pour 2 personnes

3 mini butternut
6 càc de crème fraîche ou végétale
40g de comté
3 œufs
Poivre
Sel
Muscade
Mâche
Noix

#### Préparation

Lavez les courges et coupez le haut de façon circulaire de façon à avoir un chapeau/couvercle. Retirez les pépins et grattez un peu l'intérieur afin d'ôter les fils. Mettre les courges à cuire à la vapeur (20 min dans un cuit-vapeur). Creusez délicatement l'intérieur de façon à obtenir un peu de chair (attention à ne pas transpercer la peau). Pour chaque courge, mélangez à l'intérieur la chair de la courge, 1 cuillère à café de crème et du comté détaillé en copeaux. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade. Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Cassez un œuf à l'intérieur et ajoutez une cuillère à café de crème sur le blanc de l'œuf. Placez les courges dans un plat à gratin avec un fond d'eau dans le plat. Mettre au four sans les couvercles et laissez cuire 15/20 minutes.

## Paniers

Cette semaine, tous les légumes sont issus de notre production



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Bien manger est un droit !

### Mobilisation inter-associative pour permettre l'accès digne à une alimentation de qualité à toutes et tous



Le Réseau CIVAM, le Réseau Cocagne (dont AROZOAAR fait partie), le Secours Catholique, l'Union des Groupements des Epiceries Sociales et Solidaires (UGESS), l'association VRAC se coordonnent pour l'accès digne à une alimentation de qualité

**En 10 ans le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire a quasiment doublé.**

5,5 millions de personnes étaient dépendantes de l'aide alimentaire pour leur alimentation en 2017 et 2018 (DGCS, 2018 ; IGAS, 2019) et plus de 8 millions sont considérés en situation d'insécurité alimentaire pour raisons financières. Au fil des décennies, l'alimentation est devenue la variable d'ajustement des ménages et un indicateur puissant des inégalités grandissantes. Les travaux qui montrent la corrélation entre les niveaux de revenu et la qualité nutritionnelle de l'alimentation ne manquent pas.

Plusieurs soulignent que les déciles les plus élevés mangent davantage de fruits et légumes et de poissons et que les achats de produits sous signe de qualité sont assez nettement corrélés aux revenus (INPES, 2008 ; CEP, 2013). Cela se traduit par un cumul des inégalités sociales et de santé : on retrouve une plus forte prévalence de maladies chroniques, de surpoids et d'obésité parmi les populations défavorisées des pays industrialisés tandis que les personnes ayant recours à l'aide alimentaire sont davantage touchées par les maladies comme l'obésité et le diabète (Abena, 2011).

#### Appauvrissement parallèle des agriculteurs

A l'autre bout de la chaîne, on constate aussi l'appauvrissement des producteurs et productrices : selon l'Insee, 22,1 % des agriculteurs étaient sous le seuil de pauvreté en 2016, ce qui en faisait la profession la plus exposée.

#### Changer de paradigme pour faire face à ces enjeux structurels

Face aux constats qui précèdent, le système de l'aide alimentaire actuel, fondé dans les années 1980 pour faire face à une crise économique que l'on pensait passagère, fait preuve de lacunes. Certaines situations correspondent toujours à des urgences, auxquelles il faut savoir répondre rapidement. Mais, devant le phénomène structurel de précarité alimentaire qui s'est installé et qui perdure, devant la paupérisation d'une partie du monde agricole et les bouleversements écologiques, nous sommes invités à repenser nos pratiques. Cela passera par une politique nationale de lutte contre la précarité alimentaire, dans une approche et une démarche interministérielle. L'IGAS dans un rapport intitulé « lutte contre la précarité alimentaire - évolution du soutien public à une politique sociale, agricole et de santé publique », publié le 22 janvier 2020, évoquent plusieurs propositions qui permettraient d'aller dans le sens.

Pour en savoir plus consulter [le site du Réseau cocagne](#)

**Et au Jardin?** Dès que la production le permettra, nous lancerons l'opération « Paniers solidaires » qui permettra d'élargir l'accès à nos paniers.... A suivre!

## 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](mailto: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!**