La Feuille de d'AROZOAAR N°118

Votre panier de la semaine 12

Bilifou

0.7kg de carotte	1.96
200g de mâche	2.80
1 botte de navet	2.50
300g d'oignon	0.90
1kg de pomme de terre	2.00
Total Bilifou	10.16 euros

Bélébélé

1kg de carotte	2.80
1kg d'épinard	5.00
250g de mâche	3.50
1 botte de navet	2.50
1 salade	1.20
Total Bélébélé	15.00 euros

Le coin des recettes

Salade de navets cru cuit, sauce crémeuse à l'estragon

Ingrédients pour 2 personnes
1 botte de navets nouveaux
1/2 botte de cresson
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de moutarde forte
60ml d'huile d'olive
1 échalote
1 cuillère à soupe d'estragon frais ciselé

Préparation
Préchauffez le four à 200°C.
Coupez la moitié des navets en deux (en quatre pour les plus gros). Sur une plaque de cuisson, étalez les navets coupés en les arrosant généreusement d'huile d'olive, de sel et de poivre. Glissez au four 15 minutes en les retournant à mi cuisson.
En attendant, préparez la vinaigrette en mélangeant dans un bol la moutarde avec le vinaigre. Ajoutez l'huile d'olive en filet en émulsionnant bien la sauce. Epluchez et taillez finement l'échalote. Ajoutez à la vinaigrette ainsi que l'estragon ciselé. Goutez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
Lavez le cresson et enlevez les tiges dures. Coupez les navets restants en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
Sur vos assiettes, étalez un lit de cresson, ajoutez les lamelles de navet cru, les navets rôtis légèrement tiédis et arrosez de la vinaigrette à l'estragon. Dégustez de suite!

Tortilla aux carottes et aux épinards

Ingrédients pour 6 personnes
400 g de pommes de terre
200 g de carottes
200 g de pousses d'épinards
8 œufs
1 gousse d'ail
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
noix de muscade râpée
sel
poivre

Préparation
Épluchez les pommes de terre et les carottes. Coupez les pommes de terre en rondelles et les carottes en petits cubes. Lavez, égouttez et séchez. Équeutez les pousses d'épinards, lavez-les et égouttez-les.
Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile. Faites-y cuire les pomme de terre et les carottes pendant 10 minutes à feu moyen en remuant de temps à autre. Ajoutez l'ail préalablement haché et les épinards. Salez, mélangez et laissez cuire encore 5 minutes.
Dans un saladier, mettez les oeufs, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 pincées de noix de muscade, du sel et du poivre. Battez-les et ajoutez les légumes.
Versez le tout dans la poêle et faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Puis retournez délicatement la tortilla sur une assiette et remettez-la dans la poêle afin de cuire l'autre coté. Dès que le fond est bien doré, retirez-la. Servez-la chaude ou tiède.

Paniers

Cette semaine, tous les légumes sont issus 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

info importante – COVID 19

Chers adhérents,
Nous espérons que vous allez tous bien et voulions partager avec vous les décisions que nous venons de prendre avec l'équipe concernant le Jardin .
Pour les adhérents qui récupèrent leur panier au Jardin :
A ce jour, nous maintenons l'activité réduite afin d'assurer la production et la préparation des paniers en respectant bien sûr les consignes d'hygiène et de distance indispensables à la sécurité de tous. Vous le savez nous abordons la période de plantation et semis la plus importante de l'année et c'est évidemment, comme pour beaucoup d'entre vous une nouvelle épreuve à surmonter.
Nous laisserons les paniers sous le tunnel demain à partir de 16h mais n'assurerons pas votre accueil afin de limiter les contacts. Nous vous demandons de cocher votre nom sur la liste qui sera fournie (pensez à prendre un stylo!).

Pour les adhérents de Saint Vivien:
La livraison est maintenue et aux horaires et lieu habituel,en accord avec la Mairie, le local étant situé dans un espace ouvert.

Nous faisons un point chaque jour avec la présidente du Jardin et ces mesures peuvent évoluer . Nous vous en informerons.
Pour les adhérents qui souhaitent suspendre leurs abonnement temporairement, merci de nous contacter au 06 35 37 14 79 ou par retour de mail.
Et n'hésitez pas si vous avez des questions.

Bon courage à tous.
L'équipe du Jardin

Restons positifs

Après des mois d'attente, le chantier du bâtiment a enfin démarré et depuis cette semaine, le bâtiment a pris forme.
Evidemment le contexte actuel ne nous permet pas de dire quand nous pourrons le terminer et les chantiers participatifs seront reportés. Mais nous voulions partager avec vous ce semblant de bonne nouvelle.