La Feuille de d'AROZOAAR N°119

Votre panier de la semaine 13

Bilifou

1 chou-fleur	4.00
0.6kg d'épinard	3.00
0.7kg de poireau	2.10
1 botte de radis	1.50
2 salades	2.40
Total Bilifou	13.00 euros

Bélébélé

0.7kg de blette	2.31
1 chou-fleur	5.20
300g de mâche	4.20
1kg de poireau	3.00
1.4kg de pomme de terre	2.80
1 botte de radis	1.50
Total Bélébélé	19.01 euros

Le coin des recettes

Rillettes aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes

50 g de graines de tournesol bio
130 g d'haricots blancs cuits bio
50 g d'épinards frais bio
1/2 gousse d'ail bio
1 c. à café de coriandre moulue bio
1 c. à café de persil bio
40 ml d'huile d'olive
sel poivre

Préparation
Mettez les graines de tournesol à tremper 2H00. Dans un blender, versez les graines de tournesol rincées, les haricots blancs, les épinards et l'ail. Mixez. Ajoutez les aromates, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
ÉTAPE 2Mixez à nouveau. Vous ne devez plus avoir de morceaux, la préparation doit être homogène. Si besoin, rajoutez un peu d'huile d'olive, en fonction de la texture souhaitée. Versez les rillettes dans un pot refermable. Conservez au réfrigérateur au moins 1H00 avant des les consommer

Croquettes de chou-fleur au parmesan

Ingrédients pour 6 personnes
1 œuf
1/2 chou fleur
1/2 oignon pelé et ciselé
25 g de fromage de Comté râpé
25 g de parmesan râpé
30 g de chapelure
1 demi bouquet de ciboulette
Huile d'olive
Sel

Préparation
Prélevez les bouquets de votre demi chou-fleur et gardez les tiges pour faire une soupe par exemple.
Faites cuire les bouquets dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et versez-les dans un bol. Ecrasez-les à la fourchette ou à l'aide d'un presse purée.
Préchauffez votre four à 190°C.
Ajoutez le demi oignon pelé et émincé finement.
Ajoutez la chapelure et mélangez.
Ajoutez le fromage de Comté râpé
Ajoutez le parmesan fraîchement râpé et un peu de sel.
Ajoutez un oeuf et mélangez bien.
Ciselez la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux au dessus du bol et mélangez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
Formez une dizaine de croquettes avec vos mains. Mouillez vous les mains régulièrement, afin de faire des croquettes lisses. Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
Badigeonnez les croquettes avec de l'huile d'olive puis enfournez pour une quinzaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez tiède avec une petite sauce.

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

Depuis le début de l'épidémie COVID 19, nous avons mis en place des **protocoles d'hygiène** afin de protéger les salariés et de pouvoir continuer à travailler en sécurité.
Un lavage très appliqué des mains est effectué à chaque arrivée des salariés, ainsi qu'entre chaque pause. Nous leur fournissons également du gel hydro-alcoolique, que nous avons en quantité très limitée, pour un lavage de main régulier lorsqu'ils sont dans les champs/éloignés du point de lavage.
L'équipe étant réduite actuellement (de moitié environ) , nous pouvons respecter plus facilement les distances de sécurité nécessaire. D'ailleurs, les salariés sont souvent dispatchés en solo pour les récoltes, actuellement. Nous veillons à respecter les règles d'hygiène concernant la préparation des paniers.

Pour limiter les contacts, nous vous laissons donc récupérer vos paniers par vos propres moyens. Nous séparons bien les grands des petits paniers. **Vérifiez bien la taille et la composition du vôtre en le prenant**!

N'hésitez pas par ailleurs à vous organiser pour récupérer les paniers de vos voisins si c'est le cas.

Pour compenser cette drôle d'ambiance, une bonne nouvelle : le soleil de la semaine a été bénéfique pour la préparation des sols. Les salariés se sont donc activés pour préparer les futures planches et l'irrigation pour accueillir dès la semaine prochaine les plants de… Tomates cerise et aubergines!
Ça y est , c'est le printemps!

Et en attendant de les déguster…restez chez vous pour prendre soin de vous et des autres!

La Ferme du Mont d'Or

Devant l'augmentation de la demande et pour y répondre le mieux possible, La Ferme du Mont d'Or vous invite à **étaler vos commandes CAGETTE entre les deux ventes à la ferme du mardi et du vendredi** (ou commander pour le mardi pour ceux qui n'ont pas d'abonnements le vendredi). N'hésitez pas à commander aussi vos farines et légumineuses pour que tout soit prêts quand vous passez ! commande FMO

Initiatives

Entraide Locale

Le **Comité des fêtes de Ballon** vous propose de centraliser les propositions d'entraide **entre ballonais.** Les déplacements étant limités aux nécessités absolues, une personne peut se charger des courses de plusieurs. Si vous avez besoin ou si vous prévoyez de vous déplacer, contactez-les par téléphone. Vous pouvez consulter les offres ici

Si vous avez connaissance d'autres initiatives d'entraide locales, n'hésitez pas à nous les partager!

MOOC « Zéro Déchet »

Une suggestion pour occuper (un peu) vos journées. L'Université des colibris réalise ce MOOC (formation en ligne) avec un partenaire de choix : l'association Zero Waste France, qui défend une démarche "zéro déchet, zéro gaspillage" ambitieuse, qui donne la priorité à la réduction à la source. Leur vision s'inscrit dans le cadre d'une transition écologique globale, du respect des droits humains et d'une meilleure prise en compte des populations les plus défavorisées et des générations futures.
https://colibris-universite.org/mooc-zerodechet/?PagePrincipale