La Feuille de d'AROZOAAR N°122

Votre panier de la semaine 17

Bilifou

1 botte de carotte nouvelle	3.00
0.8kg de chou fleur	3.20
0.5kg de chou rouge	1.50
1 botte de persil	1.00
0.6kg de poireau	1.80
0.5kg de pomme de terre	1.00
1 salade	1.50
Total Bilifou	**13 euros**

Bélébélé

1 botte d'aillet	1.50
0.75kg de céleri	2.25
0.9kg de chou-fleur	3.60
0.8kg de fenouil	3.20
1.5 kg de pomme de terre	3.00
1 salade	1.50
2 artichauts	4.00
Total Bélébélé	**19.05 euros**

Le coin des recettes

Clafoutis à l'aillet

Ingrédients pour 4 personnes
37.5g de lard fumés
1 botte d'aillet
2 œufs
25g de farine
50g de fromage de chèvre
Sel et poivre
5g de beurre
0.5 càs d'emmental (facultatif)

Préparation
Trancher le lard fumé en lardons.
Laver et parer l'aillet. Le tailler en rondelles d'environ 1 cm. Réserver.
Préchauffer le four à 180°C.
Dans une poêle, faire revenir les lardons à feu vif quelques minutes. Ajouter ensuite l'aillet et laisser revenir à feu doux une dizaine de minutes. Réserver.
Battre les oeufs avec le lait et la farine. Ajouter le mélange aillet-lard fumé. Saler et poivrer à sa convenance.
Ajouter le fromage de chèvre coupé en dés, puis verser la préparation dans un plat à gratin préalablement beurré.
Parsemer de fromage râpé pour avoir un aspect gratiné.
Enfourner à 180°C et cuire 40 min.

Feuilles de chou-fleur sautées au wok

Ingrédients pour 2 personnes
les feuilles d'un chou-fleur (ou 2 suivant l'abondance du feuillage)
1 grosse gousse d'ail
2 cm de gingembre râpé frais
le jus d'1/2 citron vert
2 c.s. de nuoc mam (sauce de poisson) ou de sauce soja pour une version végétale
1 c.s. d'huile de coco (ou une autre huile qui supporte bien la cuisson)
1 poignée de feuilles de coriandre
1 peu de zeste de citron vert
1 poignée de cacahuètes grillées hachées grossièrement (facultatif)

Préparation
Effeuiller le chou-fleur. Mettre de côté les 2-3 feuilles extérieures un peu fanées ou avec des côtes un peu dures pour une soupe. Laver et essorer les feuilles. Les empiler par 4 ou 5 et les émincer finement. Eplucher et écraser la gousse d'ail.
Râper le gingembre.
Mettre le wok à chauffer. Ajouter l'huile de coco – attention à ne pas la faire fumer.
Faire revenir l'ail rapidement et ajouter le gingembre râpé. Mélanger, puis ajouter les feuilles de chou-fleur émincé. Mélanger sans arrêt pendant 2-3 minutes. Ajouter la sauce soja ou poisson suivant votre version. Couvrir et laisser cuire en remuant toutes les minutes pendant 5 minutes.
Vérifier la cuisson. Si les feuilles ne sont pas assez cuites à votre goût, la prolonger quelques minutes.
Râper un peu de zeste de citron vert au dessus du wok et arroser du jus de citron vert et mélanger à nouveau.
Servir en parsemant avec la coriandre ciselée et les cacahuètes grillées.

Important

Contrairement à ce qui se passe dans les magasins **nous avons choisi de garder les prix de nos légumes inchangés en cette période de pénurie et de forte demande**.
Pour rappel, nos prix sont constants toute l'année et ne varient pas en fonction de l'offre et la demande, ni en début ou fin de saison.
Par ailleurs ils n'ont pas changé depuis notre ouverture il y a 3 ans. Nous vous informerons si cela devait évoluer.

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

Le Jardin était à l'honneur dans l'Hebdo du 2 avril!

Une photo à la Une et un article ci contre

Toute l'équipe était très fière de cette reconnaissance !

Pour lire l'article, rendez-vous sur notre site.

ATTESTATION POUR VOUS DÉPLACER P. 18-19

L'HEBDO DE CHARENTE-MARITIME Courrier

Jeudi 2 avril 2020 - n°1170 - 1,60 € - S - www.lhebdo17.fr

E.Leclerc DÉFENDRE VOTRE POUVOIR D'ACHAT : MARQUE REPÈRE BLOQUE SES PRIX. PRIX BLOQUÉS SUR PLUS DE 4000 PRODUITS* DU QUOTIDIEN

Zone J.-P. Rameau - SURGÈRES - 05 46 27 63 90 E.Leclerc

COVID-19 - PAGE 3 Des centres de consultations ouvrent en Aunis

CONCILIER MARAÎCHAGE ET MESURES DE SÉCURITÉ AU THOU PAGE 6

L'INVITÉE - PAGE 5 Marine Le Feunteun, la juriste au cœur vert

SURGÈRES - PAGE 7 Un garagiste solidaire avec les chauffeurs routiers

ROCHEFORT - PAGE 10 Les familles à l'épreuve du confinement

SOUTENIR LES FILIÈRES FRANÇAISES : ON LANCE LE TICKET E.LECLERC SOLIDAIRE. #onatousunroleajouer

DU 28 MARS AU 4 AVRIL

20% SUR LES TOMATES ORIGINE FRANCE ET LES POISSONS ISSUS DE LA PÊCHE FRANÇAISE PAVILLON FRANCE

E.Leclerc DÉFENDRE TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS.

Zone J.-P. Rameau - SURGÈRES - 05 46 27 63 90 E.Leclerc

SURGÈRES ET ALENTOURS

Toujours fournir les adhérents dans cette « drôle de période »

Concilier mesures de confinement, maraîchage et insertion, la dure mission de l'association Arozoaar.

LE THOU

Le tout jeune chantier d'insertion par le maraîchage biologique créé il y a trois ans, a dû s'adapter aux contraintes liées à l'épidémie de coronavirus. « C'est une drôle de période », confie Fabienne Pouyadou, la directrice de la structure. Les adhérents au nombre de 140 peuvent en effet venir chercher leurs paniers de légumes bio, comme d'habitude, à ceci près : « Récupérer son panier hebdomadaire était un moment convivial et partagé mais on est passé à un libre-service où les adhérents ne croisent personne. Les paniers sont disposés sur des étagères et sont récupérés sans qu'on soit présent », explique Fabienne Pouyadou.

L'association peut en effet fournir ses adhérents mais n'a aucun surplus pour des personnes extérieures : « Nous sommes dans une période charnière pour les maraîchers qui fait que nous n'avons presque plus de légumes d'hiver et n'avons pas encore ceux d'été », ajoute-t-elle, la directrice espérant que les fournisseurs de plants seront au rendez-vous tout au long de cette période de confinement : « On a été livré la semaine dernière en plants, mais est-ce qu'on le sera la semaine prochaine ? Tout est relativement fragile ».

C'est donc une période cruciale pour le chantier d'insertion, alors que les ouvriers s'occupent actuellement de la mise en terre des plants bio pour cet été. « Si on ne plante pas maintenant on peut fermer pour le reste de l'année et cela mettrait en péril le chantier d'insertion car on serait sans légumes jusqu'au mois de mai 2021 », confie la directrice. Il existe l'aspect agricole mais aussi l'aspect insertion, capital à l'activité du Jardin de Cocagne Arozoaar. « Il a donc fallu s'organiser en raison des mesures barrières pour poursuivre l'activité tout en préservant la sécurité de tous, pour que tout le projet de l'association ne soit pas remis en cause ».

L'association a donc réduit le nombre de personnes sur site en le divisant par deux, soit une dizaine, ouvriers agricoles et encadrants compris. Celles pouvant être en télétravail le sont, d'autres sont retenus par des gardes d'enfants.

75 % de présence

Tous doivent s'acquitter de mesures particulières comme le lavage des mains à l'arrivée et à chaque changement de tâche : « Nous avons une petite quantité de gel hydroalcoolique pour que tous en aient dans la poche lorsqu'ils sont loin d'un point d'eau. » Autre mesure, personne ne s'approche à plus de 2 m l'un de l'autre : « Au vu de notre surface (près de 4 hectares, N.D.L.R.), c'est faisable, on organise le travail sans se croiser du tout ». Selon la surface, deux à quatre personnes travaillent en même temps, pas plus.

Un labeur qui n'est pas quotidien, car il est adapté aux disponibilités des encadrants : « Nous avons une présence estimée à 75 % et quand on est là il faut carburer car on a beaucoup à faire. »

L'organisation se fait quasiment au jour le jour, en raison des contraintes actuelles. Mais Fabienne Pouyadou reste positive : « Nos adhérents nous disent qu'ils sont super heureux. L'équipe est très mobilisée et très consciente de l'importance de son travail, cela donne une émulation particulière ».

Carine Fernandez

Des embauches, mais plus tard

Arozoaar Jardin de Cocagne s'apprêtait à recruter 6 personnes début avril, ce qui ne semble pas pertinent à l'équipe encadrante dans le contexte actuel. Ces recrutements sont toujours dans les tuyaux mais seront effectués après le confinement afin d'accueillir au mieux les nouveaux arrivants. Une embauche qui sera nécessaire en raison de la liste d'attente d'adhérent que possède déjà l'association et dont le nombre pourrait s'envoler après le confinement : « Cela fera peut-être bouger quelques curseurs sur l'importance d'une alimentation saine, d'être autonome et d'acheter à proximité et sur les valeurs de solidarité qui sont celles du chantier d'insertion », explique Fabienne Pouyadou. Un vœu pieux qui deviendra peut-être réalité.

Les distances sont de rigueur lors de la plantation des haricots verts (©Arozoaar)

Sécurité COVID 19 au Jardin

Petits rappels des règles en place au Jardin en vigueur depuis le 16 Mars pour assurer la sécurité de tous.

Hygiène :

- **A l'arrivée**, avant de toucher quoique ce soit les salariés effectuent un lavage très appliqué des mains au savon. De même avant et après **chaque pause.**
- **Du gel hydro-alcoolique** (en quantité limitée) est disponible pour chaque salarié pour un lavage de main régulier lorsqu'ils sont dans les champs/éloignés du point de lavage.
- **Ménage** : après le ménage habituel, les poignées , tables et endroits les plus utilisées sont nettoyés au vinaigre blanc.
- **Des gants en latex et des masques** sont à disposition de l'équipe, pour les tâches qui le nécessitent.

Distances de sécurité :

- Tous les salariés doivent se trouver à plus **d'1,5m les uns des autres** et ce quelque soit l'activité.
- Ils travaillent **en petites équipes, voire seul** pour une même tâche.
- **Les points d'équipe** se font dehors idéalement et si la météo ne le permet pas sous le tunnel en gardant les distances de 1,5m entre chacun.
- **Les repas** pour ceux qui restent au Jardin se prennent dehors et espacés de plus d'1,5 m.
- **Les paniers ne sont plus distribués** aux adhérents mais disponibles en libre-service**.**
- **Aucun salarié ne doit rester près du tunnel** sauf raison impérieuse à partir de l'heure de collecte des paniers.
- **Les livraisons** se font seul idéalement. Exceptionnellement 2 salariés peuvent partir en scudo (chercher les plants notamment) avec un masque.

Télétravail :

- Les salariés pouvant télétravailler (Jenny et Fabienne) doivent le faire dès que leur présence n'est pas indispensable au Jardin.
- Sandy , l'accompagnateur socioprofessionnel télétravaille à temps partiel et assure les urgences ainsi qu'un contact régulier avec les salariés, une fois par semaine.

Merci à Pascale Autran et atelier Filosof pour le don de masques en tissu pour toute l'équipe!