La Feuille de d'ARROZOAAR N°123

Votre panier de la semaine 18

Bilifou

1 botte de carottes nouvelles	3.00
0.5kg d'épinard	2.50
0.5 kg de fenouil	2.00
0.2kg de fraise	2.20
0.2kg de pois gourmand	1.80
1 salade	1.50

Total Bilifou 13.00 euros

Bélébélé

1 botte de carottes nouvelles	3.00
0.75kg d'épinard	3.75
0.6kg de fèves	2.40
0.2kg de fraise	2.20
0.7kg de petits pois	6.30
1 salade	1.50

Total Bélébélé 19.15 euros

Le coin des recettes anti-gaspi...

Pesto de fanes de carottes

Ingrédients

90g de fanes de carottes (uniquement les feuilles sans les tiges)
65g de poudre d'amande
65g de parmesan
2 gousses d'ail épluchées et dégermées
130g d'huile d'olive

Préparation
Râper finement le parmesan si il est en bloc.
Nettoyer les fanes de carottes et ne garder que les feuilles, les mixer également et réserver.
Ajouter les gousses d'ail dégermées et mixer avec le parmesan.
Débarrasser dans un bol et mélanger avec l'huile et la poudre d'amandes. Répartir ce bon pesto dans des petits pots à placer au frigo.

Ragout de cosses de fèves

Ingrédients
Cosses de fèves
Pulpe de tomate
1 cube de bouillon de légumes
Huile d'olive
Ail
Persil
Sel & poivre

Préparation
Mettre à bouillir un grand volume d'eau avec le bouillon cube.
Laver les cosses et enlever les fils. Couper les cosses en petits tronçons. Les plonger dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes. Égoutter.
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer légèrement les cosses de fèves. Ajouter l'ail écrasé et le persil ciselé ainsi que la pulpe de tomate. Saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à ce que la pulpe de tomate réduise.
Dégustez avec des tartines de pain grillé aillé.
Conseil : n'hésitez pas à réaliser cette recette avec les futures tomates fraîches du jardin ou avec les conserves de l'été dernier

Paniers...

Cette semaine, tous les légumes sont de notre production.

<u>Petit rappel</u> : vous l'avez peut-être remarqué, certains légumes ne sont présents que dans les grands paniers (comme les fèves cette semaine ou les artichauts la semaine dernière). Il s'agit de légumes que nous n'avons pas en quantité suffisante pour les mettre dans tous les paniers (en début et fin de saison notamment) mais juste dans les grands paniers qui sont beaucoup moins nombreux (environ 20% du total),
Mais pour les fraises, nous avons essayé de satisfaire tout le monde avec une petite quantité dans tous les paniers!

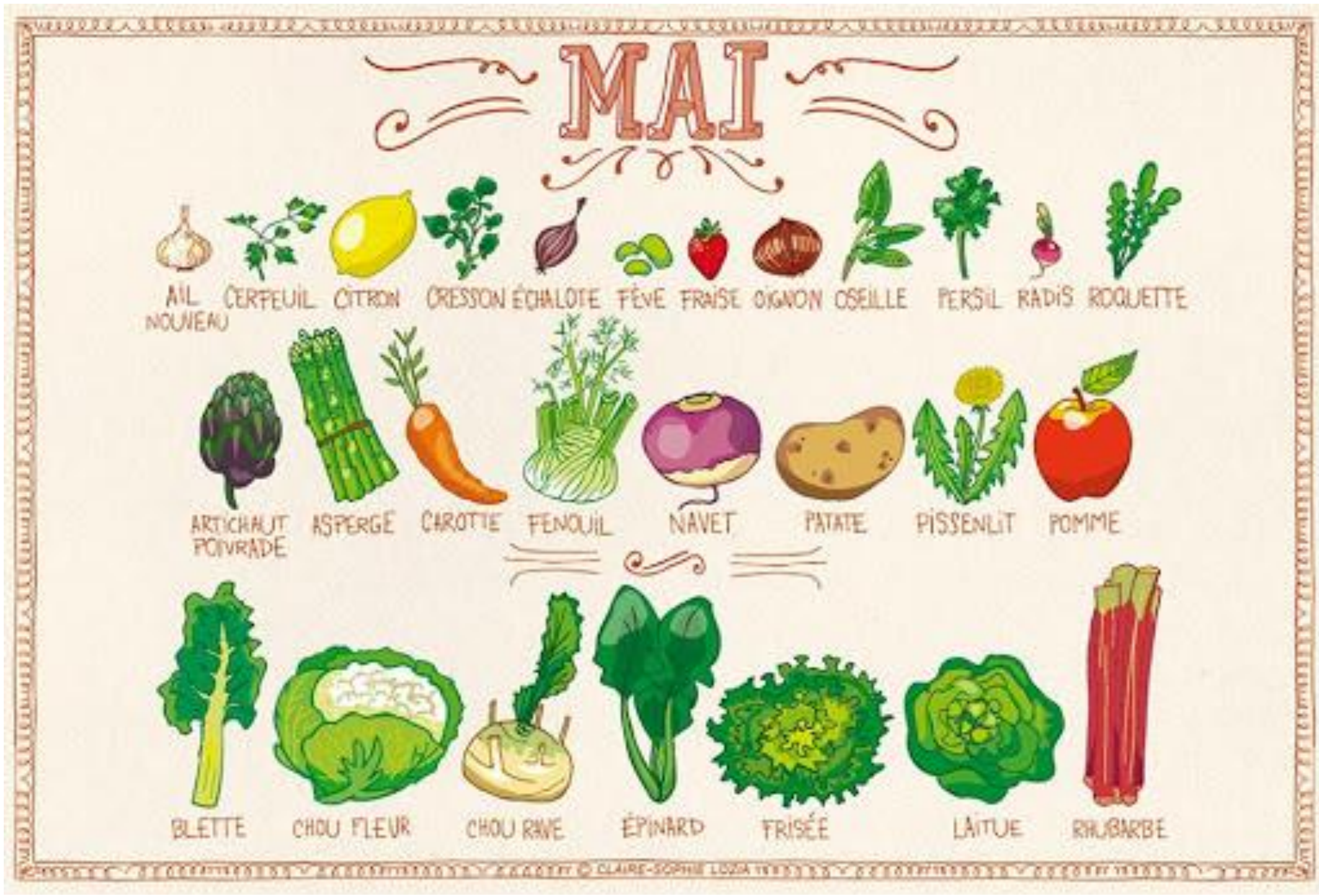
Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

Légumes du mois



Humour de maraîchers . . .