La Feuille de d'ARZOAAR N°129

Votre panier de la semaine 24

Bilifou

1 concombre	1.50
0.8kg de courgette	2.00
1 botte d'oignon	2.00
1kg de pomme de terre nouvelle	4.50
2 salades	3.00
Total Bilifou	13 euros

Bélébélé

0.5kg d'aubergine	1.75
1 concombre	1.50
0.8kg d'haricot vert	6.40
1 botte d'oignon	2.00
1kg de PDT nouvelle	4.50
2 salades	3.00
Total Bélébélé	19.15 euros

Le coin des recettes

Concombre sauté à l'asiatique

Ingrédients pour 6 personnes

1 grand concombre
1 cm de gingembre frais
1 gousse d'ail
quelques feuilles de coriandre
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de sauce teriyaki
1 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de graines de sésame

Préparation

Épluchez le gingembre et la gousse d'ail et râpez-les au dessus d'un petit saladier ou coupez-les simplement en très petits morceaux.
Ajoutez la sauce soja, la sauce teriyaki, l'huile de sésame et quelques feuilles ciselées de coriandre.
Épluchez votre concombre, retirez les extrémités et coupez-le en deux dans la longueur. Coupez ensuite chaque partie en 4 et retirez les pépins avec une cuillère à café.
Détaillez chaque morceau de concombre en bâtonnets de taille moyenne et ajoutez-les dans le saladier avec la marinade préparée précédemment. Remuez pour bien enrober les bâtonnets de concombre de cette marinade et laissez ainsi reposer environ 5 minutes.
Faites chauffer une poêle sans ajout de matières grasses sur feu vif et versez le contenu du saladier, bâtonnets de concombre et marinade.
Laissez cuire quelques minutes, le temps que la marinade soit pratiquement réduite à sec et suivant la cuisson que vous préférez, des morceaux plus ou moins croquants...
Débarrassez vos bâtonnez de concombre dans votre plat de service et ajoutez les graines de sésame, quelques feuilles de coriandre et dégustez bien chaud.

Délice de concombre sauté aux champignons

Ingrédients pour 2 personnes
1 concombre
200 g de champignons de Paris
1 poignée de pignons de pin
Huile d'olive, Sel, poivre

Préparation
Pelez concombres et champignons, coupez les concombres en dés et les champignons en lamelles.
Mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et y faire sauter les concombres à feu vif 1 minute, baissez le feu et ajoutez les champignons. Saler, poivrez et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pins dans une poêle à part et les ajouter ensuite à la poêlée.

Bâtonnets de courgettes gratinés au Parmesan

Ingrédients
4 courgettes longues
40 g de Parmesan
1 bonne pincée de piment d'Espelette
1 cuillère à soupe de thym séché
2 cuillères à soupe d'huile environ

Préparation
Mélangez dans un bol le Parmesan, le piment d'Espelette (ou de Cayenne) et le thym.
Lavez les courgettes, ôtez les extrémités. Fendez-les en deux (dans le sens de la longueurs), et coupez chaque moitié en deux, toujours dans le sens de la longueur. Ensuite, suivant la taille de vos courgettes, coupez ces bâtonnets en deux ou laissez-les tels quels.
Répartissez l'huile d'olive sur les courgettes puis saupoudrez avec le mélange Parmesan / piment / thym
Il ne vous reste plus qu'à enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 20 minutes de cuisson, chaleur tournante.

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

Depuis quelques semaines pour certains, ou quelques jours pour d'autres, 6 nouveaux salariés ont rejoint l'équipe d'Arozoaar. Ils intègrent l'équipe au plus fort de la saison de plantation! Nous leur souhaitons la bienvenue. Présentation…

Prénom : **Gaëlle**
Age : 37 ans
Légume préféré : les haricots verts
Légume que je n'aime pas : les épinards
Arozoaar en un mot…. : une bulle
Objectif en arrivant au Jardin : Me sentir mieux et arriver à repartir du bon pied!

Prénom : **Yohan**
Age : 23 ans
Légume préféré : la salade
Légume que je n'aime pas : la courgette
Arozoaar en un mot…. : le collectif
Objectif en arrivant au Jardin : En apprendre davantage sur le maraichage afin d'intégrer une formation dans l'agriculture

Prénom : **Sandrine**
Age : 44 ans
Légume préféré : la tomate ancienne
Légume que je n'aime pas : le navet
Arozoaar en un mot…. : l'entraide
Objectif en arrivant au Jardin : reprendre confiance en mon corps et en moi-même pour essayer de trouver mon chemin de vie

Prénom : **Xavier**
Age : 53 ans
Légume préféré : les pommes de terre
Légume que je n'aime pas : la salade
Arozoaar en un mot…. : un tremplin
Objectif en arrivant au Jardin : trouver un emploi durable si possible dans une pépinière

Prénom : **Léonor**
Age : 40 ans
Légume préféré : la patate douce
Légume que je n'aime pas : le cèpe
Arozoaar en un mot…. : un rêve
Objectif en arrivant au Jardin : la possibilité de poursuivre mon rêve qui est de créer un jardin bio

Prénom : **Antony**
Age : 48 ans
Légume préféré : les brocolis
Légume que je n'aime pas : les champignons
Arozoaar en un mot…. : un moyen de rebondir
Objectif en arrivant au Jardin : Retrouver le goût du travail