La Feuille de d'AROZOAAR N°130

Votre panier de la semaine 25

Bilifou

0.6kg d'aubergine	2.10
1 botte de betterave	2.80
1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.6kg de pomme de terre nouvelle	2.70
1 salade	1.50
Total Bilifou	13.10 euros

Bélébélé

1 botte de betterave	2.80
1 concombre	1.50
1kg de courgette	2.50
0.25kg de fraise	2.75
1kg d'haricot vert	8.00
1 salade	1.50
Total Bélébélé	19.05 euros

Le coin des recettes

Risotto à la betterave et crevettes géantes

Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de betteraves rouges
3 c. à soupe de beurre non salé
2 échalotes finement hachées
2 brins de thym frais
2 c. à café zeste de citron
1 1/2 tasse de riz arborio
1/2 tasse de vin blanc
5 tasses de bouillon de légumes, chaud
3/4 tasse de fromage râpé
Sel et poivre du moulin
8 à 12 crevettes géantes, décortiquées et déveinées
2 petites gousses d'ail, dégermées et finement hachées

Préparation

Préchauffez le four à 220 ºC (425 °F). Rôtir les betteraves au four pendant 1 h. Piquez les betteraves avec un couteau pour vérifier la cuisson. Laissez tiédir avant de les peler et de les couper en dés.
Dans une grande casserole, à feu moyen, faites fondre le beurre. Ajoutez les échalotes hachées et cuire pendant 3 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le thym et le zeste de citron et cuire 30 secondes supplémentaires. Ajoutez le riz arborio, mélangez bien et cuire 1 minute. Ajoutez le vin blanc. Quand le vin blanc a complètement réduit, commencez à ajouter le bouillon chaud, une louche à la fois, en remuant le risotto constamment. Attendez que le bouillon soit complètement absorbé avant d'en ajouter plus.
Quand tout le bouillon est absorbé, goûtez le risotto pour vérifier la cuisson du riz. Ajoutez plus de bouillon au besoin.
Ajoutez les ¾ de betteraves et 1/2 tasse de fromage râpé. Poivrez. Bien mélanger, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
Dans une grande poêle, à feu moyen, faites fondre du beurre. Ajoutez les crevettes et cuire jusqu'à obtenir une couleur rosée. Quelques minutes avant la fin de cuisson, ajoutez l'ail. Salez, poivrez. Mélangez.
Servir le risotto à la betterave, garni du reste de dés de betteraves, du fromage râpé, et de crevettes grillées.

Boulettes de courgettes à la mozzarella

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de courgettes
125 g de mozzarella
80 g de farine
80 g de chapelure
50 g d'oeuf soit 1
30 g de parmesan râpé soit 2 CàS
1 g de sel
1 g de poivre

Préparation

Rincez, séchez et épluchez les courgettes. Découpez la mozzarella en cubes.
Dans un grand récipient, mélangez vivement à l'aide d'une spatule les courgettes, le parmesan, l'oeuf, la mozzarella, le sel et le poivre.
Faites chauffer de l'huile de friture. A partir de la préparation, façonnez des boulettes. Roulez celles-ci dans la farine puis dans la chapelure.
Plongez les boulettes dans l'huile bouillante. Laissez frire celles-ci jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposez ensuite les boulettes sur des feuilles d'essuie-tout afin de les égoutter.

Info paniers

Cette semaine, tous les légumes proviennent du Jardin

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 paniers

N°130

Comme vous le savez, cet hiver, nous avons dû diminuer la valeur de vos paniers car la production de légumes n'était pas suffisante pour les remplir (notamment à cause de la sécheresse de l'été dernier). C'est pourquoi vos paniers ont été pendant plusieurs mois d'une valeur de 10€ pour les petits et 15€ pour les grands. Vous avez cependant continué de payer le prix normal et nous vous en remercions!

Depuis quelques semaines, nous avons commencé à compenser ces paniers plus petits en augmentant la valeur des légumes dans votre panier quand la production nous le permet (à 16 € pour le petit et 23 € pour les grands).
Nous le ferons jusqu'à ce que vous ayez reçu la quantité de légumes (en prix) équivalente à ce que vous n'avez pas eu pendant l'hiver.
Si vous souhaitez connaître le nombre de paniers « diminués » que vous avez reçus, n'hésitez pas à nous le demander (c'est différent selon les personnes, les points de retraits etc.)

Encore merci de nous être restés fidèles dans cette période compliquée!

Quand le bâtiment va . . .

C'est avec grand plaisir que nous avons assisté à la reprise des travaux de notre futur bâtiment arrêtés pendant toute la période de confinement.
Il commence à prendre forme et nous devrions être à l'abri cet hiver !
Le chantier participatif pour les murs extérieurs n'a pas encore été reprogrammé mais nous vous tiendrons au courant.

Besoin d'aide

Les légumes d'été arrivent et parmi eux les haricots verts! Si vous en avez envie …et le temps, vous êtes les bienvenus pour nous aider à les ramasser. Idéalement le matin du lundi au vendredi. Si nous sommes plusieurs , 1 ou 2h une fois par semaine devraient suffire!
N'hésitez pas à nous envoyer un mail si vous êtes intéressés
à l'adresse contact.arozoaar@gmail.com.