La Feuille de d'ARZOAAR

N°134

Le coin des recettes

Salade japonaise sauce sésame

Ingrédients pour 2 personnes

50g de haricots verts
20g de carotte
2 cs de graines de sésame torréfiées
1 cc de sauce soja
1 cc de sauce mirin

Préparation
Pour la sauce sésame :
Écrasez les graines de sésames au mortier, jusqu'à obtenir un début de pâte qui commence à être un peu huileuse. Ajoutez ensuite la sauce soja et le mirin et mélangez bien.
Pour les légumes :
Lavez, équeutez les haricots verts, puis découpez les en morceaux de 5 centimètres environ, avec votre couteau en diagonale.
Lavez, épluchez et coupez la carotte en fines lamelles. Visez la même longueur que les haricots.
Faites bouillir l'eau avec un peu de sel puis cuire les légumes 4 minutes.
Égouttez les et faites les refroidir dans de l'eau avec des glaçons, pour stopper la cuisson et conserver leur couleur. Égouttez les de nouveau, puis mélangez les à la sauce, jusqu'à ce que chaque légume soit enrobé de sauce sésame.

Boulettes veggie aux blettes et aux noix

Ingrédients pour 4 personnes

500g de blettes
100g de flocons d'avoine
50g de noix
1 Oeuf
1cuil. à soupe de Maïzena
3 gousses d'ail
2 cuil. à soupe de graines de sésame
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation
Lavez les blettes et séparez les feuilles des côtes blanches.
Plongez le vert des blettes 5 min dans une casserole d'eau frémissante. Egouttez-les. A leur place, faites cuire les côtes coupées en morceaux, env. 15 min. rincez-les et essorez-les.
Faites fondre les gousses d'ail 5 min dans un faitout avec la moitié de l'huile chaude. Ajoutez le vert des blettes et mélangez 1 min sur feu vif. Hors du feu, mixez grossièrement ce mélange avec les côtes bien égouttées.
Ajoutez les flocons d'avoine, l'œuf, la Maïzena, les noix grossièrement mixées, du sel et du poivre.
Formez des boulettes de la taille d'une grosse noix, roulez-les dans le sésame et faites-les dorer 10 min à la poêle dans le reste d'huile. Servez bien chaud accompagné d'une laitue.

Fenouil mariné au citron

Ingrédients pour 6 personnes

1 gros bulbe de fenouil ou 2 petits
1 concombre
2 citrons
huile d'olive
Ciboulette
Poivre

Préparation
Couper le bulbe de fenouil et le concombre (après l'avoir épluché) en gros dés, couper 1 citron en tranche et presser le second. Mettre le tout dans un saladier et arroser avec le jus du citron et l'huile d'olive puis saupoudrer de ciboulette. Saler.
Mettre une assiette dessus et laisser au frais au moins 3 heures, voire une nuit.

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

Actus Jardin !

Grâce au soutien du Réseau cocagne et de la MSA, Arozoaar lance ce lundi 13 juillet ses premiers paniers solidaires . Depuis aujourd'hui, tous nos salariés en insertion pourront bénéficier de paniers à prix réduits (4 € et 8€ au lieu de 13€ et 19€) et participer à des ateliers nutrition et cuisine. **7 salariés sur les 15 présents participent déjà au programme.**

Parce que l'accès à une alimentation BIO et locale devrait être accessible à tous, le Réseau Cocagne a créé le Programme national 100 000 Paniers solidaires.

Ce programme s'inscrit dans notre démarche BIO, locale et solidaire et nous recherchons des partenaires locaux (CCAS, CIAS, associations….pour pouvoir étendre le programme dans les prochains mois.

Le programme national 100 000 paniers solidaires

Répondre au défi de l'insécurité alimentaire

Réseau Cocagne

Aujourd'hui en France, 8 millions de personnes sont en situation de précarité alimentaire. Les études sur l'alimentation de ces personnes en situation d'insécurité alimentaire montrent un lien entre la faiblesse des revenus et la qualité nutritionnelle de l'alimentation et, par conséquent, des répercussions néfastes sur la santé (carences en fruits et légumes, pain complet et produits de la mer). De plus, des freins supplémentaires peuvent limiter l'accès à une alimentation saine et diversifiée (habitudes alimentaires, mésestime de soi, méconnaissance des bases nutritionnelles...).

msa santé famille retraite services

Le Réseau Cocagne a mis en place les Paniers Solidaires pour répondre aux enjeux suivants :

- Donner accès à des **légumes frais et diversifiés de qualité** pour tous
- Proposer une aide alimentaire dans un **cadre digne** (panier payant, à retirer au même titre que tout adhérent à un Panier Cocagne)
- **Favoriser l'autonomie alimentaire** au travers d'actions d'échanges en matière d'alimentation (cuisine, préparation, conservation) en associant le rite culinaire au plaisir, au bien-être et à la convivialité.

Cet accompagnement alimentaire est réalisé par des professionnels de la nutrition et de l'insertion socioprofessionnelle (CESF, diététiciens, etc.).

Au total, en 2019, **41 Jardins** de Cocagne ont participé au programme Paniers Solidaires avec, à leurs côtés, plus de **200 partenaires institutionnels et associatifs** investis sur **30 départements** répartis dans **10 régions**.

Infos pratiques

Tous les légumes proviennent du Jardin.
Certains d'entre vous nous ont demandé la variété des haricots verts. Il s'agit d'une variété rame, c'est-à-dire grimpante, appelée Vesperal.
Les tomates anciennes sont elles, pour l'instant, des Cauralinas, des cornues et la magnifique tomate rose est une Honey Moon ☺