



### Le coin des recettes

#### Feuilles de blettes farcies à la grecque

*Ingrédients pour 4 personnes*

12 feuilles de blettes  
2 oignons rouges  
400g viande hachée  
200g de riz cuit  
1cuil. à soupe de crème fraîche épaisse  
1 bouquet de coriandre  
1 bouquet de persil  
300g de sauce tomate  
1 oeuf  
50g de parmesan  
3cuil. à soupe d'huile d'olive  
1cuil. à café de cumin  
Sel  
Poivre

#### Préparation

Lavez les feuilles de blettes et plongez-les 3 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et mettez-les aussitôt dans un grand bol d'eau froide pour fixer leur couleur.

Dans un plat, mélangez la viande hachée, le riz, le persil et la coriandre ciselés, les oignons émincés, la crème et l'œuf battu. Assaisonnez de sel, poivre et cumin.

Formez des boulettes et placez-les au centre de chaque feuille. Refermez les ballotins en rabattant les feuilles. Badigeonnez-les d'huile au pinceau.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Placez les boulettes dans un plat huilé, sur un lit de sauce tomate. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20 à 25 min.

Conseil : vous pouvez former des rouleaux, comme avec les feuilles de vignes, plutôt que des boulettes. Dans ce cas, utilisez une pique en bois pour les maintenir fermés.

#### Aubergine grillée au four à la mozzarella

*Ingrédients pour 4 personnes*

3 aubergine pour 730g  
270 g tomate entière pelée  
125 g mozzarella  
80 g olives noires  
10 g sucre complet  
8 g gousse d'ail  
cerneaux de noix  
basilic  
Sel

#### Préparation

Lavez et coupez en tranches les aubergines. Disposez-les sur la plaque de cuisson de cuisson du four chemisée avec du papier sulfurisé et versez dessus un peu d'huile d'olive et de sel.

Enfournez à 200°C pendant 7 minutes. Dans le mixeur versez les tomates entières pelées avec le sucre, un peu de sel, le basilic et la gousse d'ail épluchée et pressée.

Mixez rapidement et versez cette sauce tomate sur les aubergines grillées.

Ajoutez sur le dessus des morceaux de mozzarella, des olives et quelques éclats de noix.

Ensuite enfournez de nouveaux à la même température pendant 8-10 minutes et dégustez aussitôt avec un peu d'herbes fraîches du jardin si vous en avez.

#### Pesto à la ciboulette

*Ingrédients pour 3 personnes*

1/2 tasse de ciboulette fraîche hachée  
1 tasse de feuilles de persil frais italien  
3 c. à table de pignons de pin  
sel et poivre au goût  
1/3 tasse d'huile d'olive

#### Préparation

Mettre la ciboulette, le persil, les pignons, le sel et le poivre au robot culinaire.

Broyer par à-coups jusqu'à ce que les pignons et le persil soient bien hachés.

Verser l'huile en un filet dans l'appareil en marche jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et granuleuse. Conserver dans un pot, au réfrigérateur.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Actus Jardin ! ●●●

### Bienvenue à Maëva et Simon !

Maëva rejoint l'équipe cette semaine pour remplacer Sandy, notre accompagnateur socio-professionnel qui est en arrêt maladie pour plusieurs semaines. Sa mission sera de reprendre l'accompagnement des projets des salariés et de réaliser les bilans des nouveaux arrivés dans l'équipe.

**Age** : 27 ans

**Légume préféré** : le poireau

**Légume le moins apprécié** : le poivron

**Arozoar** en un mot... un cadre apaisant



**Simon** a intégré l'équipe des ouvriers maraîchers depuis le 1<sup>er</sup> Juillet

**Age** : 32 ans

**Légume préféré** : la tomate

**Légume le moins apprécié** : les épinards

**Arozoar** en un mot...Le renouveau

**Objectif en arrivant au Jardin** : retrouver un rythme de travail

## Coup de pouce

**La Ferme de La Houlette** très récemment ouverte en production de fromage de brebis bio rencontre actuellement un souci de distribution de ses 200 magnifiques fromages tous les jours (après de très gros efforts pour trouver des terres, se financer et former, et Covid en prime).

Pour les aider c'est urgent, simple et agréable : achetez leurs produits dans les points de vente, ou mieux directement à la Ferme [fades@orange.fr](mailto:fades@orange.fr)

Nous essayons d'organiser un partenariat avec eux afin de vous proposer les fromages directement au Jardin. A suivre...

## Appel à bénévoles

Une dizaine de bénévoles est venue nous prêter main forte pour le désherbage, les récoltes et le montage des serres. Si vous êtes disponibles vous pouvez nous rejoindre. Toute aide sera la bienvenue. 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 ou à vous inscrire sur le sondage  
<https://framaforms.org/benevolat-au-jardin-1593030282>