La Feuille de d'ARZOAAR

N°140

Le coin des recettes

Salade d'aubergines, carottes et chorizo

Ingrédients pour 2 personnes

3 carottes
1 aubergine
5 cl de sauce soja
125g de graine sésame
1/2 chorizo
100 g de riz cuit
1 cuillère à soupe d'ail
huile d'olive, cuvée fleur de siècle
1 ciseau couteau de cuisine

Préparation

Épluchez et rincez les carottes. Les couper en rondelles avec le ciseau-couteau. Réservez.
Enlevez la peau du chorizo, le couper en rondelles avec le ciseau-couteau.
Dans une poêle, sans graisse, faites frire les rondelles 2 min de chaque côté. Réservez.
Dans une poêle, sans graisse, torréfiez les graines de sésame pendant quelques minutes en remuant souvent la poêle. Débarrassez dans un récipient froid.
Lavez et découpez les aubergines en dés. Dans un wok, faites chauffer un filet d'huile d'olive, ajoutez les dés d'aubergine et les rondelles de carottes.
Faites griller à feu vif pendant 2 min en remuant. Saupoudrez un peu d'ail.
Ajouter 5 cl d'eau et laisser cuire à couvert pendant 10 min à feu doux.
Après ce temps, ajouter la sauce soja, les rondelles de chorizo, le riz cuit et mélanger. Présentez le tout dans les assiettes et parsemez de graines de sésame.

Clafoutis tomates cerises

Ingrédients

3 œufs
200 ml de lait
80 g de maïzena
30 g de parmesan râpé
300 g de tomates cerises
quelques feuilles de basilic frais
sel, poivre

Préparation
Préchauffez le four à 150° (th5) chaleur tournante et graissez l'intérieur de votre plat.
Dans un cul de poule, battez les oeufs en omelette avec le lait.
Ajoutez la maïzena et fouettez vivement pour éliminer tout grumeau éventuel.
Ajoutez le parmesan râpé puis salez et poivrez selon votre goût.
Mélangez.
Versez la préparation dans le plat et disposez les tomates cerises puis les feuilles de basilic.
Enfournez pour 40 minutes de cuisson.
Vérifiez la cuisson en le piquant au centre, la durée peut varier selon la puissance de votre four, la matière et la profondeur de votre plat.

Tomates persillées à la provençale

Ingrédients pour 6 personnes
6 tomates
30 g de persil
4 gousses d'ail
70 g de chapelure
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Préparation
Mixez le persil, les gousses d'ail, la chapelure et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
Coupez les tomates en deux et les placer dans un plat allant au four. Disposez sur le dessus la préparation et enfournez 25 minutes à 200°C.

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

Au Jardin . . .

Avec les légumes d'été et ceux d'automne qui arrivent, nous sommes ravis de pouvoir accueillir de nouveaux adhérents. Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Pour rappel, voici les points de retrait possible :
- Au Jardin , le mardi de 14h à 17h et le vendredi de 16h à 19h
- A La Rochelle, au sein de l'association Cohésion 17, le mardi de 16h à 18h
- A Saint Vivien, le vendredi le 16h à 18h

RAPPEL

Cet hiver, nous n'avons pas eu suffisamment de légumes pour approvisionner tous les paniers. C'est pourquoi vous avez eu des paniers « réduits » au prix de 10€ au lieu de 13€ et 15€ au lieu de 19€ pendant une dizaine de semaines.
La production ayant été plus abondante dès le mois de mai, nous avons complété vos paniers en vous fournissant des paniers à 16€ au lieu de 13€ pour les petits, et 23€ au lieu de 19€. Nous avons tenu à jour un tableau pour chacun d'entre vous, comptabilisant le nombre de paniers reçus à prix réduits et « augmentés » et l**a plupart d'entre vous a aujourd'hui récupéré la différence entre ces paniers**.
C'est pourquoi, pendant une à deux semaines encore, seuls les paniers « compensés » seront indiqués. **Si votre nom, n'est pas indiqué sur un panier, prenez n'importe lequel correspond à votre taille d'abonnement.**

Nous sommes bien conscient que l'organisation de ce système est un peu compliquée et essayons de faire au mieux. Nous vous remercions de votre patience, compréhension et surtout de votre soutien pendant cette période hivernale qui fut rude! **Et bien sûr , nous restons à votre disposition, bien entendu, si vous souhaitez connaître le détail de vos livraisons!**

Informations pour les nouveaux adhérents (et les anciens qui auraient oublié ;))
- Les paniers sont à retirer aux heures mentionnées ci-dessus. Au Jardin et à Saint Vivien, en cas de retard retard, vous pouvez passer le récupérer quand vous le souhaitez après les horaires de fermeture « officiels ».
- Une fois adhérent, vous avez la possibilité de commander, en supplément de vos paniers, des légumes en plus. La liste vous est fournie dans le mail hebdomadaire de composition des paniers.
- Le vendredi, de 16h à 19h, nous faisons un **stand de vente de légumes ouverts à tous les adhérents**, quel que soit le jour ou le lieu de retrait de votre panier. Le paiement des ces achats complémentaires, vous recevrez une facture, que vous pourrez régler par chèque ou par virement.
- **Vous avez la possibilité de reporter 5 fois vos paniers dans l'année**. C'est-à-dire que vous pouvez ne pas en prendre une semaine et à tout moment, en prendre deux.
- De notre côté, nous ferons **4 semaines sans panier,** essentiellement pendant la période de transition hiver/printemps, où la production de légumes est moindre. Nous vous livrons donc 48 paniers par an. Nous vous en informerons par mail.
- **Et surtout, pensez à prendre un sac/contenant pour récupérer vos légumes.**

- N'hésitez pas à nous faire un retour sur vos paniers, à nous envoyer recettes, infos diverses ou initiatives locales, cette Feuille de Chou est aussi la vôtre!

A propos des fromages de brebis

Nous devons suspendre les commandes de fromages de brebis bio de La Ferme de La Houlette momentanément et réfléchir à une nouvelle organisation. Nous savons qu'ils vous ont bien plu mais malheureusement la formule actuelle de précommandes ne permet pas d'atteindre un volume suffisant pour justifier une livraison. (Vous êtes moins de 5 à commander chaque semaine) et les exigences de stockage de produits frais ne nous permette pas d'avoir de stock au Jardin.
Nous étudions la possibilité de proposer une vente par mois, au Jardin, en présence de Sébastien, qui pourra vous faire découvrir ses fromages frais dans de meilleures conditions. Nous vous tiendrons informés bien sur!