La Feuille de d'ARZOZOAAR

N°142

Le coin des recettes

Sauté de brocoli aux noix de cajou

Ingrédients pour 4 personnes
1 petit oignon haché
3 gousses d'ail émincées
4 tasses de fleurets de brocoli
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
65 ml de bouillon de légumes ou d'eau
1 tasse de noix de cajou rôties
3 cuillères à soupe de sauce soja
Graines de sésame pour garnir

Préparation
Préparer votre riz ou votre quinoa.
Ajouter un peu d'huile et faire l'oignon à feu moyen pendant environ 10 minutes.
Ajouter l'ail, le gingembre et les brocolis.
Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau afin de faire cuire les brocolis à la vapeur pendant 5 minutes.
Ajouter la sauce soja et les noix de cajou. Bien mélanger et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.
Servir sur du riz (ou du quinoa) et saupoudrer de graines de sésame.

Lasagnes aux courgettes et au chèvre

Ingrédients pour 2 personnes

2 courgettes
5 petits fromages de chèvre
25cl de lait
1 càs de Maïzena
5 plaques de lasagnes
30g de gruyère rapé
Sel, Poivre, Muscade

Préparation
Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Laver les courgettes, les râper avec une grosse grille. Les faire revenir 15 min à feu doux dans une poêle.
Ajouter les chèvres frais, saler et poivrer.
Mettre les pâtes à cuire.
Faire une béchamel légère : porter à ébullition le lait et ajouter la Maïzena, mélanger à feu doux pour que la sauce prenne, saler, poivrer et ajouter la muscade.
Dans un plat, alterner la sauce, les plaques de lasagnes, les courgettes, terminer par la sauce. Parsemer de gruyère.
Enfourner 20 à 25 min.

Fenouil mijoté à l'italienne

Ingrédients
2 fenouils
2 gousses d' ail
1 c. à soupe d' huile d'olive
1/2 c. à café de piment d'Espelette
2 c. à café de romarin haché
5cl cl de vin blanc
50 gr d' olives noires
1 orange (jus+zeste)
10 cl de crème
1 boule de mozzarella

Préparation
Laver et essuyer les fenouils. Les émincer finement à l'aide d'une mandoline. Les déposer dans la cocotte de base.
Eplucher et hacher l'ail. L'ajouter dans la cocotte avec les olives noires coupées en rondelles, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le romarin, le vin, l'orange et la crème.
Mélanger le tout.
Disposer la mozzarella en tranches sur le fenouil. Fermer la cocotte et mettre en cuisson(60minutes)

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
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

Bravo . . .

Cette fois, c'est **Nicolas** qui vient d'obtenir son code de la route ! Bravo
Prochaine étape, la conduite! On croise les doigts pour lui et Guylaine qui avait, elle, obtenu son code le mois dernier.

A faire au potager...

Le potager en septembre

Le potager aime le mois de septembre . Le sol est idéal, **tout en conservant la chaleur de l'été passé, il retrouve également l'humidité des nuits d'automne** qui donnent un vrai renouveau à la terre du jardin. Septembre amène avec lui la fin de l'été, et le jardinier va devoir profiter de ses dernières tomates et autres légumes de fin de saison, tandis qu'un grand travail d'entretien l'attend.

- Repiquer : les chicorées et frisées sous un voile de forçage
- Semer : mâche, cerfeuil, oignons, épinard, poireaux et radis. Semez également du persil en pot pour l'hiver.
- Planter : les fraisiers ! Petit rayon de soleil de ce mois de septembre, les fraisiers adorent le sol à la fois chaud et humide de cette fin de saison
- Récolter : tous les légumes racines, les pommes de terre (en continuant de les laisser sécher sur place avant de les rentrer), les pétioles de rhubarbe, et les dernières tomates que vous pourrez laisser mûrir au soleil.

Le binage, nettoyage et bêchage sont à l'ordre du mois.

Agenda

Pour cette 11e édition, le choix d'Ecran Vert se porte sur **deux thématiques:**

Croissance-Décroissance : Quel modèle de société choisir à l'avenir entre l'industrie et le profit sans freins, dévoreurs de capital humain et destructeurs de la nature, et des formes nouvelles de développement plus douces et équilibrées, plus harmonieuses et conviviales. La nature ne peut plus nous donner davantage, elle est épuisée.
Hommes / Femmes, la seconde thématique choisie questionne les nouveaux rapports à construire pour davantage d'égalité et de respect entre les deux pôles de notre espèce terrestre. Le partage des rôles selon les modèles de la société de consommation triomphante est dépassé, les femmes ont imposé aujourd'hui une autre vision d'une vie ensemble. Mais les vieux réflexes résistent, le combat n'est pas fini.

Ce 11ème Festival Ecran Vert vous présente **25 films, gratuits ou à prix très doux,** pour nourrir votre réflexion sur notre monde de demain, et plus encore votre désir d'agir. Documentaires, films de fiction, d'animation, pour grands et petits, à la Rochelle et aux alentours, dans 14 salles différentes, durant cinq jours, du **23 au 27 septembre**.