La Feuille de d'ARZOAAR

N°143

Le coin des recettes

Mousse de concombre

Ingrédients pour 6 personnes

1 concombre
3 brins de menthe
3 brins de coriandre(+ quelques feuilles pour la déco)
150 g de Ricotta
1/2 citron bio
3 blancs d'oeufs
2 feuilles de gélatine
Sel
Poivre du moulin

Préparation

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Egouttez-les et essorez-les entre vos doigts. Zestez le 1/2 citron et pressez-le. Faites chauffer le jus du citron à feu doux et faites-y fondre les feuilles de gélatine. Rincez et effeuillez les herbes.
Pelez le concombre et coupez-le en morceaux. Mixez-les avec le jus de citron, la ricotta et les herbes. Salez et poivrez. Montez les blancs en neige et incorporez-y délicatement la préparation précédente. Versez dans des moules individuels en silicone et faites prendre 6 h au frais. Démoulez et servez frais, décorez de zestes et de feuilles de coriandre.

Recette clafoutis provençal au jambon, poivron et haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de haricots verts
8 tranches de bacon
140 g de fromage blanc
30 g de maïzena
½ sachet de levure
2 œufs
10 cl de lait entier
1 pincée de noix de muscade
Sel et poivre du moulin

Préparation
Equeutez et rincez les haricots verts. Les plonger dans un volume d'eau bouillante salée pendant 12 à 15 min. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.
Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Taillez les tranches de bacon en fines lamelles.
Dans un saladier, battre ensemble les œufs et le lait. Ajoutez la levure, la maïzena et le fromage blanc. Parfumez d'un peu de noix de muscade râpée (ou en poudre). Salez, poivrez. Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Dans 4 ramequins légèrement graissés, répartissez les haricots verts et le bacon en alternant les couches. Versez l'appareil à clafoutis.
Enfournez pendant 20 à 25 min jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés, en surveillant la cuisson.
Servez les clafoutis bien chauds accompagnés d'une salade de saison (mesclun, romaine, etc).

Omelette légère aux haricots verts frais et thym

Ingrédients pour 4 personnes
8 œufs
300 g d'haricots verts frais
2 gousses d'ail
thym
huile d'olive
sel, poivre

Préparation
Nettoyez, équeutez, épongez et coupez en tronçons les haricots verts. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites revenir l'ail et les haricots verts jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore un peu croquants, en mélangeant bien.
Battez les œufs avec le thym, du sel et du poivre dans un saladier. Versez les oeufs battus sur les haricots verts dans la poêle. Faites cuire l'omelette 3-4 minutes de chaque côté.
Dégustez bien chaud.

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

Dans vos paniers

Cette semaine, vous trouverez des melons dans les petits paniers. Nous avons baissé le prix, habituellement de 2.50€/pièce à 2€/pièce car certains sont un peu abîmés mais très bons. Il suffira juste d'enlever les petites parties fendues, le reste est délicieux! Ce serait dommage de les gaspiller!

Informations pour les nouveaux adhérents (et les anciens qui auraient oublié ;))

- Pour les adhérents Jardin et Saint Vivien, en cas de retard pour retirer votre panier, 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. Pour le paiement de 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!

VOTATION CITOYENNE #NÉONICOTINOÏDES

Interdits depuis 2018, les insecticides "tueurs d'abeilles" pourraient être réautorisés.
C'est en tout cas ce qu'a annoncé **le ministre de l'agriculture** à la demande des producteurs de betteraves.

Cette votation citoyenne aura lieu du 29 août 2020 au 25 septembre 2020 à minuit. Les résultats seront communiqués le 28 septembre 2020.
Qui peut prendre part à cette votation citoyenne ? Tout citoyen européen en âge de subir les conséquences de l'effondrement des populations d'insectes pollinisateurs.
Un individu ne peut prendre part au vote qu'une seule fois. La votation citoyenne a lieu par voie électronique via le site neonicotinoides.votationcitoyenne.fr/