



Le coin des recettes . . .

Feuilles de blettes farcies à la grecque

Ingrédients pour 4 personnes

12 feuilles de blettes
2 Oignons rouges
400g de viande hachée (restes de rôtis(gigot ou pot-au-feu))
200g Riz cuit
1cuil. à soupe Crème fraîche épaisse
1bouquet de coriandre
1 Bouquet de persil
300g de sauce tomate
1 Œuf
50g de parmesan
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. 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.

Wok de chou chinois et crevettes

Ingrédients pour 6 personnes

1 chou chinois
400 g de crevettes crues décortiquées
1 oignon rouge
1 à 2 poignées de petits pois frais ou congelés
2 cm de gingembre frais
sauce soja sucrée
sauce soja
huile neutre
huile de sésame
1/2 bouquet de coriandre fraîche
2 œufs
3 cuillères à soupe de lait
épices pour wok
piment en poudre
Sel

Préparation

Préparez une omelette : Batre les œufs avec du sel et 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée. Faites cuire sur un peu d'huile neutre. Coupez en morceaux et réservez. Faites cuire les crevettes dans une poêle avec un peu d'huile neutre, sur feu très vif avec un peu de piment en poudre. Réservez. Épluchez l'oignon rouge et le couper en demi-tranches fines. Lavez le chou chinois et le détailler en lamelles. Faites chauffer l'huile neutre dans le wok. Ajoutez les oignons rouges et faites sauter quelques instants. Ajoutez la moitié du chou chinois et laissez cuire encore 2-3 minutes tout en tournant. Ajoutez les petits pois, la sauce soja sucrée et la sauce de soja classique. Ajoutez le gingembre frais râpé et les épices pour wok. En fin de cuisson, ajoutez les crevettes, l'omelette en lamelles, la coriandre fraîche ciselée et le reste de chou chinois, cru. Bien mélanger le tout, puis arrosez d'huile de sésame. Rectifiez l'assaisonnement et servez sans attendre. Vous pouvez accompagner votre plat de chou chinois aux crevettes avec des nouilles chinoises sautées ou du riz nature.



Retrouvez-nous sur notre page
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



16/Oct BIO'Pôle, 22 Avenue Paul Langevin, 17 180 Périgny
à l'Amphithéâtre de la Fondation Léa Nature 19h00

Avec la présence de **Benoît Biteau** (juriste) et d'**Emmanuel Marchand** (agriculteur bio)



La LPO vous invite à participer au débat public sur la Politique Agricole Commune organisé par la LPO le

vendredi 16 octobre à 19 h.

L'objectif d'un tel débat ? Faire remonter des propositions concrètes au Ministère de l'agriculture pour construire la prochaine **PAC**, actuellement en cours de négociation. Ce débat permettra donc de nourrir les réflexions autour des enjeux auxquels l'agriculture de demain doit répondre (accès pour tous à une alimentation saine et durable, prise en compte des enjeux environnementaux, juste rémunération des agriculteurs...). Dans le cadre de la consultation nationale sur la PAC, menée par la Commission Nationale du Débat Public jusqu'à fin octobre dans toutes les régions de France, le Ministère de l'agriculture sera tenu de se prononcer sur les recommandations qui lui auront été faites.

Benoît Biteau, député européen, et **Emmanuel Marchand**, céréaliculteur bio, seront présents pour alimenter nos échanges et témoigner de leur expérience sur le sujet.

Ce débat sera suivi d'un buffet bio et local, en présence de nombreux acteurs locaux : associations, chercheurs, agriculteurs, administrations, médias, ...

Cet événement se déroulera dans l'amphithéâtre du

BiO'Pôle Léa Nature :

22 avenue Paul Langevin

(en face de Léa Nature)

17180 Périgny /La Rochelle

Vous pouvez participer sur inscription gratuite, réserver votre repas offert et poser des questions préparatoires ici :

<https://bit.ly/3jGPETy>

Toutes les mesures sanitaires seront prises pour assurer la santé de tous.

Au Jardin

Les légumes d'Arozoar à la cantine du THOU!

Depuis début Octobre, le Jardin Arozoar vend ses surplus de production de légumes à la cantine qui prépare les repas pour les enfants des écoles du Thou et de Landrais. Une opération gagnant-gagnant car elle permet au jardin de ne pas gaspiller de production et aux enfants de manger des légumes bio de saison.



La semaine dernière, nous avons procédé à l'élection du **Comité Social et Economique (CSE)** . Deux salariés en insertion sont donc devenus représentants du personnel : Mario, en titulaire et Marine en suppléante. Ils seront **l'intermédiaire pour établir un dialogue social** au sein de l'entreprise, entre l'employeur et les salariés.