# La Feuille de d'ARZOAAR

N°151

## Le coin des recettes

**Chou rouge au wok**

*Ingrédients pour 4 personnes*

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 échalotes
1/2 chou rouge
1 poignée de raisins secs
1 pomme (facultatif)
100 ml de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de curry en poudre
1 pincée de sel

**Préparation**
Pelez l'échalote et émincez-la. Coupez le chou rouge en lanières.
Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok.
Ajoutez-y les échalotes hachées et faites les dorer.
Ajoutez le chou émincé et les raisins secs et la pomme épluchée, épépinée et coupée en dés.
Remuez.
Versez alors le vinaigre balsamique, le sel et le curry (le curry est aussi très riche en antioxydants).
Mélangez et ajoutez 200 ml d'eau.
Laissez cuire une bonne demi heure en ajoutant de l'eau si nécessaire.

**Râpé de radis red, carotte et pommes**

*Ingrédients pour 4 personnes*

250g de carottes
200g de Radis Red Meat
1 Pomme
1Fromage blanc
1cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
1cuil. à café de vinaigre balsamique
Brins de persil(un peu)
Sel
Poivre

**Préparation**
Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moutarde et le vinaigre balsamique.
Nettoyez les carottes et le radis, ôtez les extrémités puis pelez-les.
Lavez la pomme, pelez-la (ou non si elle est bio) puis ôtez son trognon.
Détaillez-la en quatre dans le sens de la longueur.
Râpez les légumes et la pomme puis débarrassez le tout dans un saladier.
Versez la sauce, ajoutez le persil ciselé et mélangez bien le tout.
Goûtez puis ajustez l'assaisonnement.
Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Rappel

N'oubliez pas de remplir le questionnaire satisfaction en ligne ici https://form.dragnsurvey.com/survey/r/cd44c75a ou sur le formulaire que nous vous avons envoyé par mail. **Votre retour est vraiment important pour nous et cela ne prend que quelques minutes. Nous vous ferons bien sûr un retour de l'ensemble des réponses.**

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

# Du champ .....au bâtiment

N°151

Ceux d'entre vous qui viennent au Jardin l'ont peut- être remarqué, les travaux du bâtiment ont (enfin) repris ! Ces 2 dernières semaines une équipe de choc a réalisé les murs en paille ( du Mont d'Or!) qui isolent et protègent désormais le bâtiment. Le chantier a été mené par Eddy Fruchard et Lila Pommier avec l'aide d'une équipe (réduite pour cause de COVID) composée de salariés et d'adhérents bénévoles du Jardin : Nicolas, Simon, Jacques, Jean- Francois et Cyril .

**C'est une bonne nouvelle car le bâtiment est ainsi mieux protégé des aléas climatiques.**

Il restera à poser un bardage bois pour finaliser les murs extérieurs.

Malheureusement nous ne pourrons pas nous y installer tant que les portes et les fenêtres ne sont pas posées . La livraison a pris beaucoup de retard du fait du premier confinement et nous espérons les avoir courant décembre. Croisons les doigts!