



Le coin des recettes . . .

Délice d'épinards

Ingrédients pour 2 personnes

500g d'épinard
20g de beurre
2 cuillère à soupe de farine
10cl de lait
1 cuillère à soupe de crème fraîche
Se, poivre
Un peu de muscade (facultatif)

Préparation

Faites cuire les épinards à la vapeur. Egouttez-les (les presser si nécessaire) au maximum.
Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine doucement tout en remuant jusqu'à ce que le mélange « sèche ». Ajoutez le lait petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux. Le mélange doit être crémeux. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade éventuellement. Tout en remuant, laissez cuire quelques minutes. Retirez du feu, ajoutez les épinards et mélangez. Mixez l'ensemble au bras mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée veloutée.

Beignets de céleri

Ingrédients pour 4 personnes

330g de céleri rave(1/4)
2 œufs
1 sachet de levure chimique
150gde farine
133 ml de lait demi- écrémé
Sel
Mélange de cinq baies
Muscade
1 litre d'Huile de tournesol

Préparation

Epluchez le céleri et coupez –le en morceaux. Faites-le cuire 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez réduisez en purée. Ajoutez le sel, le mélange de cinq baies et la noix de muscade. Mélangez et laissez refroidir à température ambiante.
Mélangez le lait ,les œufs, la farine et la levure chimique pour obtenir une pâte lisse. Incorporez la purée de céleri rave. Mélangez.
Versez l'huile dans un faitout profond à fond épais(ou un wok). Déposez dans l'huile bouillante des cuillères de pâtes. Laissez cuire 3 à 4 minutes. Déposez les beignets sur une assiette recouverte de papier absorbant.
Servez aussitôt

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 « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01
Agriculture France



Donnez vos olives!

Durant tout le mois de Novembre, apportez vos olives dans les points de dépôts participants et elles seront transformées en huile d'olive grâce à Muco'live 17. Les bénéfiques serviront à la lutte contre la Mucoviscidose.

Points de dépôts : PEPINIÈRES DE L'ATLANTIQUE
 PEPINIÈRES ROUBERTY - DOMPIERRE/MER
 LARNAUD JARDIN - SURGERES
 GAMM VERT FERRIERE
 GAMM VERT MARANS
 GAMM VERT NIEUL/MER
 LES RUCHERS DE CYBELE - CHARRON
 PIZZERIA LUCGI - AYTRE
 OISIRS & JARDIN - NIEUL / MER
 CENTRE CYCLAD – COURCON -SURGERES – MARANS
 - PLASSAY - ST JEAN D'ANGELY - MATHA GEMOZAC
 SCOUBEEDOO - ROYAN

Une de nos adhérentes fait partie de cette belle initiative locale et solidaire lancée depuis le mois de juillet à La Rochelle et aux alentours .
 Le principe est simple : cueillir les fruits qui sans cela ne seraient pas consommés, pour les partager avec ceux qui en ont besoin.

Cueillir, un acte citoyen et solidaire
Cueillir, un moment de partage et d'échange
Cueillir, une activité sympa pour prendre un peu l'air !
Cueillir, un geste fort pour le climat

Envie de vous engager? Vous pouvez devenir Cueilleur bénévole ou proposer un arbre pour la cueillette. En savoir plus : <https://aux-arbres-citoyens.org/>

AUX ARBRES CITOYENS!
 les cueillettes **solidaires**



Remplir les ventres des étudiantspas les poubelles!

L'association Remplir les ventres pas les poubelles vient en aide aux étudiants, particulièrement fragilisés en cette période de confinement et distribue des denrées alimentaires invendues à la Maison de l'étudiant les vendredi 13 , mercredi 18 et 25 novembre. Cette opération st menée avec l'AFEV, le Crous, la Fondation la Rochelle université

,ARZOAR et RVPP sont partenaires depuis la création du Jardin et nous leur donnons des légumes invendus à chaque fois que cela nous est possible.