



### Le coin des recettes . . .

#### Soupe de radis noir aux herbes

##### Ingrédients pour 2 personnes

1 radis noir	½ càs d'huile de tournesol
0.33l d'eau	1 échalote
6.5cl de crème de riz	1.5 càs d'herbes fraîches
½ càs de thym	½ càs d'huile de noisette

##### Préparation

Épluchez et coupez grossièrement le radis noir et l'échalote. Versez l'huile de tournesol dans une cocotte à fond épais et portez à feu moyen.

Faites revenir l'échalote 2-3mn, puis versez le thym, l'eau, la crème de riz et le radis noir.

Couvrez et laissez cuire 1min30

Mixez ensuite la soupe à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un blender.

Rectifiez l'assaisonnement.

Hachez finement les herbes fraîches.

Servez en versant un peu d'huile de noisette et des herbes fraîches.

#### Tartinade radis-maquereau

##### Ingrédients

250g de radis noir  
 1 échalote + un petit oignon + 2 grosses gousses d'ail  
 1 boîte de maquereaux au naturel (ou autre)  
 1 gros poivron rouge ou deux  
 3 petits fromages de type « Carré Frais »  
 Fac : 1 càc de moutarde  
 Ciboulette, persil (+autres herbes de votre choix)  
 Une belle quantité d'origan et thym  
 3 càs d'huile d'olive  
 Jus d'1/2 citron  
 Sel, poivre, (grains de poivre de votre choix)  
 (1 càc bombée de sucre)

##### Préparation

Epluchez le radis et coupez-le en morceaux. Mixez le avec l'échalote : 5 sec vit 5 ou 6. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez 10 sec vit 5 (ou 4), raclez et prolongez si nécessaire. Mettre dans des pots et placer au réfrigérateur. Mangez frais !

#### Purée d'aubergines pommes de terre

##### Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines	1 càc d'huile d'olive
3 pommes de terre	1 noix de beurre
50cl d'eau ( plus ou moins )	

Lavez, pelez les aubergines. Et idéalement retirez les graines si nécessaire. Épluchez les pommes de terre.

Coupez les pommes de terres et la chair des aubergines en petits morceaux et cuisez-les à la vapeur pendant 20 min.

Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les légumes doivent être tendres et fondants.

Mixez les aubergines et les pommes de terre en ajoutant l'eau et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse.

Servez avec une noix de beurre.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

## Des nouvelles des salariés ! ●●●

En hiver, les activités maraîchères sont ralenties et les salariés profitent de cette période pour avancer sur leurs projets professionnels.



**Simon**, qui se dirige vers le métier de brasseur va passer 15 jours en immersion dans une micro-ferme brassicole, HULA HOP, dans le Val de Loire. Il y découvrira la culture des céréales et la production artisanale de la bière.

**Mario** souhaite découvrir le métier d'encadrant technique. Il est depuis lundi en immersion dans le service Espaces verts de la Régie de quartier Diagonales, à Villeneuve-les-Salines



**Gaëlle** souhaite s'orienter vers le métier de monitrice-éducatrice. Elle a déjà effectué une première immersion dans un centre pour enfants ayant des troubles autistiques, ATASH, sur l'île d'Oléron. Elle poursuivra cette action la semaine prochaine afin d'y finaliser leur projet « Noël ».

## Mini marché ! ●●●

Pour donner un côté plus festif à cette fin d'année, nous organisons une **vente spéciale**

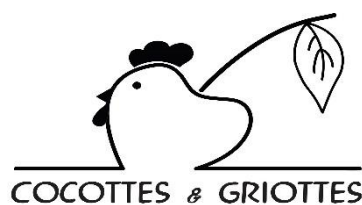
### le vendredi 18 décembre de 16h à 19h

Celle-ci est réservée aux adhérents d'Arozoaar et aux clients de la Ferme du Mont d'Or, mais vous pouvez venir avec 1 ami ;-)

**Important : pensez à commander vos chapons très rapidement auprès de Cocottes et Griottes, sans quoi nous ne pourrions garantir leur présence, au vu des contraintes sanitaires liées à leur activité.**



**La Ferme du Mont d'Or**  
pour le pain, les céréales,  
légumineuses et bières **AB**



**Cocottes et griottes** pour  
les chapons et les œufs **AB**



**La Ferme de La Houlette**  
et leurs tommes de  
brebis **AB**



Deux de nos adhérents viendront également présenter leur miel. **Jacques Chatelier** et **Nathalie Dedron**.

**Nous tenions à vous préciser que** les ruches sont situées sur un terrain "bio", donc favorable en diversité de fleurs. Cependant, les abeilles vont butiner jusqu'à 3 km autour de la ruche et **le miel ne peut donc avoir la qualification de miel bio.**