La Feuille de d'ARZOAAR

N°159

Le coin des recettes

Tatin aux pommes, fenouil & miel

Ingrédients pour 4 personnes
2 ou 3 bulbes de fenouil (env. 800 gr)
1 anis étoilé
1 c à c de gingembre en poudre
125 gr de sucre + 50 gr
3 ou 4 pommes
50 gr de miel parfumé
1 pâte feuilletée

Préparation
Supprimer la première feuille de chaque bulbe de fenouil. Les laver, les couper en quartier. Oter le cœur et les parties vertes. Les émincer finement. Dans une casserole, mettre les lamelles de fenouil, l'anis étoilé, le gingembre en poudre et 125 gr de sucre. Couvrir d'eau froide à hauteur. Porter à ébullition, mélanger puis baisser le feu et laisser cuire une quarantaine de minutes à feu moyen/doux. Égoutter dans une passoire fine. Ôter l'anis étoilé.
Préchauffer le four T6 (180°C). Beurrer généreusement les ramequins. Mélanger le miel et 50 gr de sucre dans une casserole. Faire chauffer à feu vif jusqu'à ce que le caramel colore. Le répartir au fond des ramequins.
Éplucher les pommes. Les couper en quartier, les épépiner et les couper en fines lamelles. Répartir les lamelles de pommes dans les ramequins, jusqu'à mi hauteur. Compléter avec les lamelles de fenouil.
Étaler la pâte, au rouleau, sur une épaisseur de 3 mm environ. Découper des cercles de pâte de la taille des ramequins. Les déposer sur le fenouil. Enfourner et cuire 30 à 35 minutes. Laisser refroidir quelques minutes puis démouler encore chaud.

Houmous de céleri rave

500g de céleri rave
1 cube de bouillon de légumes
60g de crème de sésame (tahini)
1/2 citron - 1 gousse d'ail
1 cuillère à café bombée de cumin
En option : huile d'olive bien fruitée, zaatar, grenade

Préparation
Eplucher et couper le céleri en cubes. Le faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante additionnée du cube de bouillon de légumes. Egoutter tout en réservant une louche d'eau de cuisson. Dans un blender, mixer le céleri avec la crème de sésame, l'ail, le cumin, le jus de citron, du sel et du poivre. Ajuster la texture de votre houmous en rajoutant un peu d'eau de cuisson. Réserver au frais au moins 1 heure avant de déguster. Server le houmous en l'arrosant d'un filet de très bonne huile d'olive et d'une touche de zaatar si vous avez.

Céleri à la tomate

Ingrédients pour 2 personnes
Un petit céleri
125 ml de sauce tomate un peu épaisse
70 ml d'eau
1 gousses d'ail
1/2 cuil. à soupe ou à table de pesto
1/2 cuil. à café ou à thé d'origan séché ou 1/2 cuil à soupe ou à table de basilic ciselé

Préparation
Éplucher le céleri, le couper en tranches de 1,5 cm de large puis en bâtonnets de 5 cm de long environ. Éplucher l'ail. Mettre le céleri dans la cuve d'une cocotte minute, verser la sauce tomate, l'eau, le pesto, presser l'ail. Mélanger et fermer la cocotte. Cuire 7 minutes à partir de la monté en pression. Dresser en plat et saupoudrer d'origan ou de basilic finement ciselé.

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

SIGNATURE DU PACTE ALIMENTAIRE NOUVELLE-AQUITAINE

Jeudi 7 janvier 2021, Alain Rousset, président du Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine, et Fabienne Buccio, préfète de la région Nouvelle-Aquitaine, signaient le Pacte alimentaire Nouvelle-Aquitaine. Cette signature marque l'acte II de la feuille de route Agriculture, Alimentation et Territoires, pour une alimentation durable et locale en Nouvelle-Aquitaine.

A travers ce pacte, lancé à l'initiative conjointe de la Région et de l'Etat, ce sont tous les acteurs issus des différents maillons de la **chaîne alimentaire régionale** – producteurs, transformateurs et distributeurs – qui s'engagent pour une **alimentation durable, locale, saine et équitable** en Nouvelle-Aquitaine. Une alimentation durable qui ne peut s'envisager sans le développement de **modes de production et de distribution plus sobres**, plus respectueux de l'environnement et de la santé, mais aussi des produits de qualité et des circuits-courts et/ou de proximité. Ce **pacte alimentaire Nouvelle-Aquitaine** s'intègre pleinement dans les ambitions de la **feuille de route régionale Néo Terra**. Il constitue en effet un des leviers d'action pour faire face aux mutations des modèles de production agricole, mais aussi pour relever les défis environnementaux et du changement climatique, tout en s'adaptant aux nouvelles attentes sociales et sociétales.

Quatre objectifs

- **Partager la valeur ajoutée :** créer et partager la valeur ajoutée dans un souci de juste répartition garantissant la juste rémunération des producteurs et l'accès à une alimentation de qualité pour tous.

- **Faire acte de solidarité :** être solidaire avec les acteurs les plus touchés par la crise sanitaire et ses conséquences économiques en soutenant notamment les acteurs, entreprises et filières les plus impactés, ainsi que les consommateurs les plus en difficulté.

- **Développer les produits locaux et de qualité,** et ce dans tous les circuits de distribution et marchés régionaux avec une attention particulière à celui de la restauration collective publique.

- **Développer une approche territoriale :** relocaliser l'économie alimentaire dans une approche territoriale.

Au Jardin

PANIERS SOLIDAIRES — ARROZOAAR Jardin de Cocagne — Municipalité Le Thou

Nous sommes ravis de vous annoncer le partenariat entre **Arozoaa**r et la **Commune de Le Thou** dans la mise en place du programme Paniers Solidaires.

Le Programme Paniers Solidaires, c'est quoi?

Le Réseau Cocagne s'engage depuis plusieurs années en faveur d'une alimentation plus autonome et plus saine des personnes vivant en situation de précarité.
Ce programme permet à des **familles à faibles revenus d'accéder aux paniers bio produits par les Jardins Cocagne à un prix solidaire.**
Et pour **cultiver le bien-être alimentaire** et partager les savoir-faire en matière d'alimentation, des actions créatrices de lien social ouvertes à tous comme des ateliers cuisine sont organisés régulièrement dans tous les Jardins participants.

- **10 salariés du Jardin bénéficient déjà de paniers à prix réduits depuis juin 2020.**
- **La mise en place de ce partenariat permettra à 10 familles de la Commune de Le Thou d'en profiter en 2021.**

Nous animerons également des ateliers autour du bien-vivre alimentaire conjointement avec La Mairie.

Merci encore à Christian Brugnier et à son équipe !