



### Le coin des recettes

#### Recette poêlée de panais et poireaux

##### Ingrédients pour 2 personnes

3 blancs de poireaux	cumin
1 gros panais	sel
crème fraîche	poivre
lait	

##### Préparation

Couper les blancs de poireaux en rondelles. Éplucher et couper les panais en petits cubes. Mettre le tout à revenir dans un filet d'huile d'olive, et couvrir.

Lorsque c'est cuit, ajouter la crème fraîche et les épices, bien mélanger et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter un peu de lait pour liquéfier la sauce, mélanger et laisser cuire 2 minutes supplémentaires. Servir en accompagnement d'un poisson ou simplement avec du riz parfumé.

#### Navets farcis

##### Ingrédients pour 4 personnes

1 botte de navets	20 g de raisins secs
1 oignon	1 œuf
2 échalotes	2 càs de beurre
1 botte de persil	sel, poivre.

##### Préparation

Laver les navets. Les couper en deux et les évider à l'aide d'une petite cuillère. Mettre de côté les navets évidés. Hacher menu la pulpe des navets ainsi récupérée. Emincer oignons et échalotes et les faire revenir dans une casserole. Y rajouter la pulpe des navets et faire cuire pendant environ 20 minutes.

Hors du feu, rajouter les raisins secs coupés en petits morceaux, l'œuf et le persil finement hachée. Saler, poivrer.

Poser les navets évidés dans un plat beurré. Remplir avec la farce réalisée auparavant. Mettre au four pendant 45 minutes à 180 C (T/6°).

#### Soupe panais et pommes

##### Ingrédients pour 4 personnes

500g de panais
100g de pommes
1l d'eau
50g de beurre
40cl de crème fraîche
1 Cube de bouillon de légumes
Sel
Poivre

##### Préparation

Dans un saladier, verser l'eau et ajouter le cube de bouillon. Mélanger et réserver.

Peler les panais et les couper en morceaux. Peler les pommes et les couper en cubes en prenant soin de retirer le trognon.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre. Ajouter les morceaux de panais et de pommes et faire cuire à feu moyen pendant 10 min en mélangeant régulièrement.

Verser le bouillon, couvrir et laisser mijoter 25 min à feu doux. Tester la cuisson du panais en y enfonçant la pointe d'un couteau. Si les morceaux sont tendres, il est cuit.

Retirer du feu, verser dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté.

Versez la crème fraîche et mélangez bien.

Versez le velouté dans la casserole et faites chauffer quelques minutes. Salez et poivrez à votre goût et servez bien chaud.

Le conseil : Pour une recette encore plus gourmande, servez cette soupe avec du foie gras ou des chips de pancetta



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

### Une belle initiative sur la CDA de La Rochelle

5 zones de réemploi seront à votre disposition sur l'Agglomération de La Rochelle permettant ainsi de prolonger la durée de vie de vos

objets :

- au Centre de valorisation des déchets – Centre à Périgny
- dans les déchèteries de Châtelailon-Plage, Lagord et Sainte-Soulle
- à la Recyclerie\* à Aytré ( ouverture en mai)

#### LES DONS AUTORISÉS :

Décoration, vaisselle, livres, BD, CD, disques, jouets, vélos, textiles, vêtements, maroquinerie, chaussures, mobilier, appareils électriques, matériel de puériculture, outillage, matériel informatique.

Les objets doivent être déposés propres, en bon état ou à réparer..

*ATTENTION, la récupération est interdite sur les zones de réemploi !*

#### LA RECYCLERIE

La Recyclerie a été confiée par l'Agglo à l'association ESC17 (Economie Sociale et Circulaire en Charente-Maritime), regroupant un collectif de 8 acteurs locaux de l'insertion et de l'Economie Sociale et Solidaire : ENVIE Charente-Maritime, Altéa Cabestan, La Matière, la Régie de Quartiers Diagonales, l'ESCALE, Vivr'actif, Groupe E (ADEF/ADEF+) et Cohésion 17.

L'association est le fruit d'une dynamique collective basée sur les compétences complémentaires des structures qui composent ESC17.

L'exercice de l'activité principale de la Recyclerie sera réalisé dans le cadre d'une action d'insertion par l'activité économique.

La boutique dans laquelle les objets seront revendus ouvrira en mai prochain.



UNE  
RECYCLERIE  
OUVRE SUR  
L'AGGLO !

**Ne jetez plus, donnez !**

Donnez les objets dont vous ne voulez plus dans l'une des 5 nouvelles zones de réemploi de l'Agglo et offrez-leur une seconde vie. Nettoyés, réparés ou transformés, ils seront ensuite revendus à petits prix à la boutique de la Recyclerie (ouverture au mois de mai).

## Plantations

Nos amis de La Ferme du Mont d'Or avaient annoncé une **après-midi plantations** le **samedi 6 février à 13h30**. Malheureusement la météo n'est pas favorable pour le week-end à venir. La plantation est donc reportée au 27 Février après-midi. Bien évidemment, cette date vous sera confirmée en fonction de la météo et du contexte sanitaire

Pour rappel, cette année il y aura plus d'1km de haie à planter avec 27 essences d'arbres différentes.. Tenez-vous prêts si cela vous intéresse et n'hésitez pas à vous rapprocher de Manu pour vous inscrire ou avoir plus d'infos, voici son adresse mail [manu@lafermedumontdor.fr](mailto:manu@lafermedumontdor.fr)