



### Le coin des recettes

#### Velouté de panais aux amandes

##### Ingrédients pour 4 personnes

1 panais	100 g d'amandes effilées
50 cl de lait	1 pincée de macis
50 cl de bouillon de volaille fraîche	3 cuill. à soupe de crème fraîche
1 feuille de laurier	Sel

##### Préparation

Épluchez et coupez le panais en cubes.  
 Dans une casserole, portez le lait et le bouillon à ébullition.  
 Ajoutez les morceaux de panais, les amandes, le laurier, le macis et une pincée de gros sel. Laissez mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que les cubes soient tendres.  
 Passez au moulin à légumes, grille fine, puis incorporez la crème fraîche. Vérifiez l'assaisonnement.  
 Décorez de quelques amandes effilées dorées à sec et servez aussitôt.

#### Salade de céleri rave, orange et carvi

##### Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri	1/2 à 1 cs de moutarde
4 oranges	1 cs de graines de carvi
1 cs d'huile d'olive	200 g de yaourt grec
quelques brins de persil	

##### Préparation

Épluchez le céleri. Lavez-le, séchez-le et râpez-le.  
 Pelez les oranges pour prélever les suprêmes. Coupez-les en petits morceaux et ajoutez-les au céleri râpé.  
 Mélangez ensemble le yaourt grec avec la moutarde. Ajoutez l'huile et mélangez bien. Versez la sauce sur le céleri et les oranges.  
 Ciselez le persil. Ajoutez-le ainsi que les graines de carvi.  
 Servez sans attendre pour profiter des vitamines contenues dans les oranges.

#### Le gratin de panais et de patates douces

##### Ingrédients pour 4 personnes

300 g de panais
100 g de pommes de terre
100 g de patates douces
150 g de gruyère râpé
2 gousses d'ail écrasées
150 g de crème fraîche
30 g de chapelure
25 g de beurre
huile d'olive
sel, poivre, muscade

##### Préparation

Lavez et brossez les panais : il est inutile de peler ces légumes, on profitera au maximum de toutes les vitamines contenues dans les peaux.  
 Coupez-les en rondelles épaisses de 2 cm et cuisez-les à l'eau 10 minutes environ avec les pommes de terre et les patates douces non épluchées. Une fois cuites, épluchez les pommes de terre et les patates puis, coupez-les en rondelles.  
 Huilez un plat à gratin et déposez les rondelles de panais, de patate douce et de pomme de terre en couches alternées en intercalant entre chaque couche un peu de gruyère râpé et d'ail en purée.  
 Salez et poivrez entre chaque couche.  
 Nappez de crème fraîche et recouvrez du reste de fromage puis de chapelure. Ajoutez par-dessus quelques noisettes de beurre et une pincée de muscade. Faites gratiner environ 20 minutes.



Retrouvez-nous sur notre page  
 Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
 Agriculture France

Nous arrivons dans une période difficile en terme de production. Les légumes d'hiver se raréfient et les légumes du printemps sont en cours de croissance.

C'est pourquoi, **nous ne ferons pas de paniers la semaine prochaine**, à savoir le **mardi 23 mars** et le **vendredi 26 mars**.

Cette semaine fait partie des 4 semaines sans paniers de l'année. Nous en ferons une autre courant avril.

Merci de votre compréhension.



Cette semaine, les céleris ont été produits par **d'Hier et d'ici**, à Angoulins, les panais et radis proviennent des **Serres des Anglois** à Angoulins également et les pommes ont été récoltées par **Aquamara**, près de Saintes.



### Informations pour les nouveaux adhérents ( et les anciens qui auraient oublié ;) )

- Les paniers sont à retirer aux heures mentionnées ci-dessous :  
**Le mardi** : de 14h à 17h au Jardin / à partir de 15h pour les adhérents Croix-Rouge/ de 16h à 17h30 pour les adhérents Cohésion 17 / de 16h à 16h30 au Conseil Départemental.  
**Le vendredi** : de 16h à 18h au Jardin et à partir de 16h à Saint Vivien. En cas de retard, pour ceux d'entre-vous qui récupèrent leur paniers au Jardin, vous pouvez passer le récupérer quand vous le souhaitez après les horaires de fermeture « officiels ».  
 Tout panier non récupéré sera offert aux salariés ou à des associations mais sera comptabilisé dans votre solde.
- Une fois adhérent, vous avez la possibilité de commander, en supplément de vos paniers, des légumes en plus. La liste vous est fournie dans le mail hebdomadaire de composition des paniers.
- Le vendredi, de 16h à 18h, nous faisons **un stand de vente de légumes ouverts à tous les adhérents**, quel que soit le jour ou le lieu de retrait de votre panier. Le paiement des ces achats complémentaires, vous recevrez une facture, que vous pourrez régler par chèque ou par virement.

- **La zone de troc** ( pour les adhérents du Jardin) : son principe est simple. Il s'agit d'une boîte d'échanges de légumes. Ainsi, si vous n'aimez pas les carottes (par exemple) vous pouvez les déposer dans la boîte et prendre à valeur équivalente, un légume qui s'y trouve.



- Vous avez la possibilité de **reporter 5 fois** vos paniers dans l'année. C'est à dire que vous ne pouvez pas en prendre une semaine et à tout moment, en prendre deux.

- De notre côté, nous ferons **4 semaines sans panier**, essentiellement pendant la période de transition hiver/printemps, où la production de légumes est moindre. Nous vous livrons donc 48 paniers par an. Nous vous en informerons par mail.

- **Et surtout, pensez à prendre un sac/contenant pour récupérer vos légumes.**

N'hésitez pas à nous faire un retour sur vos paniers, à nous envoyer recettes, infos diverses ou initiatives locales, cette Feuille de Chou est aussi la vôtre!