La Feuille de d'ARZOAAR

N°171

Le coin des recettes

Flan de blettes à la moutarde

Ingrédients pour 12 à 16petits flans
1 botte de blettes/bette
2 petites carottes
1 belle gousse d'ail
3 œufs
300 ml de lait
200 ml de crème allégée
2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.
50 g de farine
1 cuillère à café de noix de muscade râpée
sel et poivre

Préparation
Détachez les feuilles de bettes entre elles et lavez les. Séparez les côtes du vert. Cassez les côtes en deux et retirez les fils.
Lavez, épluchez les carotte et coupez les en petits dés (1cm).
Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez les.
Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 min) . Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dedans 1 minute avant la fin. Égouttez le tout et réservez.
Épluchez ail puis hachez-le.
Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine. Ajoutez les légumes puis la noix de muscade, l'ail haché, le sel et le poivre.
Remplissez des petits ramequins ou des moules à muffins avec cette préparation.
Enfournez pour 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le flan soit pris et doré.
Servez ces flan de blettes bien chauds.

Quiche de mai à l'aillet

Ingrédients pour 4 personnes

1 pâte brisée
1 botte d'aillet
2.5 càs de crème fraîche ou végétale
2 gousses d'ail
2 œufs
1 paquet de lardons
Un peu de sel et de poivre

Préparation
Dans une poêle anti-adhésive chaude, faites revenir les lardons à sec (ils rendent bien assez de gras).
Lavez les aillets, et coupez-les en tronçons de 1-2 cm.
Baissez le feu sous la poêle, ajoutez les aillets, et poivrez. Laissez revenir doucement jusqu'à ce que les aillets soient tendres mais pas caramélisés.
Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).
Dans un saladier, fouettez les œufs entiers avec la crème fraîche.
Ajoutez un soupçon de sel (les lardons sont déjà salés !), de poivre, et les gousses d'ail hachées.
Etalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Répartissez dessus le mélange lardons-aillets, puis versez la préparation œufs-crème fraîche.
Enfournez 35-40 minutes en surveillant.

Les betteraves et les carottes proviennent du **Jardin de Cocagne du Limousin**. Le reste est de notre production.

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

Nouvelle équipe

Suite aux départs de quelques salariés, l'équipe d'Arozooar s'est renouvelée et agrandie! On vous fait les présentations ☺

Les encadrants

Mario
Mario travaille au Jardin depuis 2 ans.

Présentation :
Mario fut ouvrier viticole pendant 14 ans. Il y a 2 ans, il arrive en tant que salarié « ouvrier-maraîcher » au Jardin. Et depuis mi-mars, il est devenu « encadrant technique» ; une belle évolution au sein de l'association.

Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ? Convivialité et famille
Un mot pour se définir ? Droit
Ses passions ? Le bricolage et la réparation
S'il avait un super pouvoir, ce serait la vitesse
S'il était un fruit, il serait une cerise
S'il était un animal, il serait un panda
S'il était une saison, il serait l'automne

Guillaume
Guillaume travaille au Jardin depuis 2 semaines.

Présentation :
Guillaume, 45 ans, est père de famille et a travaillé pendant 20 ans dans le bordelais en tant que responsable technique viticole. Il a décidé de changer de vie et de créer un projet professionnel qui a du sens, dans le monde agricole et social. C'est pour cela qu'il a suivi une formation en maraichage et qu'il travaille au Jardin en tant qu'encadrant.

Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ? Bienveillance et efficacité
Un mot pour se définir ? Curieux
Ses passions ? La voile et passer du temps avec ses amis
S'il avait un super pouvoir il voudrait voyager dans le temps.
S'il était un fruit, il serait une orange
S'il était un animal, il serait un cerf
S'il était une saison, il serait le printemps

Visite

La semaine dernière, nous avons eu le plaisir de recevoir **M. Le Préfet , Nicolas Basselier**. Ce fut pour nous l'occasion de lui faire découvrir le Jardin et surtout notre nouvelle activité : la serre à plants. Celle-ci a été en partie financée par le plan **France Relance**. Cela nous permettra, dans un premier temps de produire nos propres plants et ensuite d'approvisionner quelques maraîchers locaux. Elle nous permettra également de diversifier l'activité des salariés pendant les périodes hivernales où le travail dans les champs est moindre.