La Feuille de d'ARZOAAR

N°173

Le coin des recettes

Salade épinards, chèvre et fraises

Ingrédients pour 4 personnes
12 Fraises (150 g)
150 g Épinards
80 g Fromage de chèvre
50 g Noix de pécan
Vinaigrette (framboise de préférence)

Préparation

Dans un saladier, mettre les feuilles d'épinard (ou mâche).
Ajouter les fraises coupées en morceaux.
Ajouter le fromage de chèvre (doux, frais) en miettes.
Ajouter les noix de pécan (ou noix, amandes) caramélisées.
Assaisonner selon votre goût avec une vinaigrette framboise de préférence (ou à base de vinaigre balsamique).

Carottes braisées aux oignons nouveaux

Ingrédients pour 4 personnes
1 Botte de carottes nouvelles
1 Botte d'oignons nouveaux
30g Beurre
1 Morceau de sucre
Sel
Poivre

Préparation

Nettoyez et épluchez les carottes et les oignons.
Placez-les dans une sauteuse et couvrez-les d'eau.
Ajoutez le beurre, le morceau de sucre. Salez et poivrez.
Faites cuire à feu moyen pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.
Les légumes doivent être bien enrobés de beurre et de sucre mais pas caramélisés.

Gratin de chou au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes : 1 petit chou cabus 100 g de parmesan râpé 125 g de fromage frais Sel Beurre

Préparation

Préchauffer le four à 180°.
Ôter les 1ères feuilles du chou et tailler le reste en fines lanières en éliminant le tronçon et les côtes les plus dures.
Porter une casserole d'eau à ébullition, saler et blanchir le chou pendant 3 minutes environ.
Égoutter soigneusement, remettre dans la casserole et ajouter les fromage frais coupé en morceaux avec 70 grammes de parmesan. À feu doux, en remuant, faire fondre les fromages pour qu'ils enrobent bien le chou. Ajuster l'assaisonnement.
Mettre dans un plat à gratin beurré, saupoudrer la surface avec le reste du parmesan et cuire 10 minutes avant de mettre le four en position grill et de faire gratiner le fromage.

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

Alexandre

⇒ Alexandre travaille au Jardin depuis 1 mois.

Présentation :

Après avoir passé son CAP cuisine en autodidacte, Alexandre a fait une saison dans un restaurant. Avec la crise sanitaire, il a quitté son emploi et est arrivé au Jardin en tant qu'ouvrier maraicher.

Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ? Quiétude et contact avec la nature et les produits

Un mot pour se définir ? Boute-en-train **Ses passions ?** Jouer et écouter de la musique, le cinéma et multimédia, la cuisine

S'il avait un super pouvoir, il voudrait voler

S'il était un fruit, il serait une pêche **S'il était un animal,** il serait un guépard **S'il était une saison,** il serait l'automne

Charles-André

⇒ Charles-André travaille au Jardin depuis 2 semaines.

Présentation :

Charles-André, 35 ans, vient de région parisienne. Auparavant, il a travaillé dans la vente dans différents domaines (alimentaire, vêtements). Il vit depuis 5 ans à Aigrefeuille et travaillait dans la pose de revêtement de sol. Aujourd'hui, Charles-André travaille au Jardin comme ouvrier maraicher.

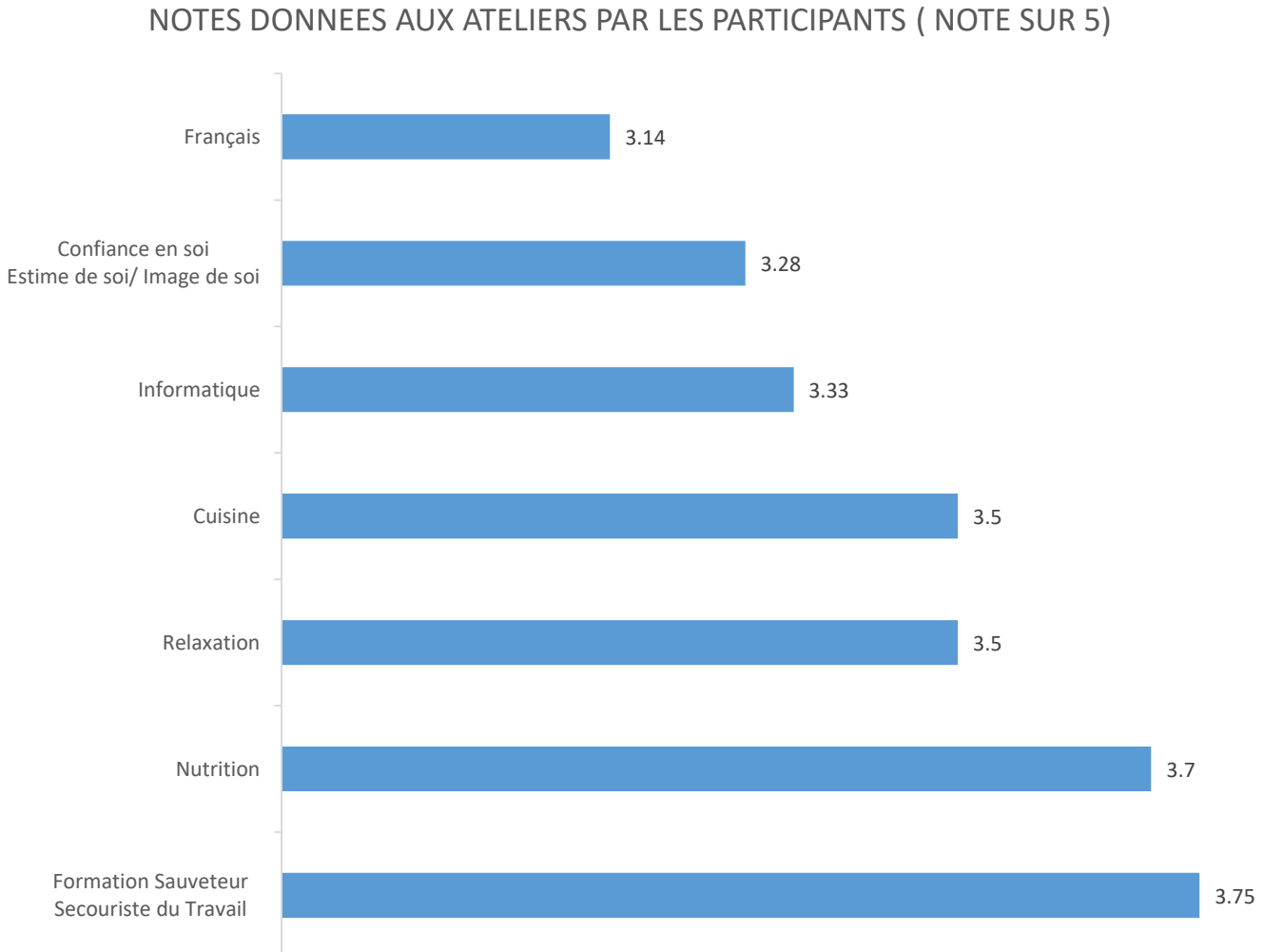
Un mot pour définir le Jardin ? Plaisir

Un mot pour se définir ? Perspicace **Ses passions ?** La musique et chanter, le cinéma, la nourriture

S'il avait un super pouvoir, ce serait la téléportation

S'il était un fruit, il serait une fraise **S'il était un animal,** il serait un tigre **S'il était une saison,** il serait l'hiver

ENQUETE DE SATISFACTION SUR LES ATELIERS REALISES CET HIVER PAR NOS SALARIES



Atelier Confiance en soi / Estime de soi / Image de soi (informations sur la communication en entreprise, animation ponctuée de cours théorique, d'échanges et d'exercices en groupe) a permis des échanges entre les participants pour mieux se connaître et se faire confiance.

Atelier informatique (prendre connaissance des bases de l'informatique, aide pour faire les démarches administratives) rendu enrichissant et accessible par un professionnel.

Atelier cuisine (conseils nutritionnels, nouvelle recette, astuces de la diététicienne) apprécié par l'ensembles des participants et réalisé dans la convivialité et le partage entre collègues.

Atelier relaxation (automassage, relaxation guidée, explications pour la respiration, apprendre à lâcher prise) apprécié pour son utilité et sa facilité d'application chez soi.

Atelier nutrition (conseils santé, nouvelles recettes, informations sur les omégas 3 et où les trouver) réalisé dans la convivialité et le partage

Formation Sauveteur Secouriste du Travail animation vivante, ludique et participative pour pouvoir aide des gens en situation de danger.

Cours de français (mise à niveau, revoir les bases) adapté à chacun ce cours a motivé les participants pour l'instruction et l'amélioration de l'orthographe

Cette enquête de satisfaction, dont les résultats sont très positifs, a fait naître plein de bonnes idées pour l'hiver prochain!