



### Le coin des recettes

#### Fèves sautées à l'huile d'olive et au cumin

##### *Ingrédients pour 4 personnes*

500 g fraîches fèves  
2 oignons blancs nouveaux , coupés en petits dés  
2 gousses d'ail émincées  
1/2 cuillère à café de cumin en poudre  
1/2 cuillère à café de cumin en graines  
1 cuillère à café de paprika  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1,5 cac de sel  
23 cl d'eau

##### **Préparation**

Lavez les fèves, écossez les. Faites bouillir de l'eau salée, ajoutez les fèves et faites cuire 5 min jusqu'au début de l'ébullition. Retirez du feu et égouttez, puis passez immédiatement sous l'eau glacée. Retirez les robes des fèves.

Versez l'huile dans une cocotte, faites cuire à feu doux. Ajoutez les oignons, l'ail et faites cuire 5 min à feu doux. Lorsque le tout a pris couleur, ajoutez les fèves ; faites cuire 3 min.

Assaisonnez de cumin, paprika et sel, puis rajoutez l'eau ; continuez la cuisson 30 min à feu doux. Eteignez le feu et laissez reposer à couvert jusqu'au service.

#### Carottes nouvelles aux fines herbes, en sauce

##### *Ingrédients pour 4 personnes*

1 kg de carottes nouvelles  
beurre  
1 à 2 échalotes  
1 cuillère à soupe de farine  
brins persil et/ou de ciboulette hachés  
bouillon de veau ou de poulet  
sel, poivre  
2 jaunes d'œufs  
crème fraîche

##### **Préparation**

Laver, nettoyer et coupez en tronçons les carottes, Faire revenir dans le beurre frais avec les échalotes émincées.

Lorsqu'elles sont cuites, saupoudrer d'une cuillère à soupe de farine, mélanger, ajouter les fines herbes, l'assaisonnement, puis mouiller avec du bouillon. Laisser mijoter quelques minutes.

Au moment de servir, mélanger hors du feu les jaunes d'œufs avec la crème fraîche. Incorporer aux carottes, bien mélanger pour lier.

Servir aussitôt bien chaud.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »



FR-BIO-01  
Agriculture France



## Fèves

C'est une plante herbacée robuste, qui peut atteindre 1 mètre de hauteur.

C'est une plante annuelle à fleurs blanches, dont les gousses, qui contiennent les graines, sont vertes, puis deviennent noires avec la maturation.

Le fruit contient des graines, qui sont de forme ovale et aplatie, et qui ont une peau épaisse.

Elle est produite de mars à juillet et peut être récoltée à trois stades de maturité : les fèves précoces sont récoltées semi-immatures et elles peuvent être consommées crues. Les fèves consommées fraîches mais cuites sont récoltées au trois quart de leur développement. Enfin, les fèves qui seront séchées sont récoltées plus tardivement.

La pleine saison de la dégustation de la fève en avril, mai, juin et juillet. Les graines se consomment fraîches ou sèches.



Sous sa fine peau se cache un pois plat croquant et savoureux, idéal pour agrémenter des salades ou se glisser dans les risottos de légumes ou des plats à base de poisson.

Les fèves fraîches peuvent être consommées crues, mais il faut dans ce cas retirer la peau épaisse.

Mûres, on les cuit rapidement à l'eau bouillante, après avoir enlevé la pellicule blanche qui les recouvre, puis on les refroidit à l'eau glacée.



Classiquement, on prépare la fève en purée. Elle est également délicieuse dans les soupes et les plats mijotés, entière ou en purée. Elle était d'ailleurs utilisée, avant le haricot, pour la préparation du cassoulet en France.

## On parle de nous ● ● ●

LE THOU

### Le jardin Arozoaar étale ses cultures



Le chantier d'insertion en maraîchage biologique, bénéficiaire du plan de relance, diversifie ses activités et se lance dans la production de plants bio

Une association qui fait pousser des légumes bio tout en donnant du travail à ceux qui n'en ont pas, et dont les nombreux projets en disent long sur sa bonne santé, voilà de quoi donner le moral en ces temps difficiles. Créé en 2017 à la ferme du Mont d'Or, au Thou près d'Aligre-feuille, le chantier d'insertion en maraîchage écologique Arozoaar récolte le fruit de son labeur.

La structure est passée de quatre ouvriers à temps plein à ses débuts à quatorze aujourd'hui, distribuant des paniers de légumes frais et bio à plus de 150 adhérents. « Les objectifs en termes d'emploi sont atteints », s'est félicitée la présidente Viviane Bogotto, jeudi 15 avril, lors de la visite du préfet de Charente-Maritime Nicolas Basselier.

Arozoaar, comme 45 autres structures d'insertion par l'activité économique dans le département, qui emploient 3 700 personnes à l'année, a bénéficié d'un financement au titre du plan de relance. L'État a consacré à ses associations une enveloppe de 1,9 million d'euro, à la fois pour leur permettre de



Les premiers plants maraîchers bio commencent à pousser dans la nouvelle serre. F. Z.

faire face à la crise sanitaire et pour financer des projets. « Nous souhaiterions qu'on maille un peu mieux le territoire », a souligné le préfet, espérant que d'autres structures verront le jour en Charente-Maritime.

**60 000 plants par an**  
Le chantier du Thou, intégré au réseau Jardin de Cocagne, a reçu 130 000 euros au titre du plan de relance. Une somme qui a permis de construire un atelier et un local abritant des bureaux, soit deux bâtiments de 100 m<sup>2</sup> fabriqués en bois et paille. Et de recruter une personne en charge

de la partie administrative tout en développant une activité nouvelle de production de plants bio.

« Une serre de 450 m<sup>2</sup> est en cours de montage, au sein des quatre hectares de la ferme du Mont d'Or. Une fois équipée, ce tunnel sera capable de produire des plants maraîchers. » On cultivera 60 000 plants par an pour nous, mais la serre est dimensionnée pour en produire, à terme, 240 000 par an, qui pourront être distribués à d'autres maraîchers dans le secteur », explique Fabienne Pouyadou.

Frédéric Zabalza

### Le préfet en visite au chantier d'insertion à l'Arozoaar

LE THOU

La ferme du Mont d'Or a reçu la visite du préfet de la Charente-Maritime au chantier d'insertion Arozoaar, bénéficiaire du plan France Relance.

Actif sur le territoire depuis 2017, année de sa création, le chantier d'insertion Le Jardin de Cocagne Arozoaar s'inscrit dans une démarche d'activités par le travail en produisant et en vendant des fruits et légumes biologiques. L'association propose notamment aux 150 adhérents des paniers de saison à récupérer sur place, chaque semaine. L'ambition première de l'association est de se développer pour aider encore plus de personnes.

Afin d'accompagner le développement d'Arozoaar, le plan France Relance a financé à hauteur de 78 000 euros le développement d'une activité nouvelle de production de plants biologiques pour usage propre, mais également pour les maraîchers locaux. C'est à cet effet que Nicolas Basselier, préfet de la Charente-Maritime, a été reçu par



Nicolas Basselier, préfet de Charente-Maritime, recevant des légumes de Viviane Bogotto et Fabienne Pouyadou (© A.S.)

Viviane Bogotto, la présidente de l'association, et Fabienne Pouyadou, la directrice. Étaient également présents les conseillers départementaux Catherine Desprez et Gilles Gay ou encore le président de la communauté de communes Aunis sud, Jean Gorioux.

#### Une nouvelle pouponnière

Grâce aux financements de l'État, les projets de diversification sont étudiés. Celui qui occupe pleinement l'associa-

tion en cette période, c'est la production de plants bio pour alimenter les serres. Pour cela, une nouvelle serre à semis automatisée a été installée et un équipement de 30 000 euros a été effectué permettant l'ensemencement mécanique du terreau biologique. La machine est capable de produire jusqu'à 7 000 mottes par heure ! L'objectif est de produire jusqu'à 240 000 plants pour l'autosuffisance et autant, sinon plus, pour l'approvisionnement des maraîchers.

Audrey Schottel