



### Le coin des recettes

#### Gratin de poireaux au parmesan

*Ingrédients pour 4 personnes*

600g poireaux  
1 gousse d'ail  
20 g de beurre  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 brins de thym frais effeuillé  
25 cl de crème liquide  
80 g de parmesan râpé  
Sel et poivre

#### Préparation

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).  
Préparer les poireaux : couper les extrémités, le pied et les feuilles. Conserver le vert pour faire une soupe, des œufs cocotte ou parfumer un bouillon. Couper les poireaux en rondelles assez épaisses. Les rincer sous l'eau et égoutter.  
Peler et couper finement l'ail et faire revenir dans l'huile d'olive et le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien coloré.  
Ajouter les rondelles de poireau et le thym. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 à 15mn, que les poireaux soient fondants. Saler et poivrer (saler très peu car le parmesan va s'en charger). Verser la crème et 60 g de parmesan. Mélanger et déposer les poireaux à la crème dans un grand plat à gratin ou dans des ramequins individuels.  
Parsemer le gratin du reste de parmesan et enfourner pendant 10 à 15 mn jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

#### Tarte au potimarron et chèvre frais, pignons de pin

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 pâte feuilletée  
1 kg de potimarron  
150 g de chèvre frais  
3 œufs  
20 cl de crème liquide  
10 cl de lait  
1 cuillère à soupe de pignons de pins  
Sel, poivre

#### Préparation

Préchauffer le four à 150°C (th 5)  
Laver, égrainer et tailler le potimarron en cubes. Le faire cuire à l'eau pendant 15 minutes environ.  
Faire une purée avec le potimarron.  
Dérouler la pâte feuilletée dans un moule préalablement beurré et légèrement fariné. La piquer avec une fourchette, couvrir le fond de la tarte avec un papier sulfurisé recouvert de billes de cuisson, et enfourner pendant 10 à 15 minutes au four.  
Battre les œufs avec la crème et le lait, saler et poivrer. Garnir le fond de tarte de potimarron et verser l'appareil. Parsemer de chèvre frais et de pignons de pins.  
Enfouner à 200°C (th.6-7) pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

#### Tarte épinard, menthe, féta

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 pâte feuilletée, 500g épinards, 1 bouquet menthe, féta en fines tranches, 2 œufs, 20 cl crème fraîche légère, sel, poivre

#### Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les épinards et la menthe hachés. Battre les œufs avec la crème, saler, poivrer. Mélanger le tout. Étaler la féta sur la pâte, puis la préparation épinard menthe. Enfouner pendant environ 30-40mn.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cogne »



FR-BIO-01  
Agriculture France

### Nouvelles recrues féminines au jardin



**Allison**  
travaille au Jardin depuis bientôt 2 mois.

**Présentation** : Jeune mère au foyer, suite à une formation dans le secteur de la vente, Allison a choisi le jardin pour reprendre une vie active.



**Delphine**  
travaille au Jardin depuis 1 mois et demi.

**Présentation** : Originnaire de Jonzac, Delphine est arrivée au jardin pour connaître la production de légumes Bio et approfondir ses projets personnels et professionnels.

**Un mot pour définir le Jardin ?** Super

**Un mot pour se définir ?** Meticuleuse

**Ses passions ?** Tir à la carabine

**Si elle avait un super pouvoir, ce serait** de pouvoir être invisible

**Si elle était un fruit, elle serait** un ananas

**Si elle était un animal, elle serait** un chat

**Si elle était une saison, elle serait** le printemps

**Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ?** Biodiversité, diversité

**Un mot pour se définir ?** calme

**Ses passions ?** Aquarelle, apiculture

**Si elle avait un super pouvoir, ce serait** de voler

**Si elle était un fruit, elle serait** une fraise

**Si elle était un animal, elle serait** une grue cendrée

**Si elle était une saison, elle serait** l'été

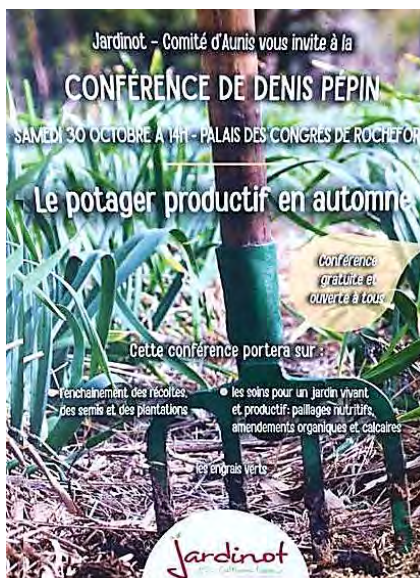
### Départ ●●●

Guillaume, encadrant technique, arrive au terme de son contrat à Arozoaar. Il nous quittera cette semaine après plus de 6 mois passés auprès des salariés. Il était arrivé au Jardin avec l'envie de créer son propre Jardin d'insertion dans la région bordelaise. Il a ainsi pu se confronter au métier de marâcher-encadrant et reste très motivé pour développer sa propre structure. Nul doute qu'il y parviendra!

Nous lui souhaitons beaucoup de réussite dans ce beau projet et aurons plaisir à le recevoir en tant que bénévole ou visiteur ! Merci à lui pour son aide précieuse et sa bonne humeur tout au long de ces quelques mois!



### Agenda ●●●



**Samedi 30 Octobre**  
**14h**  
Rochefort

**Conférence de Denis PAPIN**

Denis Papin est un jardinier-conseil, ingénieur écologue et agronome, journaliste, auteur, conférencier et formateur dans la pratique du jardinage biologique et des solutions sans pesticides chimiques depuis plus de 30 ans. Lauréat en 1997 et 2017 du Grand Prix du Concours National des Jardins et Potagers.

Renseignements : [jardinotcomiteaunis@gmail.com](mailto:jardinotcomiteaunis@gmail.com)

Détails : [www.jardinot.fr](http://www.jardinot.fr)