La Feuille de d'ARROZOAAR

N°201

Le coin des recettes

Crumble de carotte au citron et parmesan

Ingrédients pour 4 personnes
5 carottes
1 échalote
1 gousse d'ail
1 branche de romarin
1 citron
100 g de farine
80 g de beurre en dés
80 g de parmesan râpé
40 g de poudre d'amande
Gros sel

Préparation
Préchauffez le four à 220°C.
Pelez puis faites cuire les carottes 30 à 40 min à l'eau bouillante salée parfumée d'ail, d'échalote et de romarin.
Egouttez puis écrasez les carottes.
Lavez, séchez puis zestez le citron pour parfumer la préparation.
Dans un saladier mélangez la farine, le parmesan, la poudre d'amande et le beurre, pétrissez pour obtenir un mélange sableux.
Répartissez les carottes dans un plat à gratin. Parsemez de pâte puis placez au four pour 15 à 20 min de cuisson.

choux de Bruxelles à la moutarde et à la crème

Ingrédients pour 4 personnes
300 g de choux de Bruxelles
15 g de beurre
1/2 oignon
1 cuillère à soupe bombée de crème fraiche épaisse
1 cuillère à soupe de moutarde
1 pincée de sel
3 brins de thym

Préparation
Coupez les pieds des choux. Enlevez éventuellement la première feuille abîmée. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez les choux et laissez 5 minutes. Egouttez.
Remplissez à nouveau la casserole d'eau salée. Portez à ébullition, plongez les choux et cuire entre 10 et 15 mn suivant leur taille (à petit ébullition). Egouttez et réservez.
Epluchez l'oignon et ciselez la moitié. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites blondir l'oignon ciselé pendant 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Ajouter les choux. Laissez dorer 2 à 3 minutes à feu assez vif avant d'incorporer crème et moutarde. Mélangez et laissez cuire 2 mn. Saupoudrez de thym frais, c'est prêt.

Clafoutis aux poireaux et aux oignons

Ingrédients pour 4 personnes
1 kg de poireaux, 4 cuillères à soupe de farine de sarrasin, 2 cuillères à soupe de farine, 2 verres d'eau, 3 oignons, aromates, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel

Préparation
Préchauffez le four pendant 5 min à th.7 (210°C).
Enlevez les parties dures des poireaux, lavez soigneusement sous l'eau. Faites cuire à la vapeur 20 min.
Dans un saladier, mélangez les 2 farines et versez l'eau en filet. Incorporez l'huile, un peu de sel et les aromates.
Mélangez la pâte et les poireaux, versez dans un plat à four. Enfournez 25 à 30 min à four moyen (th.6).

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

Moment d'échanges

N°201

Forum national du Réseau Cocagne
Réflexion collective

Jenny, Laurent, Fabienne et Florine, secrétaire de l'association était présents au Forum national du Réseau Cocagne les 16 et 17 novembre. Une rencontre nationale qui n'avait pas eu lieu depuis 4 ans et qui a rassemblé près de 50 jardins sur les 110 jardins que compte le Réseau.
Le Forum était accueilli par Le Jardin « Les anges gardins » installé à Loos en Gohelle et Vieille l'Eglise près de Lens, dans le Pas de Calais, un territoire particulièrement fragilisé socialement et économiquement suite à l'arrêt de l'activité minière; une région qui tente de passer du « Noir au vert » et a entrepris sa transition écologique et sociale.
Deux jours inspirant où ateliers collectifs, témoignages de Jardins, directeurs, encadrants, accompagnateurs socio et d'experts se sont enchainés sur le thème de « L'émancipation ».
Au cours des ateliers, nous avons pu échanger sur nos pratiques, que ce soit dans l'approche de l'accompagnement socio-professionnel (« apprendre à pêcher plutôt que de donner du poisson »), mais aussi l'organisation des Jardins (vers plus d'inclusion et de participation de tous dans le fonctionnement du Jardin) ou leur gouvernance (repenser le pouvoir au sein des Jardins).
Le groupe s'est même pris à rêver de s'émanciper des cadres normatifs et administratifs ou à changer le monde du travail pour qu'il s'adapte aux personnes et non l'inverse…! Mais « L'émancipation » ne se décrète pas, il faut mettre en place des organisations et des actions pour faire émerger pas à pas cette « capacité d'agir » , ce pouvoir que nous avons tous de ne pas nous soumettre en tant qu'individu ou comme collectif.
A méditer …et surtout à mettre en pratique!

Retrait de vos paniers

Pour préserver la planète, pensez à emporter un sac pour récupérer vos légumes dans les paniers.

Lorsque vous n'en avez pas et que vous emmenez les cagettes pensez à nous les ramener la fois suivante, cela nous permet de continuer à distribuer nos légumes dans les meilleures conditions.