



Le coin des recettes

Potage aux fanes de carottes

Ingrédients pour 4 personnes
 Les fanes d'une botte de carottes
 2 à 3 carottes
 1 oignon
 1 blanc de poireau
 2 pommes de terre
 1 litre de bouillon de poule
 Huile d'olive
 Sel et poivre

Préparation

Nettoyez bien les fanes pour enlever toute trace de terre. Coupez-les grossièrement en enlevant le plus de tiges. Épluchez les pommes de terre et les carottes, rincez-les et coupez-les en morceaux. Pelez l'oignon et émincez-le, ainsi que le blanc de poireau. Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les carottes, le poireau et les pommes de terre. Mélangez et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les fanes, mélangez et quand elles commencent à fondre, ajoutez le bouillon. Salez, poivrez et laissez cuire à petit bouillon pendant 20 minutes. Mixez le potage et rectifiez l'assaisonnement. Vous pouvez ajouter un peu de crème au moment de servir.

Mille-feuille de radis noir et pomme au chèvre

Ingrédients pour 4 personnes
 1 radis noir
 2 pommes Granny-smith
 200 g de chèvre frais écrasé
 6 oignons nouveaux
 50 g de roquette
 2 cuillères à soupe de yaourt nature
 1 cuillère à soupe de jus d'un citron
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 1 petit bouquet de basilic ciselé
 Sel, Poivre

Préparation

Pelez et émincez les oignons. Ciselez le basilic. Rincez, essorez et hachez la roquette. Mélangez le yaourt, le curry, les oignons et le fromage. Ajoutez le jus de citron, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez avec la roquette et le basilic, réservez. Lavez et brossez le radis, lavez les pommes. Émincez-les finement avec la peau. Arrosez les rondelles de pomme de jus de citron. Montez les mille-feuilles en superposant 1 rondelle de radis, du fromage, 1 rondelle de pomme. Procédez de même jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites tenir avec un pic, parsemez de basilic et dégustez frais.

Gratin de patate douce et courge

Ingrédients pour 4 personnes
 4 patates douces, 1 quartier de courge, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, Fromage râpé, Poivre et sel

Préparation

Épluchez et coupez en gros morceaux la courge et les patates douces. Faites cuire dans une cocotte avec 2 verres d'eau pendant 15 min. Ecrasez grossièrement avec une spatule en bois. Laissez reposer 45 min pour que la courge et les patates douces rendent bien leur eau. Mettez dans un plat à gratin et ajoutez la crème fraîche, du gruyère râpé, du sel et du poivre. Mélangez pour obtenir une purée avec quelques morceaux. Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez à 200° dans le four préchauffé jusqu'à ce que le fromage soit gratiné



Retrouvez-nous sur notre page
 Facebook « Arozoaar Cocagne »



FR-BIO-01
 Agriculture France

Nouvelles recrues masculines au jardin

JOSE

travaille au Jardin depuis 3 mois.

Présentation : Originaire du sud de l'Espagne, José est un homme optimiste et apprécie le jardin pour le travail en groupe.

Un mot (ou deux) pour définir le Jardin ? Idéal et écologique

Un mot pour se définir ? Optimiste

Ses passions ? La musique et l'expression artistique

- S'il avait un super pouvoir, ce serait la divination
- S'il était un fruit, il serait une mangue
- S'il était un animal, il serait un aigle
- S'il était une saison, il serait l'été

JULIEN

travaille au Jardin depuis 1 mois.

Présentation : Issu du secteur de la sécurité, Julien est au jardin pour retrouver sa passion et son art de vie, la nature.

Un mot pour définir le Jardin ? couleur

Un mot pour se définir ? poète

Ses passions ? Le taï-chi, le travail énergétique avec la nature

- S'il avait un super pouvoir, ce serait de donner plus d'amour
- S'il était un fruit, il serait un kiwi
- S'il était un animal, il serait un chat
- S'il était une saison, il serait le printemps

Solidarité écologique et citoyenne

Opération « frigo zéro gaspi »

La Rochelle n'avait pas encore son « frigo zéro gaspi », destiné à la fois à lutter contre le gaspillage alimentaire et à l'aide d'urgence aux précaires. Le premier d'une longue série vient d'être installé rue du Cerf-volant

En guise d'inauguration, des bénévoles de *Remplir les ventres pas les poubelles* (RVPP), de *l'Association de la fondation étudiante pour la ville* (Afev) et du *Centre ressource d'écologie pédagogique de Nouvelle-Aquitaine* (Crépaq) ont déposé des légumes, des fruits ainsi que des yaourts, dans ce qui devient le premier « frigo zéro gaspi » du département de Charente-Maritime.

Dans la cabine réfrigérée, tous les produits frais sont les bienvenus, à l'exception des viandes et poissons. Un garde-manger permet même d'accueillir les aliments secs ainsi que les produits d'hygiène.

Tous les jours, le frigo sera nettoyé et sa température contrôlée par des bénévoles issus des différentes associations.

Tout le monde doit se sentir autorisé à venir, non seulement s'alimenter, mais aussi se servir dedans. Car c'est bien l'angle de l'action écologique et citoyenne qui a été privilégié dans cette expérimentation partie de Bordeaux en 2018 et qui fait désormais tache d'huile en Nouvelle-Aquitaine.

