La Feuille de d'ARZOAAR

N°245

Le coin des recettes

Tartine antigaspillage au vert de poireau

Ingrédients

1 Poireau,
1 cac d'huile d'olive extra vierge
2 cas de Farine
250 ml de lait
1 cac de moutarde
Poivre au goût
Sel
Tranches de pain
1 tasse de fromage au choix, râpé

Préparation
Tranchez finement la partie verte du poireau pour obtenir environ 500 ml (2 tasses).
Dans un poêlon antiadhésif moyen, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez le poireau et faites cuire 5 ou 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant à quelques reprises.
Saupoudrez le poireau de farine et mélangez pour bien l'enrober.
Ajoutez le lait et la moutarde. Mélangez bien. Poivrez généreusement et ajoutez le sel.
Réduisez à feu moyen-doux et poursuivez la cuisson 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant. Retirez du feu.
Préchauffez le four à grill. Placez la grille au centre du four.
Râpez le fromage.
Déposez les tranches de pain sur une plaque de cuisson et faites cuire sous le gril 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le pain commence à dorer. Retirez du four.
Répartissez le mélange de poireau sur le pain et garnissez de fromage râpé.
Dorez sous le gril 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servez avec une soupe aux légumes ou une salade.

Spaghettis aux poivrons et aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

230 g spaghettis
1 c. à soupe huile d'olive vierge extra
113 g champignons *hachés fin*
1/2 petit oignon rouge, *haché finement*
3 gousses d'ail, *hachées finement*
450 g poivrons divers, *tige et pépins enlevés, hachés fin*
375 ml tomates , *coupées en morceaux*
sel, *au goût*
poivre, *au goût*
1/2 tasse persil frais, *haché*

Préparation
Dans un grand poêlon, faites chauffer ½ c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive à feu modéré.
Faites revenir les champignons, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les bords commencent à dorer.
Ajoutez le reste d'huile puis l'oignon, l'ail et le poivron.
Salez, poivrez et laissez cuire à feu moyen, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le poivron soit tendre, environ 10 minutes.
Pendant ce temps, dans un faitout d'eau salée, faites cuire les pâtes al dente, selon les indications de l'emballage. Égouttez les pâtes en conservant une tasse (250 ml) d'eau de cuisson.
Incorporez au plat les spaghettis cuits, l'eau de cuisson, la tomate et le persil en remuant durant une minute sur feu modéré, puis versez un filet d'huile d'olive et du persil ciselé sur le tout au moment de servir.
.

Retrouvez-nous sur notre page Facebook « Arozoaar Cocagne »

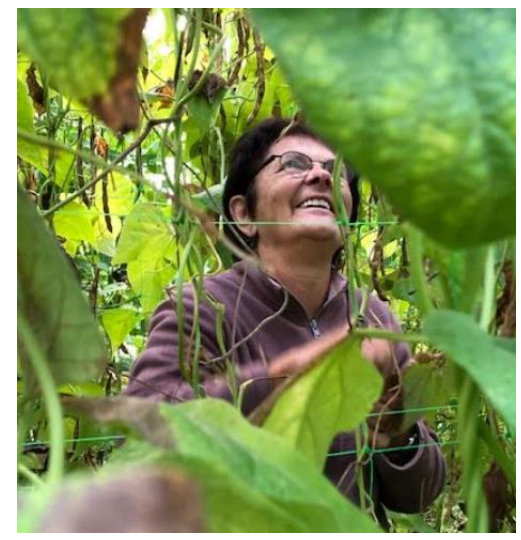
FR-BIO-01
Agriculture France

LD Le mont d'Or – Tél. : 06 35 37 14 79 Mail : contact.arozoaar@gmail.com
www.arozoaar-cocagne.org

Se rencontrer ...pour lever les préjugés

Mardi 18 octobre, nous avons reçu 3 entreprises qui recrutent au Jardin lors d' un « petit déjeuner » où elle sont pu échanger avec tous nos salariés. Cette rencontre fut organisée avec l'aide précieuse de Gaëlle Fontaine de la Maison de l'emploi de Surgères qui nous a ouvert son carnet d'adresses!
L'objectif était de lever les préjugés qui peuvent exister parmi les entreprises vis-à-vis de l'insertion mais aussi réciproquement parmi nos salariés vis-à-vis de certains secteurs d'activités.
C'est ainsi que Morgan Service, une agence d'interim surgerienne, Cyclad et A deux mains , une association d'aide à la personne ont accepté de jouer le jeu et sont venues nous rencontrer. Après un tour du Jardin et une présentation d'Arozoaar et de l'équipe, elles ont pu échanger en petits groupes avec les salariés qui avaient pour mission de récolter des informations sur les métiers proposés, les compétences requises, mais aussi les critères de recrutement de ces entreprises Un deuxième temps d'échange en interne a eu lieu pour que chaque groupe puisse présenter l'entreprise qu'il a rencontrée aux autres salariés.
D'un commun accord, l'objectif de décloisonner les univers a été atteint! Une initiative à refaire!

Merci !!!

Notre appel a été entendu! De bon matin ce lundi , ils étaient 8 courageux bénévoles dans les serres pour ramasser les Haricots secs!

Merci à Stéphanie, Hélène, Brigitte, Marie-Andrée, Jacques, Agnès, Julien, Fabien, et Zéphyr!